

NephroCare

for me

История пациента

35 лет на диализе

Почетная медаль

Награждение испанской клиники

25 лет

Fresenius Medical Care

Новая
серия:
Упражнение
для
счастья

Добро пожаловать
в Нидерланды

Новая клиника NephroCare в Амстердаме

Добро пожаловать!

Уважаемый читатель,

В нашем последнем выпуске говорилось о теме, которая до сих пор волнует нас всех, – пандемия Covid-19. Уже более года мы страдаем от последствий пандемии и все еще находимся на пути к возвращению к нормальной жизни. Как бы нам всем ни хотелось отправиться в чудесный отпуск этим летом, мы еще не можем этого сделать.

Но мы можем, по крайней мере, думать о поездке, планировать ее заранее и наслаждаться предвкушением. И именно это мы займемся в этом выпуске. Мы отвезем вас в Нидерланды и отправимся в воображаемое путешествие в одну из самых красивых стран Европы. С прошлого лета **Амстердам является частью сети NephroCare**. Наше отделение в Амстердаме расположено в центре города и предлагает услуги диализа в отпуске.

Это особенный год для NephroCare. Наша сеть диализных клиник расположена в Европе, на Ближнем Востоке и в Африке; мы являемся частью **корпоративной группы Fresenius Medical Care, которая в 2021 году отмечает свое 25-летие**. В 1996 году была основана корпоративная группа Fresenius Medical Care, зарегистрированная на фондовой бирже в Нью-Йорке и Франкфурте-на-Майне как Fresenius Medical Care AG. Присоединяйтесь к нам, чтобы окунуться в историю диализной помощи длиной в четверть века.

В этом выпуске есть больше поводов для радости. Например, прекрасная история нашей давней пациентки Богумилы Фрочик из Польши, которая **уже 35 лет находится на диализе** и до сих пор наслаждается своей жизнью. Также есть замечательная история нашего центра в маленьком городке в Испании, который был **награжден Почетной медалью** своего родного города.

У нас есть для вас действительно вкусные рецепты, действительно эффективные и простые упражнения для тела и мозга. И у нас есть к вам небольшая, но важная просьба. В сентябре этого года мы проведем **наш ежегодный опрос пациентов**, и мы действительно хотели бы, чтобы вы приняли в нем участие. Вы найдете всю необходимую информацию об этом в этом выпуске.

Даже если этим летом мы, возможно, останемся дома, мы по-прежнему можем путешествовать в своем воображении и получить лучшее от этого лета.

Мы надеемся, что вам понравится читать этот выпуск так же сильно, как нам понравилось работать над его созданием.

Желаем вам оставаться здоровыми этим летом,
Ваша редакционная группа NephroCare for me

Мир

- 4 Добро пожаловать в Нидерланды!
- 10 История пациента: 35 лет на диализе
- 14 Почетная медаль: награждена испанская клиника

Люди

- 16 Лауреаты премии «Корпоративные ценности» и их взгляд на уход за пациентами

Истории

- 20 25 лет Fresenius Medical Care
- 26 Опросы пациентов NephroCare: что, почему и как?

Тело

- 30 Упражнение для счастья

Еда

- 34 Да, вы можете: полезные вегетарианские рецепты.

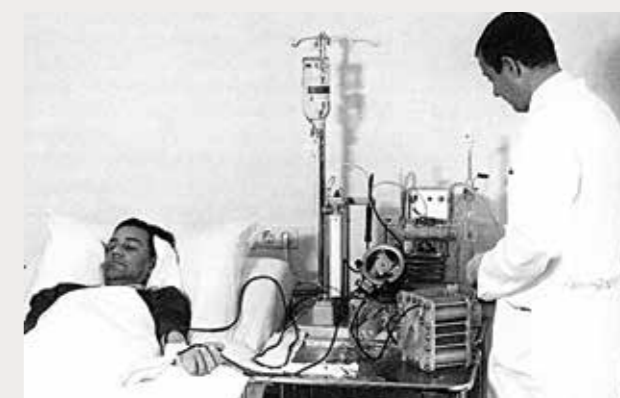
Мозг

- 38 Тренируйте свой мозг

Новая
серия:
Упражнение
для
счастья



- 4 Добро пожаловать в Нидерланды!



- 20 25 лет Fresenius Medical Care



- 36 Гамбургер с чечевицей

Добро пожаловать в Нидерланды!



Приближается лето. Как бы нам хотелось просто собрать свои чемоданы и отправиться в путешествие. Но кто сказал, что нам нужны чемоданы? Мы все вместе можем отправиться в прекрасный воображаемый отпуск. Как насчет Нидерландов? Есть масса причин выбрать эту страну.

Давайте просто закроем на мгновение глаза и представим, что мы в Амстердаме. Никогда там не были? Теперь вы здесь! Нидерланды – это такая красивая маленькая страна?

Или это Голландия, как многие ее называют? Ответ прост. Страна называется Нидерланды. Он состоит из 12 провинций, Голландией называются две провинции: Северная Голландия и Южная Голландия. Амстердам расположен в Северной провинции, поэтому, если вы посещаете Амстердам, вы находитесь как в Голландии, так и в Нидерландах.

Еще один любопытный факт: Нидерланды – это страна с двумя столицами. Амстердам – это место, где расположены резиденция и дворец короля и королевы, а Гаага, расположенная в провинции Южная Голландия, – это центр исполнительной власти.

Как бы вы ее ни называли, это страна с многовековой историей и богатым культурным наследием. В то же время это одна из самых современных стран Европы, очень дружелюбная, доброжелательная и гостеприимная.

В надежных руках

Но есть еще одна действительно веская причина задуматься о Нидерландах: прекрасные медицинские учреждения. Система здравоохранения страны входит в тройку лучших в мире, а по доступу к услугам здравоохранения Нидерланды даже занимают первое место.*

Что еще лучше: в июне 2020 года медицинский центр Diapriva стал частью нашей сети, предлагая диализ в отпуске для туристов, посещающих эту прекрасную страну. Конечно, вам не нужны их услуги в нашей маленькой воображаемой поездке, но приятно знать, что вы можете положиться на NephroCare, когда наша мечта о поездке наконец станет реальностью. Но сначала наш воображаемый гид расскажет вам немного больше о Нидерландах.

