

# RAPORT 2017

## Z DZIAŁALNOŚCI FUNDACJI MEDICOVER



## Słowo wstępne

Fredrik Ragmark.....	3
Marcin Radziwiłł.....	3

## o Fundacji

Obszary działalności Fundacji Medicover.....	4
Jak pomagamy.....	5

## Wyróżnienia

„PoZdro!” w Warszawie nominowane w konkursie S3KTOR 2016.....	6
Fundacja Medicover doceniona potrójnie.....	6
Srebrna Tarcza dla Fundacji Medicover.....	7
SDGs – Cele Zrównoważonego Rozwoju.....	7

## Program „PoZdro!”

„PoZdro!” – jeden z największych na świecie programów profilaktyki otyłości, nadwagi i cukrzycy typu 2 skierowany do dzieci i młodzieży – prowadzony jest w Polsce!.....	8
Relacje z regionów.....	10
Wygrałam, bo walczyłam do końca.....	11

### KAMPANIE SPOŁECZNE „PoZdro!”

Zbudowaliśmy pokoleniowy most do zdrowia!.....	12
Internetowa kampania z Daily Dose of Beauty.....	12
Superdziadkowie mogą dać wnukom więcej niż słodycze.....	13
Wspólny mianownik.....	13

## Program „inCerc” w Rumunii

Program dla uczniów klas 5 w Ploiești.....	14
„inCerc” na Światowy Dzień Cukrzycy.....	15

## Razem przeciwko cukrzycy typu 2

V Rajd Rowerowy „Razem przeciwko cukrzycy typu 2”.....	16
--	----

### BIEGNIEMY RAZEM DLA ZDROWIA

Run!MedicoverRun.....	18
Medicover Runners.....	19

## Akcje wolontariackie

Remont IOP Otwock – największy projekt wolontariacki w historii Fundacji Medicover.....	20
Stowarzyszenie „Otwarte Drzwi”.....	22
ONKOBIEG pełen serca.....	22
Dom Samotnej Matki w Białolece.....	23

## Działam dla innych

Maraton Fitness na rzecz IOP Otwock.....	24
Wsparcie dla Domu Dziecka w Żabcach.....	24
Wolontariusze Fundacji Medicover na „Dniu Dawcy Szpiku”.....	24
Amicus – Dzień Dziecka, mikołajki i zbiórki pluszaków.....	24
Fundacje Medicover i One Day pomagają Domom Dziecka.....	24
„Biała Niedziela” w Ryczowie.....	25
Sukces akcji ślinienia patyczków w Krakowie.....	25
Medicover w „Przylądku Nadziei”.....	25



Porady farmaceutów i zbiórka książek dla seniorów.....	25
Akcja humanitarna na Ukrainie.....	25
Akcja profilaktyczna w Zielonej Górze.....	25
Niepolomice biegają.....	25
„Uczmy się ratować – razem możemy więcej”.....	25

## Inne projekty

Wigilia – Dom Dziecka im. Korczaka.....	26
Z pomocą szkole dla dzieci z autyzmem.....	26
Daj cząstkę siebie – zostań dawcą szpiku.....	26
Kroki dla zdrowia – chusty dla IOP.....	26
Stomatolodzy pomagają podopiecznym Domu Dziecka.....	27
Konkurs „Kucharz Doskonały”.....	27

## Medi-COVER Band

Medi-COVER Band.....	28
----------------------	----

## Akcje wolontariackie w Rumunii

Działam dla innych.....	30
Maraton w mieście Buftea.....	30
Działam dla innych – po raz drugi.....	30
Medicover z policją.....	30
Remont w Stowarzyszeniu św. Dimitrie.....	30
Pomoc dla Stowarzyszenia Walentyna.....	30
Ponownie w Costești.....	30
Sadzenie drzew w Lipănești.....	31
Kibicowanie podczas maratonu w Bukareszcie.....	31
Inne akcje w grudniu.....	31

## Nagroda Pielęgniarska Królowej Sylwii

O konkursie i jego polskiej laureatce.....	32
--	----

## Europejska kampania „Bezpieczni na starcie, zdrowi na mecie”

Szkolenia dla pracowników Medicover.....	34
--	----

## Projekt „Bezpieczne opalanie”

Ostrzeżenie przed promieniowaniem UV.....	36
O przyczynach czerniaka.....	36

## Podsumowanie

Podziękowania.....	37
--------------------	----



FREDRIK RAGMARK  
CEO Medicover

## Drodzy Przyjaciele Fundacji Medicover!

Czas płynie szybko i po raz kolejny przypada mi w udziale zaszczyt napisania słowa wstępnego do Raportu z działalności Fundacji Medicover.