Маленький большой город

Большинство людей, посещающих Нидерланды, приезжают в Амстердам. С населением менее миллиона человек он входит в число самых маленьких столиц Европы. Преимущество: все находится довольно близко друг к другу. В Амстердаме работает отличная система общественного транспорта, которая быстро доставит вас в любую часть города.

Представьте себе звук, издаваемый тысячами велосипедов. Кажется, что здесь все ездят на велосипедах – в этом городе в буквальном смысле больше велосипедов, чем людей. А вода... она повсюду. В Амстердаме 165 удивительных каналов, проходящих через город общей протяженностью 50 км (31 миля).

Голландцы называют эти каналы грахтен. Также есть много лодок, предлагающих экскурсии и круизы с ужином по каналам, проходящим под живописными мостами и вдоль красивых домов, построенных более пяти веков назад.



*В Амстердаме
больше каналов, чем
в Венеции, а также
более 1500 мостов.*

Вы уже представляете себя на круизном катере?

Познакомьтесь с Ван Гогом

Одним из больших преимуществ воображаемой поездки является то, что наш гид может познакомить вас с некоторыми очень известными людьми. Вы можете встретить их в одном из музеев страны мирового класса, таких как Рейксмузеум, музей Ван Гога и музей Рембрандта. А также в мгновение ока мы можем оказаться в музее Крёллера-Мюллера в Оттерло или галерее Маурицхёйс в Гааге. Смотрите – это знаменитая работа Вермеера «Девушка с жемчужной сережкой»!

Многие из самых известных музеев Амстердама на самом деле вы очень близко друг к другу и находятся вокруг Музейной площади – культурного центра города. И всякий раз, когда вы хотите просто посидеть и насладиться атмосферой, повсюду в вашем распоряжении парки и кафе позволят вам прекрасно провести время.

Отправляйтесь на пляж

Даже в реальной жизни побережье ждет вас недалеко от Амстердама. Местные поезда могут довозить вас до Зандворта каждые 15 минут – это так близко, что его часто называют пляжем Амстердама. Просто подумайте о великолепных пляжах, простирающихся на многие километры. Сделайте глубокий вдох. Вы уже чувствуете запах здорового морского воздуха?

Другой вариант – чудесное озеро Эйсселмер (или озеро Эйссел) с его симпатичными маленькими городками. Раньше оно было частью Северного моря и было гораздо больше; голландцы просто построили плотину длиной 20 миль и начали осушать эту территорию. Захваченная земля

была достаточно велика, чтобы стать 12-й провинцией Нидерландов – Флеволанд.



Картина акварелью местного художника Вима Тромпа

Положитесь на медицинский центр Diapriva

Как только мы снова сможем безопасно путешествовать, NephroCare к вашим услугам. Наш диализный центр в Амстердаме предлагает услуги диализа в отпуске, и вы можете легко зарегистрироваться на него онлайн. Как и большинство людей в стране, персонал говорит по-английски, а атмосфера была создана для того, чтобы вы чувствовали себя как дома, насколько это возможно.

Это тихое место в южной части Амстердама, всего в 15 минутах езды на трамвае от центра города. Клиника расположена очень близко к одному из самых больших и живописных парков города и работает в тесном сотрудничестве с находящимся поблизости Медицинским центром Амстердамского университета.

60 сотрудников ежедневно обслуживают более сотни пациентов. В NephroCare в Амстердаме есть 15 одноместных палат, предназначенных для пациентов, которые хотят пройти диализ в ночное время. Было даже создано отделение самообслуживания, которое разработало руководство, позволяющее медсестрам обучать пациентов проводить лечение самостоятельно.

Быстрая поездка

К настоящему времени вы, вероятно, уже можете представить себя прогуливающимся по красивым улочкам Амстердама. Куда бы вы ни отправились, везде есть маленькие магазинчики и кафе. В Амстердаме также есть большой выбор ресторанов, и они славятся двумя вещами: своим практичным подходом и способностью сделать так, чтобы вы чувствовали себя как дома.

Множество небольших галерей продают работы местных художников и красивые изделия ручной работы – идеальное место, чтобы найти сувениры, которые сохранят ваши воспоминания об Амстердаме.

До скорой встречи

Вам понравилось наша воображаемая поездка в Нидерланды? Нам всем нужно подождать еще немного, чтобы это стало реальностью. Но разве не здорово уже спланировать все заранее? Желаю вам чудесного и здорового лета.

«Все будет хорошо!»



Познакомьтесь с Богумилой Фрочик, по-настоящему вдохновляющей женщиной, которая никогда не теряла оптимизма и позитивного настроения даже после более трех десятилетий на диализе. Узнайте, что поддерживало ее даже в трудные времена.

Вдохновляющая история Богумилы Фрочик

Богумила Фрочик проходит лечение диализом уже более 35 лет и ей есть о чем рассказать. Но она смеется, когда начинает рассказывать свою историю, с трудом веря, что она, возможно, является пациентом с самой длинной историей лечения диализом в мире.

Богумила – не просто рекордсменка, она также поистине замечательная и вдохновляющая женщина. Ее почки начали отказывать в начале 1980-х годов – это были тяжелые времена для людей, которые нуждались в диализе, не только в Польше. В ее родной стране было очень мало центров диализа, и лишь очень немногие пациенты могли быть включены в программу. На каждое доступное место было 20 претендентов.

Еще в 1985 году принимались только пациенты моложе 30 лет, у которых не было сопутствующих заболеваний, и только в том случае, если у них была семья, о которой им нужно было заботиться. Богумила кивает головой, вспоминая те дни. «Мне повезло», – говорит она. «Я соответствовала критериям и прошла отбор для участия в программе. Я была замужем, и у меня было двое маленьких детей».

Трудная жизнь

Именно ее муж нашел для нее место в диализном центре в Гданьске. «Мои анализы были очень плохими», – вспоминает она. «Врачи сказали мне, что если бы я приехала всего на два часа позже, меня, возможно, уже не было бы в живых».

Богумиле было сложно начать диализ, в основном потому, что она проводила так много времени вдали от дома. Центр

диализа находился в 50 км, и, поскольку пациентов привозили со всего региона, им приходилось часами ждать своего транспорта. Даже если диализ длился четыре часа, ее не было дома по десять часов.

«У нас был дом и дети, о которых нужно было заботиться», – рассказывает она нам, – «и мой муж работал по ночам, чтобы по утрам иметь возможность отводить детей в школу. Мое лечение было бременем для семьи».

Позитивный настрой

Но Богумила Фрочик – настоящая оптимистка. Когда мы спросили ее, боялась ли она когда-нибудь диализа и необходимости изменить свой образ жизни, она просто ответила, что всегда оставалась позитивной, думая, что все как-нибудь устроится.



Как оставаться оптимистом и быть полным энергии – мы можем многому научиться у Богумилы.



Один из секретов Богумилы Фрочик – ее позитивный настрой: «Для меня каждый день в радость».

Она всегда была очень внимательна к своему здоровью и всегда проходила необходимое лечение, процедура диализа даже показалась ей интересной. Богумила оставалась позитивной даже когда пересадка почки не дала желаемого эффекта.

Новая почка не работала должным образом, и Богумила провела почти год в больнице в Варшаве, в нескольких сотнях километров от ее дома. Лишь изредка ей удавалось проводить время дома со своей семьей.

Преданные делу сотрудники

У нее прекрасные воспоминания о медицинском персонале, который заботился о ней. Они сделали все, что могли, но не смогли спасти ее новую почку. В конечном счете, ее пришлось удалить, и Богумила вернулась на диализ в больницу Гданьска.

«За мной ухаживали замечательные, чуткие люди, и я до сих пор общаюсь с ними», – говорит Богумила. И это на самом деле удивительно, потому что, несмотря на долгие годы лечения, все возрастающие трудности в передвижении и даже несмотря на дополнительные

заболевания, Богумила остается добрым и жизнерадостным человеком, чья добрая энергия и теплота вдохновляют остальных.

Новый диализный центр

В 2005 году Богумила переехала в недавно созданный центр Fresenius Medical Care в Вейхерово. Это означало для нее реальное улучшение – этот центр гораздо ближе к ней, чем клиника в Гданьске. Вейхерово по сей день является ее диализным центром.

Она была довольна этим изменением. Не только из-за того, что она быстрее могла добраться до центра, но еще



Гораздо ближе к дому: Богумила в диализном центре Fresenius Medical Care.

и из-за того, что внимание и забота, которую она получала в новом центре, действительно мотивировала ее. «В то время я еще могла ходить, у меня было гораздо больше энергии. Я организовывала поездки для пациентов и персонала». В центре Fresenius Medical Care она также познакомилась с Ивоной Мазур из Польской ассоциации диализных пациентов, и Богумила решила присоединиться к ней. В течение многих лет она активно участвовала в работе этой Ассоциации.



Неудивительно, что жизнь Богумилы остается сложной. Из-за ее возраста у нее уже не так много энергии, как раньше, и из-за проблем с нижними конечностями ей тяжело ходить. «Если честно... Сейчас проще сказать, чем я не болею, чем составить список всех моих болезней», – признается Богумила, но говорит это почти в шутку. «Для меня каждый день в радость, я счастлива каждый раз, когда засыпаю и просыпаюсь на следующий день».

Любящая семья

Учитывая такой многолетний опыт Богумилы, мы, естественно спрашиваем ее, есть ли у нее какие-то полезные советы для других пациентов, находящихся на диализе. Она на удивление быстро отвечает двумя простыми мантрами: «Позитивное мышление» и «Все будет хорошо».

Она признается, что в самые трудные времена она почти забыла о них, но настаивает на том, что все стоит того, чтобы оставаться позитивной. Когда она размышляет о своей жизни, она делает это с улыбкой на лице, и ей всегда интересно узнать о следующих этапах в жизни ее детей, внуков и всей семьи.

Семья для нее очень важна. Родные всегда поддерживали Богумилу во время ее болезни и лечения. Ее муж взял на себя многие обязанности по дому, когда ее болезнь усложнила ей жизнь.

С самого начала он очень заботился о своей жене. Он много работал и многим пожертвовал, чтобы заботиться о своей семье, а сейчас он главный опекун Богумилы. Он всегда был опорой для нее и для всей семьи.

«Я хотела бы поблагодарить всю мою семью, друзей и знакомых за их постоянную поддержку и помощь. Хочу пожелать всем пациентам, особенно тем, кто находится на диализе, крепкого здоровья, радости и оптимизма в их жизни». Богумила Фрочик – поистине замечательная женщина.

Я хотела бы пожелать всем пациентам, особенно тем, кто находится на диализе, много здоровья, радости и оптимизма в их жизни.

Номинация пациентом:

Диализный центр Пальма-дель-Рио награжден почетной медалью

Все сотрудники Fresenius Medical Care счастливы и благодарны, когда пациенты рассказывают нам, насколько лечение, которое они получают, помогает им вести более радостную жизнь. Но то, что недавно произошло в городе Пальма-дель-Рио на юге Испании, поистине уникально.

Это история Эмилио Дельгадо Мартоса, диализного пациента, который проходит лечение в местном отделении Fresenius Medical Care с июля 2018 года. За эти годы он провел там много времени и хорошо помнит тот день, когда он впервые вошел в центр: «Когда вы приходите туда впервые, вы чувствуете себя напуганным и обеспокоенным, так как не знаете, какое лечение вас ждет».

Для него было очень важно, чтобы это первоначальное чувство неуверенности и незащищенности было понято и устранено, чтобы лечение успокоило его. Его надежды более чем оправдались: «Их работа мне показалась превосходной. Терпение персонала, их профессионализм, их человечность и то, как они применяют лечение, – все это облегчает пребывание в центре. Это очень важно для тех из нас, кто проводит так много часов и дней в неделю, подключившись к монитору».