Rok 2017 był bardzo pracowity dla wszystkich spółek Medicover. Nie inaczej było w przypadku Fundacji. Czytając ten Raport, zapoznają się Państwo z przeglądem tego, co Fundacja zrealizowała w ubiegłym roku. Bardzo istotnym krokiem było wdrażanie programu profilaktyki cukrzycy „PoZdro!” na rynek rumuński. W Polsce Program „PoZdro!” jest realizowany z sukcesami już od pięciu lat, a w jego ramach udało się nam przeprowadzić badania przesiewowe przeszło 23 tys. uczniów. Ponad 1500 dzieci uczestniczyło w coachingu zdrowotnym „PoZdro!”, a nasze lekcje multimedialne trafiły do ponad 500 szkół i 38 000 dzieci w całej Polsce. Udaje nam się wywierać znaczący, pozytywny wpływ i polepszać jakość życia dzieci oraz ich rodzin, z czego jestem niezmiernie dumny.

W Rumunii bliźniaczy program „InCerc” objął do tej pory 32 szkoły, a w ciągu pierwszych 12 miesięcy wdrożenia projektu w tym kraju planujemy przeprowadzenie badań przesiewowych 1600 uczniów.

Tak jak w Polsce, także i w Rumunii realizacja projektu jest możliwa dzięki hojnej darowiźnie na okres 5 lat zapewnionej przez Fundację Jonasa i Christiny af Jochnick. Za tę pomoc chciałbym w tym miejscu wyrazić najwyższą wdzięczność.

W 2017 r. po raz drugi w Polsce przeprowadziliśmy konkurs o Nagrodę Pielęgniarską Królowej Sylwii (Queen Silvia Nursing Award, QSNA).

Konkurs QSNA był prezentem Jej Królewskiej Mości Królowej Sylwii na jej 70. urodziny, Medicover jest jednym ze sponsorów głównych tej inicjatywy. Do udziału

w konkursie zapraszani są studenci ze szkół pielęgnarskich, którzy zgłaszają pomysły na poprawę opieki nad osobami starszymi. Po Szwecji i Finlandii, Polska była trzecim krajem, w którym wprowadzono konkurs QSNA. Rozpierała nas duma, kiedy Jej Królewska Mość osobiście pojawiła się na wręczeniu nagrody głównej w ambasadzie Szwecji w Polsce na zakończenie pierwszej edycji konkursu w marcu 2017 r. Nagroda trafiła do Natalii Duszeńskiej, pierwszej polskiej laureatki QSNA. Warto również zwrócić uwagę na inne wydarzenia z 2017 r., w tym nasz rajd rowerowy oraz szereg innych inicjatyw pokazujących aktywność Fundacji Medicover. Fundacja realizuje wiele celów, ale chyba najważniejsze jest to, że nadaje kierunek zaangażowaniu i gotowości do wspierania innych, angażuje pracowników – wolontariuszy, którzy uczestniczą w projektach po to, by pomagać i wspierać. W 2017 r. pracownicy Medicover działali w ramach wolontariatu ponad 7000 godzin – znacząco więcej, niż w roku poprzednim. Te dane według mnie chyba najlepiej ilustrują ducha i kulturę Medicover oraz pokazują, że możemy połączyć siły i stać się jeszcze mocniejsi dzięki potencjałowi naszych pracowników i ich zaangażowaniu na rzecz innych.

Jak co roku, chciałbym zakończyć to słowo wstępne gorącym „dziękuję” i wyrazami uznania skierowanymi do Marcina Radziwiła oraz całego Zespołu Fundacji Medicover: dziękuję Wam za wzorową pracę, oddanie sprawie i za to, że stanowicie przykład do naśladowania, jednocześnie realizując wartości Medicover w Waszych praktycznych działaniach.

Z niecierpliwością czekam na spotkanie z Wami podczas jednego z wydarzeń organizowanych przez Fundację Medicover w 2018 r.

Jak co roku, przekazujemy Wam raport o działaniach Fundacji Medicover w minionych 12 miesiącach. Zawiera on przegląd wszystkich inicjatyw i działań, jakie w tym czasie wspieraliśmy. Cieszymy się, że jesteśmy na dobrej drodze i przyczyniamy się w ramach naszych możliwości do wsparcia coraz większej grupy potrzebujących.