Г-н Мартос и команда клиники.

Благодарный пациент

Эмилио Дельгадо Мартос был так благодарен за то, как с ним обращались в центре, что номинировал учреждение на получение Почетной медали города Пальма-дель-Рио. Городской совет не только принял номинацию: он решил фактически наградить центр Почетной медалью. Она была вручена 28 февраля во время празднования ежегодного Дня Андалусии.

Для директора учреждения, доктора Изабель Бердуд Годой, момент, когда она получила медаль от имени диализного центра, был чудесным. «Мы все так благодарны и польщены. Ведь это предложил один из наших пациентов, и это говорит нам о том, что люди, которые для нас важнее всего,



...и это говорит нам о том, что люди, которые для нас важнее всего, действительно ценят работу, которую мы выполняем.

Д-р Изабель Бердуд Годой

действительно ценят работу, которую мы выполняем».

В диализном центре Пальма-дель-Рио 11 специалистов здравоохранения заботятся о 25 пациентах, и все одиннадцать присутствовали на церемонии вручения Медали в сопровождении своих коллег немедицинского профиля. Доктор Годой убежден, что возможность применять наилучшее лечение и постоянное внимание к личному и индивидуальному уходу являются наиболее важными факторами для успешного лечения. «Мы должны заботиться о каждом пациенте индивидуально: они проводят с нами много часов своей жизни».

Большая честь

Эмилио Дельгадо Мартос воспользовался этой возможностью, чтобы лично поблагодарить центр за его работу: «Благодарю вас за ваш профессионализм, вашу человечность, терпение, настойчивость, за вашу так хорошо выполненную работу, за то, что облегчали эти почти пять часов диализа, когда наша жизнь в ваших руках. Без вас те аппараты, к которым вы нас подключаете, не справились бы со своей работой так хорошо. Спасибо за ваше отношение к нам, за вашу улыбку, за вашу любовь, за поддержку и помощь, которую вы нам оказываете».

Прекрасные слова, которые почти поэтично описывают то, чего каждый специалист здравоохранения хочет достичь своей работой, и что лежит в основе того, чем занимается Fresenius Medical Care.

Награда: «Medalla de la Ciudad».



Всегда к вашим услугам: Наша корпоративная ценность. Лауреаты премии

Все, что мы делаем в Fresenius Medical Care основано на очень важных ценностях. Мы заботимся о том, чтобы эти ценности были не просто словами: у нас даже есть внутренняя награда, которая выдается за выдающиеся результаты. Хотите ли вы познакомиться с несколькими лауреатами премии на страницах этого выпуска?

Работа в сфере здравоохранения – это гораздо больше, чем обычная работа, это благодарный труд. Ничто так не радует, как благодарная улыбка пациентов. Это также работа, которая требует большой ответственности. Это требует особых способностей от особых людей.

Мы хотим, чтобы они **сотрудничали**. Забота о пациенте – это всегда командная работа. Мы хотим, чтобы они **проявляли инициативу**, всегда были внимательными и действовали оперативно. Мы хотим, чтобы наши сотрудники были по-настоящему **надежными**. От этого зависит благополучие наших пациентов.

Счастливая Лусия Педро получает свою заслуженную награду «За активную деятельность».



И, конечно, мы хотим, чтобы они были **превосходными профессионалами** в том, что они делают. Чтобы быть лучшими специалистами по уходу за больными.

Сотрудничество, инициативность, надежность, выдающиеся достижения. Это наше обещание каждому пациенту – и это категории наших корпоративных ценностей в области сестринского дела. Все победители этой премии номинированы их коллегами, и есть победители в каждой клинике, в каждой стране, где представлена NephroCare, а также абсолютные победители.

Давайте познакомим вас с четырьмя из них:

Цветы для одного из наших победителей: Елиз Айдын была награждена в номинации «За выдающиеся достижения».



Познакомьтесь с Лусией

За 26 лет работы медсестрой Лусия Педро многое пережила. Она действительно любит свою работу. И ей не все равно. Она рассказывает нам историю пациента, которому действительно требовалась помощь. Бывший спортсмен высокого класса и бизнесмен, который начал терять надежду в ожидании пересадки. Лусия не могла этого допустить. Она поговорила с семьей, организовала психологическую помощь, и через год мужчина был в достаточно хорошей форме, чтобы перенести пересадку.

Стремление Лусии продолжать учиться и находить способы улучшить методы ухода за пациентами делает ее выдающейся медсестрой. Она постоянно мотивирует своих пациентов устанавливать свои приложения «myCompanion» и рассказывает им, как ими пользоваться. Она даже закончила аспирантуру по специальности медсестра по психическому здоровью, чтобы еще лучше поддерживать своих пациентов.



Лусия Педро – одна из наших медсестер в диализной клинике в Абрантиш в Португалии.

Лусия убеждена, что медсестра неврологического отделения должна обладать превосходными навыками оценки, вниманием к деталям и что командная работа – самое важное. От нее всегда исходит позитивная энергетика и слова поддержки. «Я люблю своих пациентов», – говорит она с улыбкой. Лусия – одна из наших победительниц в номинации «За активную деятельность» нашей премии, и мы очень рады за нее и за ее пациентов.

Это Славойка

Одним из главных аспектов этой премии является то, что все кандидаты выдвигаются коллегами. И неудивительно, что была выбрана Славойка Девич. Она знает, что только отличная командная работа может обеспечить ее пациентам наилучший уход. И после трех десятилетий работы именно она заботится о команде.

Она говорит, что ее наполняет радостью, когда она может передавать свои знания более молодым коллегам и видеть, как это улучшает работу команды в целом. Ее секрет ухода за пациентами не только

Славойка Девич – отличный наставник и учитель для молодых коллег.



в том, чтобы быть хорошим слушателем, но и в том, чтобы понимать, что они действительно хотят сказать. Ее коллеги говорят: «Никогда не случалось такого, чтобы она не сделала все, что могла».

Ее отношение к медицинскому уходу свидетельствует о ее большом опыте – для нее важнее всего терпение и сотрудничество. Она говорит, что ее уравновешенный характер – одно из ее самых ценных качеств: «Вот почему у меня очень хорошие отношения с пациентами, основанные на взаимном уважении». Славойка – одна из наших победительниц в категории «Сотрудничество». Поздравляем ее и ее команду.



Победитель в нашей категории «Сотрудничество»: Славойка Девич из Баня-Луки.

Познакомьтесь с Дусикой

Когда мы спросили Дусику Сладое, что для нее значит надежность, ей не нужно было думать. В ее глазах надежность необходима в любых отношениях, будь то личные или профессиональные. «Надежность – это то, что создает доверие», – говорит она, и мы не можем с этим не согласиться.

Для Дусики это также связано с чувством долга. Во время сильного наводнения несколько лет назад Дусика проходила мимо диализного центра и увидела, как рабочие спасают оборудование. Она сразу же присоединилась к ним и оставалась там до поздней ночи. На следующий день весь город был затоплен, и саму Дусику пришлось эвакуировать на лодке.

Для нее важно, чтобы медсестра умела понимать чувства пациента в определенных ситуациях. Это требует эмоциональной зрелости и стабильности. Дусика – одна из наших победительниц в категории «Надежность». Мы гордимся тем, что она в нашей команде.



Дусика Сладое всегда протягивает руку помощи, даже во время наводнения.

Познакомьтесь с Елизой

Выдающиеся достижения могут быть разными, и их можно продемонстрировать столь же многими способами. То, что случилось с Елизой Айдын, – далеко не обычная история, но ее стоит рассказать. В начале прошлого года она собиралась закончить свою смену, когда в этом регионе произошло землетрясение. Проблема: один пациент все еще находился на диализе.

Но вместо того, чтобы убежать, она осталась с пациентом и стала успокаивать его. Она закончила лечение диализом и ждала, когда пациент сможет покинуть помещение. Что еще более примечательно: когда мы спросили ее о действительно запоминающемся моменте в ее карьере, она даже не упомянула об этом дне.

Счастливая победительница под Босфорским мостом: Елиз Айдын в Стамбуле, Турция.

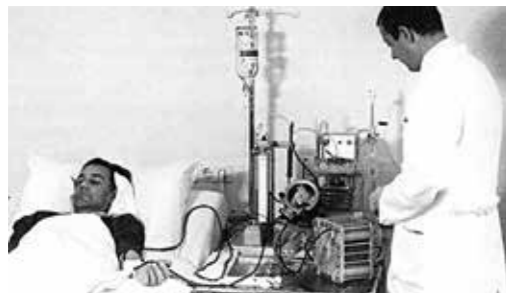


Елиз убеждена, что медсестра неврологического отделения должна всегда быть открыта для новой информации в своей области, продолжать учиться и тренироваться. Ее отношения с пациентами очень близки: «Я считаю своих пациентов частью своей семьи. Для них я делаю все, что в моих силах». Елиз – одна из наших победительниц в номинации «За выдающиеся достижения».

Гордимся медсестрами NephroCare

Не всегда землетрясение или наводнение выявляют лучших из нас. Иногда нужно просто утешить или поддержать кого-то. Но это всегда что-то, что исходит из сердца и души человека. Именно их мы и поздравляем. Медсестер NephroCare. Мы с нетерпением ждем возможности познакомиться с другими победителями нашей премии «Корпоративные ценности» в нашем следующем выпуске. Так что оставайтесь с нами и узнавайте еще больше историй. Мы с нетерпением ждем возможности познакомиться с другими победителями нашей премии «Корпоративные ценности» в нашем следующем выпуске. Так что оставайтесь с нами и узнавайте еще больше историй.

Milestones



1966

Начало диализа

Новая эра: Fresenius расширяет ассортимент своей продукции и начинает продавать диализные аппараты и диализаторы. Компания быстро завоевывает значительную долю рынка.



1996

Fresenius Medical Care

Наша компания основана в результате слияния **отделения диализа Fresenius** и **National Medical Care**, и ее акции котируются на фондовых биржах Франкфурта и Нью-Йорка.



2012

Производственный рекорд

Компания Fresenius Medical Care производит **500 000-й диализный аппарат.**



2019

Приобретение NxStage

Интегрирована **NxStage Medical, Inc.** – компания, специализирующаяся на производстве медицинских устройств для домашнего диализа и интенсивной терапии.



1912

Основание

доктор Эдуард Фрезениус, владелец аптеки Hirsch во Франкфурте (Германия), основал **фармацевтическую компанию Dr. E. Fresenius.**



1983

Синтетический полисульфон. Диализаторы

Компания по сей день устанавливает стандарты качества для диализаторов: **синтетические полисульфоновые диализаторы** были впервые произведены в начале 80-х годов.



1994

NephroCare

Еще за два года до основания Fresenius Medical Care был открыт первый центр NephroCare.



2006

Расширение сети

Приобретение американского поставщика диализных услуг **Renal Care Group, Inc.**



2016

Академия-промышленность партнерские отношения

Основание **независимого дочернего предприятия Unicyte AG**, специализирующегося на регенеративной медицине.



Доктор Эдуард Фрезениус, фармацевт и владелец аптеки Hirsch, начинает производство фармацевтических препаратов.

Именно она решила начать производство продукции, необходимой для диализа.

В 1966 году была продана первая продукция, и менее чем за два десятилетия компания Fresenius стала одним из лидеров инноваций в этой области.

Лечение хроническим гемодиализом уже стало возможным, но по-прежнему оставалось очень дорогим лечением – длительность процедуры составляла 12 часов. Тем не менее, у пациентов, нуждавшихся в длительном лечении, оставалась надежда, и все больше и больше это превращалось в миссию Fresenius – способствовать дальнейшему совершенствованию лечения.

Мы посвятили себя диализу

Одно дело – создать метод и технологию, чтобы помочь людям с почечной недостаточностью, и совсем другое дело – сделать их доступными для пациентов по всему миру. Компания

Fresenius постепенно расширила ассортимент выпускаемой продукции и в 1983 году выпустила первый синтетический полисульфоновый диализатор – устройство, которое и сегодня устанавливает стандарт для диализаторов.