Składające się na ten raport wydarzenia, mimo ich różnej rangi, zawsze służyły zdrowiu i pomocy. Pogłębiały prozdrowotną świadomość młodzieży i jej rodziców, propagowały zdrowy tryb życia, wzmacniały przekonanie, że lepiej zapobiegać niż leczyć. Cieszy mnie, że do tych działań często włączali się wolontariusze z różnych spółek Medicover oraz nasi Partnerzy – ludzie, na których zawsze możemy liczyć.

W naszych działaniach na plan pierwszy wysuwa się walka z cukrzycą typu 2. To jej poświęcony jest nasz flagowy projekt – Program „PoZdro!”, ale także szereg drobniejszych inicjatyw – jak np. Rajd Rowerowy „Razem przeciwko cukrzycy typu 2”, gromadzący co roku coraz więcej wolontariuszy.

Z punktu widzenia profilaktyki ważne w 2017 r. było również włączenie się w dwie istotne kampanie – „Bezpieczne Opalanie”, wspólnie z Ministerstwem Zdrowia, oraz europejską kampanię „Bezpieczni na starcie, zdrowi na mecie”, której celem jest poprawa stanu bezpieczeństwa w miejscu pracy.

Prawie przez cały 2017 r. przygotowaliśmy się do przeprowadzenia jednego z największych projektów w historii: generalnego remontu wyjątkowego miejsca – Interwencyjnego Ośrodka Preadopcyjnego w Otwocku. Na przełomie listopada i grudnia 2017 roku Fundacja Medicover skoordynowała działania związane

z modernizacją całego Ośrodka, wykonywane przez wolontariuszy, darczyńców oraz liczne partnerskie firmy Medicover. Swoim czasem, pracą, materiałami, usługami lub podarowanymi rzeczami bezinteresownie wsparli oni potrzebny od dawna, obszerny remont tej przyszpitalnej placówki. W projekt zaangażowało się około 400 osób i kilkadziesiąt firm! Było to złożone przedsięwzięcie, w którym entuzjastycznie uczestniczyły wszystkie spółki oraz Działy Medicover. Wymagało ono m.in. pozyskania funduszy na remont oraz zaproszenia do współpracy grona firm – partnerów Medicover, które w przeważającej mierze zaoferowały swą pomoc pro bono. Nasz cel był tak naprawdę bardzo prozaiczny. Chcieliśmy stworzyć maluchom oczekującym na adopcję namiastkę domu. Wszystkim ludziom dobrej woli, którzy zaangażowali się w najmniejszy choćby sposób w to przedsięwzięcie, za pomoc – z całego serca DZIĘKUJEMY!

Patrząc na 2017 r., jestem szczególnie dumny z rosnącej liczby wolontariuszy, którzy inicjują akcje społeczne i włączają się w projekty prowadzone przez Fundację. To właśnie ich zaangażowanie sprawia, że wspólnie możemy robić wspaniałe rzeczy i przyczyniać się do zmian na lepsze. „Razem możemy więcej” to nie tylko pusty slogan. Ci ludzie to nasza prawdziwa siła.

Na zakończenie chciałbym szczególnie podziękować Zespołowi Fundacji Medicover i wszystkim Wolontariuszom zaangażowanym w akcje niosące pomoc osobom potrzebującym za pasję i energię, z jaką realizują swe działania. Włożyliście w to całe swoje serca – i za to Wam serdecznie dziękuję.

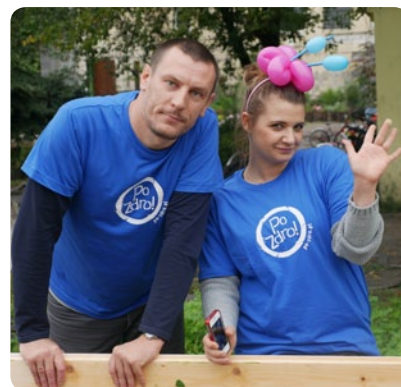
Zapraszam do lektury!