Наши продукты помогли сделать диализ более эффективным, менее трудоемким, простым в применении и, самое главное, менее дорогостоящим. Стратегия оказалась настолько успешной, что была основана компания Fresenius Medical Care и позже, в 1996 году, преобразована в корпорацию. Важной частью этой корпорации стала компания Fresenius NephroCare.

Это был логичный шаг. До этого времени техническая сторона диализа находилась в отделении диализа Fresenius, а лечение осуществлялось в National Medical Care. Эти две компании объединили свои усилия и получили название Fresenius Medical Care и даже прошли листинг на фондовой

бирже во Франкфурте и Нью-Йорке. Они превратились в поистине глобальную корпорацию.

Дальнейший успех

Стратегия объединения двух частей видов деятельности – разработки продуктов и поставщика медицинских услуг – оказалась весьма успешной, и в последующие годы было сделано множество достижений.

Fresenius Medical Care продолжала разработку новых и более качественных продуктов для диализа. В 2012 году компания отметила производство 500 000-ого диализного аппарата. Сегодня каждый второй диализатор в мире был произведен нашей компанией. Особая награда была присуждена в 2005 году, когда наша система диализной терапии 5008 была удостоена награды за инновации в немецкой экономике.

И мы постоянно расширяем свою сеть, чтобы быть рядом с вами – в вашем родном городе и во всех местах, которые вы посещаете. В 2006 году к нам присоединилась компания Renal Care Group, базирующаяся в США, что позволило нам обслуживать больше пациентов, чем когда-либо ранее. А недавно Fresenius Medical Care приобрела NxStage Medical – американскую компанию, специализирующуюся на устройствах для домашнего диализа.

25 лет Fresenius Medical Care – вот что мы празднуем в этом году. NephroCare вносит важный вклад в этот большой успех. Фактически, наш первый диализный центр был открыт за два года до создания компании – и за ним последовало еще много других.



NephroCare для вас

Сегодня Fresenius Medical Care представлена более чем в 50 странах и имеет более 3 900 центров. Клиники NephroCare расположены по всей Европе, на Ближнем Востоке и в Африке. Наша миссия состоит в том, чтобы предоставить наилучшее лечение диализом.

В более чем 30 странах, более 20 000 сотрудников приветствуют вас в наших более чем 800 центрах. Можете ли вы представить себе 10 миллионов процедур диализа каждый год? Даже для нас это невероятная цифра.

Благодарим вас

Наша 25-я годовщина – идеальный момент, чтобы сказать спасибо нашим пациентам. Без всех получаемых нами отзывов, без наших разговоров с пациентами по всему миру было бы невозможно достичь всего этого.

Каждое слово помогает нам стать лучше, и именно поэтому мы были бы рады, если бы вы приняли участие в нашем опросе пациентов. Историю об этом вы найдете в этом выпуске NephroCare4me.



Наш опрос:

Помогите нам добиться наиболее качественного медицинского обслуживания

Когда мы действительно хороши в чем-то, лучшие из нас хотят стать еще лучше. Но как? Выяснив, что идет хорошо, а что можно сделать еще лучше. Наша цель – обеспечить наиболее качественное медицинское обслуживание. И человек, который может помочь нам в этом, – это вы. И вот как.

Каждый раз, когда мы приветствуем пациента в одном из наших диализных центров, мы хотим быть уверены, что его опыт будет максимально приятным, а медицинское обслуживание и лечение, которые он получает, будут превосходными.

Конечно, всегда есть две точки зрения – специалиста по уходу за больными и пациента. И как бы мы ни старались, как специалисты по уходу за больными, для нас почти невозможно полностью принять точку зрения пациента.

Именно поэтому мы регулярно проводим оценку впечатлений наших пациентов. Это наш способ максимально понять то, как вы относитесь к нам как к поставщику медицинских услуг.

На что это похоже?

Мы уже проводили опросы и раньше. Большинство из них пытаются выяснить, удовлетворены ли люди услугой или продуктом. Мы тоже это сделали, но обнаружили, что результаты обычно отражают только то, что люди думают о нас, а не то, как они нас воспринимают.

Это может показаться не такой уж большой разницей. Но это не так. Представьте, что кто-то спрашивает, нравится ли вам ходить на пляж или нет, или вас спрашивают, нравится ли вам проводить там время, спрашивают, чем вы любите заниматься, как ваш опыт можно было бы сделать еще более приятным.

Это также приводит к лучшим результатам. Ваше впечатление о нас как о компании важно, но еще более ценно знать, как вы себя чувствуете, когда во время вашего пребывания в нашем центре вы чувствуете себя хорошо, а какие аспекты требуют улучшения.



Ваше участие в опросе – ключ к еще более качественному медицинскому обслуживанию.

Это дает нам шанс стать лучше к следующему разу, когда вы посетите нас.

Будьте частью этого

Этот опрос – ваша возможность сформировать заботу о будущем, рассказать нам, что еще мы можем сделать, чтобы не просто обеспечить высококачественную терапию. Вы испытаете это на себе лично: даже если два человека получают одинаковое лечение, они необязательно будут воспринимать его одинаково.

В рамках этого опроса вы можете сообщить нам, осуществляется ли уход, который вы получаете, при уважительном и достойном обращении, соответствует ли он вашим индивидуальным

предпочтениям, потребностям и ценностям. Вы можете рассказать нам, насколько ваш опыт соответствует вашим ожиданиям.

Мы пытаемся достичь ориентированной на пациента помощи и ухода, и даже если опрос будет строго анонимным, его результаты помогут нам приблизиться к этой цели.

Как это работает

Каждый год исследование проводится одновременно в 15 или более из 30 стран, в которых работает NephroCare. Другими словами: каждая страна участвует в исследовании по крайней мере раз в два года. Летом мы собираемся в нашей штаб-квартире, чтобы обсудить результаты опроса с региональными группами, чтобы у

Наша цель – предоставить уход, действительно ориентированный на пациента.

всех них была возможность внести свой вклад. Для исследования создается специальная кампания – плакаты, листовки или письма.