MARCIN RADZIWIŁ  
Prezes Fundacji Medicover



# Fundacji MEDICOVER



Fundacja Medicover została powołana przez spółkę Medicover w 2007 roku. Swoim działaniem Fundacja wypełnia społeczną misję spółki Medicover. Inicjuje i realizuje programy oraz projekty będące wynikiem wnikliwej diagnozy potrzeb w danej grupie społecznej. Każdorazowo proponuje najlepsze dostępne rozwiązania i kompleksowe metody przeciwdziałania problemom, na poziomie polskim i międzynarodowym.

Fundacja inicjuje i prowadzi międzynarodowe programy profilaktyczne oraz nowatorskie kampanie społeczne, które podejmują temat ważnych

problemów zdrowotnych i medycznych, z jakimi boryka się polskie społeczeństwo. Aktywnie im przeciwdziałają, upowszechniając profilaktykę oraz najnowszą i praktyczną wiedzę. Oferuje swoim beneficjentom i podopiecznym bezpłatną pomoc, edukację, opiekę i wsparcie, ale również daje narzędzia i motywuje, by samodzielnie mogli stawiać czoła trudnościom.

## Fundacja Medicover zrealizowała dotąd w Polsce:

**200**

projektów i akcji wolontariackich

pomagając

**62 200**

osobom

i

udzielając wsparcia prawie

**800**

instytucjom

W działania zaangażowało się prawie

**2700**

wolontariuszy

Cieszę się, że mamy w Fundacji świetny zespół, który z takim zaangażowaniem wykonuje swoją pracę. Wciąż się powiększa i realizuje coraz więcej projektów, których wpływ na otoczenie stale wzrasta. To świetnie, że tak prężnie działamy charytatywnie. Wiem, że ta praca będzie kontynuowana także w przyszłości. Chciałbym podziękować wszystkim naszym Pracownikom i Partnerom za ich społeczne zaangażowanie. Bez ich wsparcia nie udałooby się nam osiągnąć tego, co zrobiliśmy.

Dziękuję!

**John Stubbington**  
COO Medicover  
Healthcare Services



## Obszary działalności Fundacji Medicover



**PROMOWANIE  
ZDROWEGO  
STYLU ŻYCIA**



**EDUKACJA**



**PROFILAKTYKA  
ZDROWIA**



**WOLONTARIAT  
PRACOWNICZY**



Fundacja Medcover powstała, by zmienić świat na lepszy i zdrowszy. Poprzez nowatorskie inicjatywy Fundacja podnosi świadomość zdrowotną społeczeństw, upowszechniając wiedzę na temat zdrowego i bezpiecznego trybu życia. Promuje profilaktykę i motywuje do dbania o kondycję fizyczną i psychiczną. Realizuje i wspiera szczególnie te projekty, które wymagają samodzielności, mobilizują uczestników do podjęcia działania i wytrwania w nim, inspirować rozwój osobisty i kształtować postawę odpowiedzialności za własne zdrowie. Fundacja prowadzi działalność w oparciu o potencjał oraz wieloletnie doświadczenie spółki Medcover w dziedzinie medycyny, korzystając z jej zaplecza medycznego.

Fundacja swoje działania kieruje szczególnie do dzieci, młodzieży, ich rodzin, szkół oraz seniorów. Dociera do konkretnych środowisk poprzez międzynarodowe programy profilaktyczne, edukacyjne i wolontariackie,

dostrzegane w skali europejskiej. Pomaga także ośrodkom oraz grupom potrzebującym celowego wsparcia.

**FUNDACJA MEDCOVER**  
motywuje, uczy, integruje.



## Jak pomagamy?

### NASZA FILOZOFIA...

Działamy całościowo, pomagając w różnych obszarach, na różnych polach i w różny sposób. Wiemy, że skuteczna pomoc musi być kompleksowa.



#### EDUKUJEMY

organizując warsztaty, wykłady, prelekcje



#### UDOSTĘPNIAMY POTENCJAŁ MEDICOVER I SYNEVO

np. poprzez kompleksowe i darmowe testy i badania medyczne



#### ORGANIZUJEMY AKCJE POZYSKIWANIA FUNDUSZY



#### ORGANIZUJEMY DZIAŁANIA WOLONTARIUSZY

Współpracuję z zespołem Fundacji Medcover od samego początku i jestem pod ogromnym wrażeniem ich rozwoju. Mogą być dumni z rezultatów, jakie osiągnęli. Aktualnie mają zespoły w czterech miastach w Polsce, a także w Bukareszcie w Rumunii, i zawsze szukają możliwości dalszego rozwoju i zwiększenia zasięgu działalności. Małe, lokalne inicjatywy stały się dużymi, międzynarodowymi projektami, angażującymi pracowników Medcover w całej Europie. Raid Rowerowy, który odbywa się co roku w czerwcu, jest doskonałym przykładem takiego działania.