Затем наши координаторы обсуждают вопросы с командами клиник, чтобы убедиться, что они получат надлежащую поддержку и внимание. А с наступлением осени у наших клиник есть три-четыре недели для проведения фактического исследования.

Все анонимные данные собираются в нашей штаб-квартире для анализа и понимания того, где у нас есть возможности для улучшения для каждой страны и для каждой отдельной клиники. На основе полученных результатов мы затем обсуждаем возможные или даже необходимые шаги. Для всех важно, чтобы улучшения можно было проводить на местном уровне.



Реальные результаты

В 2019 году наше исследование привело к ряду конкретных изменений. Один из выводов заключался в том, что нам необходимо улучшить управление жалобами. Как следствие, мы запустили стандартную операционную процедуру рассмотрения жалоб и установили определенные каналы, по которым пациенты могут связаться, если что-то их не устраивает.

Еще одним открытием стало то, что наши пациенты нуждаются в большем количестве информации, обучающих материалов и рекомендаций. Мы решили запустить программу по улучшению этого условия для всех пациентов нашей сети в Европе, на Ближнем Востоке и в Африке.

Полная анонимность

Такой уровень открытости возможен только в том случае, если информация, которую вы предоставляете нам,

не связана с личными данными. Мы заботимся о том, чтобы наши пациенты могли пройти опрос, не выходя из дома, и никогда не запрашиваем личные данные. Все ссылки анонимны, и все коды входа можно использовать только один раз.

Для такого глобального опроса важно, чтобы в нем участвовало как можно больше пациентов. К счастью, каждый год около 15 000 пациентов оставляют нам свои отзывы – и мы очень надеемся, что вы станете одним из них в этом году.

Обязательно примите участие в опросе. Это поможет обеспечить наиболее качественное медицинское обслуживание.

Пожалуйста, примите участие в опросе:

заполните анкету, когда обслуживающий вас персонал обратится к вам осенью с такой просьбой. Это займет всего несколько минут. Заранее спасибо.



Упражнение для счастья!

Физические упражнения очень полезны для вашего здоровья. На самом деле это никого не удивляет. Но знаете ли вы, что физические упражнения также повышают ваш уровень счастья? Это правда. Научные данные фактически показывают устойчивую положительную взаимосвязь между физической активностью и счастьем.*

И вам не нужен ученый, чтобы рассказать вам, как вы чувствуете себя лучше в физическом плане, когда вы счастливы, верно? Так что давайте попробуем. Давайте сделаем несколько простых упражнений, которые под силу каждому. Прямо в вашей собственной гостиной! Упражнение для счастья. Это действительно работает.

Каждое упражнение имеет три различных уровня; выберите тот, который подходит вам лучше всего.

* Чжаньцзя Чжан и Вэйюнь Чен: Систематический обзор взаимосвязи между физической активностью и счастьем, Журнал исследований счастья, 2018 г., <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9976-0>

Упражнение 1: статические выпады

Давайте начнем с простого упражнения.

Выпады действительно легко делать, и это **первый уровень**:



Вы ставите одну ногу вперед, другую назад. Пальцы обеих ног направлены вперед, верхняя часть тела выпрямлена. Положите руки на спинку стула в качестве опоры для стабилизации.



Теперь согните ноги так, чтобы переднее бедро было параллельно полу. Когда вы опускаетесь, ваше переднее колено остается выше пятки. Следите за тем, чтобы верхняя часть тела всегда оставалась в устойчивом и вертикальном положении.



Согните колени так, чтобы нижняя часть колена почти касалась пола, а затем вернитесь в исходное положение.

Попробуйте выполнить 2–3 подхода по 12 повторений, делая минутные перерывы между подходами.

12 X **2–3** **1 мин**

Уровень второй: если вы чувствуете, что у вас еще есть сила и энергия, попробуйте делать выпады, не держась за стул.

Уровень третий: вы все еще чувствуете, что могли бы сделать больше? Отлично! Делайте выпады с рюкзаком на спине. Заполните его чем-то, чтобы увеличить вес.

Упражнение 2: жим от плеч

Это еще одно действительно простое упражнение.
Вот как делаются упражнения **первого уровня**:



Сядьте на стул с ровной спиной. Выберите два одинаковых предмета, **которые весят примерно полкилограмма**, и крепко держите их в руках.



Медленно поднимайте груз, сгибая руки наружу до тех пор, пока он не окажется примерно на уровне головы, а ваши руки образуют прямой угол. Держите груз в ладонях, не слишком сгибая запястья. **Это исходная позиция.**



Теперь поднимите руки вверх и выпрямите их. Медленно опускайте руки вниз, пока снова не достигнете исходной позиции. Это действительно просто. Попробуйте выполнить 2–3 подхода по 12 повторений, делая перерывы в течение 1 минуты между подходами.

12 X  **2–3**  **1 мин**

Уровень 2: если вы чувствуете, что можете взять больший вес, попробуйте выполнять это упражнение с двумя предметами по 1,5 кг.

Уровень 3: вы можете еще больше? Отлично! Попробуйте выполнить это упражнение стоя.

Упражнение 3: отжимания от стола

Отжимания намного легче, если делать их стоя.
Вот как делаются упражнения **третьего уровня**:



Встаньте перед столом на расстоянии вытянутой руки.



Осторожно наклонитесь вперед и положите руки на стол. Начните сгибать руки, чтобы наклониться к столу для отжиманий.



Снова оттолкнитесь, чтобы вернуться в исходное положение. Попробуйте выполнить 2–3 подхода по 12 повторений, делая перерывы в течение 1 минуты между подходами.

12 X  **2–3**  **1 мин**

Уровень 2: если это слишком сложно для вас, прислонитесь к стене вместо стола. Начните с расстояния чуть больше вытянутой руки.

Уровень 1: все еще многовато? Без проблем. Просто подойдите ближе к стене – на расстоянии вытянутой руки.



Да, вы можете: полезные вегетарианские рецепты.

Все больше и больше меняется мир питания. Вегетарианская и веганская еда становится все более популярной. Не только потому, что это считается более полезным для здоровья – если мы все будем есть меньше мяса, это благоприятно скажется и на нашей планете. Для нас это немного сложно. Когда из-за почек нам приходится контролировать то, что мы едим, а овощи могут ставить под угрозу наше здоровье, нам кажется, что у нас нет возможности придерживаться вегетарианской диеты. Некоторые люди даже думают, что вегетарианская еда пресная и невкусная. Сегодня мы хотим доказать, что да, вы можете наслаждаться овощами, и да, они могут быть действительно вкусными. Вы даже можете приготовить очень вкусный бургер без мяса. Попробуйте! Вы будете приятно удивлены.

Карри из зерновых с тофу

Ингредиенты

1 упаковка рисовых или кокосовых растительных сливок (200 мл)

Нут (400 г)

Кубики тофу (240 г)

1 морковь кубиками (120 г)

1 нарезанная луковица (180 г)

2 нарезанных зубчика чеснока

2 столовые ложки масла

1 чайная ложка карри

1 чайная ложка куркумы

Свежий перец и имбирь по вкусу

Петрушку для подачи

На 4 порции

Приготовление

1. Замочите нут на некоторое время, в идеале на ночь на 8–12 часов. Слейте воду и сварите нут. Разогрейте масло на сковороде и обжарьте лук, чеснок и имбирь, пока они не начнут подрумяниваться.
2. Добавьте нарезанную кубиками морковь и достаточное количество воды, чтобы накрыть ее, и готовьте под крышкой в течение 3–4 минут, пока кубики моркови не начнут размягчаться.
3. Добавьте нут и тофу и приправьте перцем. Дайте ему повариться еще 3–4 минуты.
4. Наконец, добавьте сливки, карри и куркуму и перемешивайте, пока они не закипят.
5. При необходимости добавьте еще приправу и подавайте с мелко нарезанной петрушкой.
6. Подавать с отварным белым рисом (4 столовые ложки).

Информация о продукте

(ценность на порцию – для 1 человека)

Калорийность	472 ккал
Белок	19 мг
Углеводы	65 г
Липиды/Жиры	15 г
Натрий	339 мг
Фосфор	315 мг
Калий	584 мг



Создайте свою собственную коллекцию рецептов!

Просто вырежьте эти страницы из журнала для своей собственной коллекции рецептов. Это поможет вам оставаться вдохновленным и творить на кухне.

Гамбургер с чечевицей

Ингредиенты

350 г зеленой или коричневой чечевицы
 1 зубчик мелко нарезанного чеснока
 1 средняя нарезанная луковица
 1 столовая ложка масла
 85 г муки из коричневого риса
 8 столовых ложек овсяных хлопьев
 1 лавровый лист
 Сальса по вкусу
 Тмин по вкусу

На 4 порции

Приготовление

1. Замочите чечевицу на два–четыре часа. Слейте воду и сварите ее с лавровым листом в кастрюле с пресной водой. Слейте воду, промойте чечевицу холодной водой и поместите в миску.
2. К приготовленной чечевице добавьте чеснок, лук, петрушку и оливковое масло, приправьте тмином по вкусу и хорошо перемешайте.
3. Постепенно добавляйте овсяные хлопья и цельную рисовую муку, пока не образуется тесто, которое легко поддается формовке.
4. Разделите тесто на 4 равные части и нанесите немного оливкового масла или муки на руки, чтобы облегчить процесс формования котлет для гамбургеров.
5. Сформируйте котлеты для гамбургеров желаемой толщины.
6. Выложите их в форму, выстланную бумагой для выпечки, и поставьте в холодильник на 1 час.
7. Осторожно достаньте котлеты и запекайте их в духовке около 40 минут при температуре 180 °С. Переверните их через 20 минут, чтобы они могли обжариться с обеих сторон.
8. Подавать с отварной киноа (4–5 столовых ложек).

Информация о продукте

(ценность на порцию – для 1 человека)

Калорийность	463 ккал
Белок	20 мг
Углеводы	80 г
Липиды/Жиры	8 г
Натрий	154 мг
Фосфор	436 мг
Калий	678 мг

Тренируйте свой мозг

Существует множество причин, по которым время от времени тратить время на викторины и головоломки – отличная идея. Конечно, ни для кого не секрет, что это тренирует ваш мозг, для этого они и предназначены. Это улучшает концентрацию внимания, тренирует память, мы продолжаем учиться и испытываем чувство достижения результатов.

Но главная причина, конечно, в том, что ими весело заниматься! Так что отвлекитесь на некоторое время от своих повседневных дел и попробуйте наше необычное sudoku или поищите ошибки в нашей викторине с картинками. **Наслаждайтесь!**

Необычное sudoku:

Правила для этого вида sudoku те же, что и всегда – найдите правильные квадраты для чисел 1–9 в каждом столбце, строке и ячейке. Единственное отличие здесь в том, что ячейки не являются квадратами 3 x 3, а имеют неправильную форму. Можете ли вы решить такое sudoku?

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
1		1		4		2		5		1
2		9		8	1				2	2
3	2	7	9	3				1	8	3
4	1				9					4
5	8	5						9	1	5
6					6				4	6
7	7	2				3	9	4	5	7
8	9				2	8		7		8
9		8		7		9		2		9
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	

Найдите ошибки:

Это приятное и простое развлечение. Оба этих изображения выглядят одинаково. Но так ли это?

Найдите **восемь ошибок** на изображении внизу. Это сложно...



Найдите восемь ошибок на этом изображении



Необычное sudoku, решение:

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
1	6	1	8	4	7	2	3	5	9	1
2	3	9	5	8	1	4	7	6	2	2
3	2	7	9	3	4	6	5	1	8	3
4	1	4	2	6	9	5	8	3	7	4
5	8	5	4	2	3	7	6	9	1	5
6	5	3	7	9	6	1	2	8	4	6
7	7	2	6	1	8	3	9	4	5	7
8	9	6	1	5	2	8	4	7	3	8
9	4	8	3	7	5	9	1	2	6	9
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	

Вот восемь ошибок...