**Richard Sands**  
Group Strategy Director  
Medcover



## Fundacja Medcover w liczbach w 2017 r. w Polsce:

**64**  
projekty

**159**  
instytucji

**817**  
wolontariuszy

ponad  
**12 000**  
beneficjentów

# Wyróżnienia

## DLA FUNDACJI MEDICOVER



### „PoZdro!” w Warszawie nominowane w konkursie S3KTOR 2016



Ogólnopolski Program Profilaktyki Cukrzycy i Chorób Cywilizacyjnych „PoZdro!”, w wydaniu warszawskim, został nominowany w VII edycji konkursu na Najlepszą Warszawską Inicjatywę Pozarządową 2016 Roku „S3KTOR” do Nagrody Mieszkańców w dziedzinie S3KTOR NOWATORSKI. Jako jedna z najlepszych rekomendowanych inicjatyw 2016 roku znalazł się w szacownym gronie 15 organizacji pozarządowych, które społecznie i aktywnie działają na rzecz mieszkańców Warszawy. Choć ostatecznie nie wygraliśmy – to dla nas zaszczyt, że nasze działania zostały zauważone. Gala odbyła się we wrześniu 2017 roku w Domu Braci Jabłkowskiach w Warszawie, w Przestrzeni Marzyciele i Rzemieślnicy.



### Fundacja Medicover doceniona potrójnie w międzynarodowym konkursie The International CSR Excellence Awards 2017

Fundacja Medicover została uhonorowana prestiżowymi nagrodami w międzynarodowym konkursie „The International CSR Excellence Awards 2017”. W piątej edycji tego plebiscytu po raz pierwszy otrzymaliśmy aż trzy statuetki:

#### ZŁOTO W KATEGORII „INICJATYWY”

Za działania w ramach Ogólnopolskiego Programu Profilaktyki Cukrzycy i Chorób Cywilizacyjnych „PoZdro!”. Program otrzymał we wszystkich kategoriach trzeci najwyższy wynik spośród 240 zgłoszeń z całego świata.

#### SREBRO W KATEGORII „FILANTROPIA”

Za całokształt działań charytatywnych i pracy Fundacji na rzecz zdrowego, aktywnego, świadomego społeczeństwa, a także projekty wolontariatu pracowniczego w 2016 roku.

#### BRAZ W KATEGORII „INICJATYWY”

Za organizację na przełomie 2016/17 roku pierwszej polskiej edycji Konkursu o Nagrodę Pielęgniarską Królowej Sylwii.



Statuetki mają symboliczny kształt czerwonego serca. Rokrocznie są wręczane firmom, które w swoich działaniach wykazują się sercem. Nagrody w imieniu Fundacji Medicover odebrał 9 czerwca 2017 roku Prezes Fundacji, Marcin Radziwiłł, podczas uroczystej ceremonii w Pałacu Westminsterskim w Londynie. Zostaliśmy docenieni w tym konkursie już po raz kolejny. W 2016 r. „złoto” przyznano nam za ogół prowadzonych działań CSR-owych.

„The International CSR Excellence Awards” jest międzynarodowym konkursem dla firm i instytucji odpowiedzialnych społecznie. Organizowany od 2013 roku, skupia firmy z całego świata, wyłaniając i prezentując najlepsze praktyki CSR.



## Srebrna Tarcza dla Fundacji Medcover

Fundacja Medcover została laureatem II edycji Festiwalu Filmów Odpowiedzialnych „17 Celów”. Zostaliśmy uhonorowani II miejscem i Srebrną Tarczą w kategorii „Przedsiębiorstwa” za przyjęty niezwykle ciepło przez festiwalową publiczność film „Ogród Nadziei dla Ośrodka Preadopcyjnego w Otwocku”. Przedstawia on działania podjęte w 2014 roku przez wolontariuszy Fundacji Medcover na rzecz modernizacji ogrodu placówki Interwencyjnego Ośrodka Preadopcyjnego w Otwocku. Nagrodę odebraliśmy 5 października 2017 roku w Poznaniu, podczas finału Festiwalu.

Zgłoszono do niego 58 filmów. Do konkursu zakwalifikowało się 27 filmów przedsiębiorstw i organizacji. Jury w składzie: Ewa Gałka (Centrum PISOP, As Biznesu), Małgorzata Greszta (CSR Consulting), Joanna Mieszkowicz (Fundacja Aeris Futuro), Rafał Górecki (Ogólnopolski Festiwal Sztuki Filmowej Prowincjonalia, Kino Bułgarska 19) oraz Jakub Sitek (Wielkopolska Izba Przemysłowo-Handlowa), dokonało wyboru najlepszych filmów w dwóch regulaminowych kategoriach (przedsiębiorstwa, NGO).



## SDGs – Cele Zrównoważonego Rozwoju

Siedemnaście wzajemnie przenikających się i uzupełniających Celów Zrównoważonego Rozwoju (SDGs) to – uzgodniony przez przedstawicieli państw członkowskich ONZ, biznesu, licznych instytucji i organizacji – plan na rzecz zrównoważonego rozwoju, umocnienia pokoju i wolności na świecie. SDGs mają swoje rozwinięcie w 169 szczegółowych celach-zadaniach. Zobowiązaliśmy się, razem z pozostałymi państwami członkowskimi ONZ, zrealizować je do 2030 roku.

Aktywne włączenie sektora biznesu w realizację SDGs to ogromna szansa i chcielibyśmy, aby została dobrze wykorzystana również przez firmy w Polsce. Stąd nasza Kampania 17/17 pod hasłem „Partnerstwo”. W praktyce pokazywała ona działania firm w Polsce, będące ilustracją modelowych inicjatyw sektora biznesu we współpracy z otoczeniem na rzecz realizacji Agendy 2030. Inspirującym przykładem jest projekt „PoZdro!”, realizowany przez Fundację Medcover, partnera naszej Kampanii. Mamy nadzieję, że nasze działania będą swoistym katalizatorem większego i szerszego zaangażowania biznesu w Polsce. Nasi partnerzy – w tym Fundacja Medcover – pokazują, że jest to możliwe.

**Małgorzata Greszta**  
Partner Zarządzający CSR Consulting  
Inicjatorka Kampanii 17 Celów



People, Planet, Prosperity, Peace oraz Partnership – to pięć punktów odniesienia przenikających wszystkie cele SDGs.

Cele te biorą pod uwagę szerokie spektrum kwestii związanych ze zrównoważonym rozwojem, w tym:

- wyeliminowanie ubóstwa i głodu,
- poprawienie stanu zdrowia i edukacji,
- bardziej zrównoważone miasta,
- zwalczanie zmian klimatycznych,
- ochrona oceanów i lasów.



Agenda 2030 wydaje się ważnym głosem na rzecz zrównoważonego rozwoju, idealnie wpasowującym się w potrzeby społeczeństw. Tworzenie przestrzeni, która pomaga prawidłowo się rozwijać różnym odbiorcom, dbając o balans pomiędzy zyskiem, korzyściami a używanymi zasobami, jest – mam wrażenie – jedną z odpowiedzi na potrzeby lokalne, a w efekcie również globalne.

„PoZdro!” to program profilaktyki cukrzycy i innych chorób cywilizacyjnych, skierowany w latach 2014-17 do gimnazjalistów, a od 2018 r. do dzieci klas czwartych. W ramach przedstawionej strategii ONZ wypełnia w szczególności dwa z 17 celów: cel trzeci – dobre zdrowie i jakość życia, oraz siedemnasty – partnerstwo na rzecz celów. Jako Fundacja w ramach Programu łączymy ze sobą środowiska: samorządowe, szkolne, medyczne oraz domowe. Dziecko dorastające w tak współpracującym otoczeniu, mającym wspólny cel, ma większe szanse na wykształcenie w sobie dobrych nawyków prozdrowotnych, które będą mu służyły w dorosłym życiu. Standardy Programu wypracowano, sięgając po najlepsze dostępne rozwiązania i wiedzę – nie tylko Medcover i Synevo, ale także międzynarodowych organizacji i specjalistów, zajmujących się problematyką epidemii otyłości i cukrzycy typu 2. Fundacja Medcover powstała, by działać na rzecz społeczności lokalnych, w ramach przemyślanej, wieloletniej strategii. Dlatego tym bardziej cieszy, że zaproponowane przez nas rozwiązania wpisują się w światowy trend i przyczyniają do budowania zdrowego pokolenia.

**Kamila Szarejko**  
Kierownik Programów  
Fundacji Medcover  
Kierownik Programu „PoZdro!”

# „PoZdro!”

## CZYLI KILKA KROKÓW DO ZDROWIA



### „PoZdro!” – jeden z największych na świecie programów profilaktyki otyłości, nadwagi i cukrzycy typu 2 skierowany do dzieci i młodzieży – prowadzony jest w Polsce!

Cukrzyca typu 2 to choroba cywilizacyjna, nosząca znamiona epidemii. Jest głównie efektem nieprzemysłanego odżywiania i braku ruchu – można by powtarzać te słowa jak mantrę, gdyby to wystarczyło, aby społeczeństwo je zrozumiało i zaczęło wprowadzać wyznaczające z nich wnioski w czyn.

Niestety, jedno zdanie to za mało.

Potrzebne są wskazówki, które małymi krokami poprowadzą człowieka przez wyboistą drogę zachcianek, przywyczajeń, powtarzanych, a nie zawsze korzystnych schematów do ostatecznego sukcesu. Zmiana nawyków nie jest prosta, wymaga bowiem zaangażowania, chęci i poczucia sensu tego, co się robi. Nadziei, że zmiana przyniesie

efekt nie tylko dla stanu naszego ciała, ale także w jakości życia. Choć brzmi to górnolotnie, dla nas – osób odpowiedzialnych za „PoZdro!” od 2013 r. – dowodem, że nasz Program tak właśnie działa, dając niejednemu nastolatkowi i rodzicowi inspirację, są historie uczestników, którzy skończyli Program z sukcesem. One nadają naszej pracy sens. W Polsce od 2013 roku przy Programie pracowało prawie 120 specjalistów, lekarzy dietetyków, trenerów i psychologów oraz niezastąpiony zespół koordynatorek lokalnych. Wszyscy zgodnie pracowali, aby pomóc, podpowiedzieć, nie potępiając, a wsłuchując się z empatią w indywidualne potrzeby. Mamy wrażenie, że udało się znaleźć specjalistów, którzy kochają to, co robią, ponieważ aby komuś pomóc, samemu potrzeba mocno wierzyć w sens prowadzonych działań. Są to osoby z pasją, energią, z zaangażowaniem do jakości. „PoZdro!” to szereg działań

wspierających: spotkania indywidualne, zajęcia sportowe, klub rodzica, zajęcia kulinarne. Każde z nich pomaga podjąć decyzję o zmianie, ale ostatecznie trud wprowadzenia jej w życie podejmują sami uczestnicy. To oni walczą o zwycięstwo i, co najważniejsze, ponad 60% z nich je odnosi, widząc u siebie m.in. więcej mięśni i mniej tłuszczu, a ponad 85% zauważa zmianę na znacznie wyższym poziomie świadomości. Gdy skończy się etap „nieśmiertelności” (po okresie studiów, około trzydziestki, może trzydziestu pięciu lat, następuje taki moment), kiedy pierwszy raz odczujemy zmniejszenie sprawności naszego organizmu, zacznie się poszukiwanie odpowiednich wskazówek, by móc prowadzić zdrowszy tryb życia. I ta młodzież, i ci rodzice i dziadkowie, już będą wiedzieć, od czego zacząć.

2017 był rokiem ciekawym, gdyż skończyliśmy Program w Gdyni, nadal trwa on w Lublinie, we Wrocławiu i w Warszawie. Przeprowadziliśmy wyjątkowe kampanie z influencerami i blogerami na temat zdrowego stylu życia oraz przekazaliśmy nasze know-how do Rumunii, mając nadzieję, że to, co zbudowaliśmy do tej pory, zostanie ulepszone i dopasowane do potrzeb tamtejszego społeczeństwa. Życzę Georgowi Istrate i jego Zespołowi powodzenia, wytrwałości i sukcesów uczestników.

**KAMILA SZAREJKO**  
Kierownik Programu „PoZdro!”





Patronat honorowy:



## Ogólnopolski Program Profilaktyki Cukrzycy i Chorób Cywilizacyjnych „PoZdro!” – podsumowanie Programu w Gdyni:

**606**

uczniów (15% przebadanych) zakwalifikowanych do opieki indywidualnej

**10 692**

pojedyncze konsultacje specjalistyczne

**473**

rodziny odbyły przynajmniej jedną wizytę w Zintegrowanej Opiece Indywidualnej

**268**

absolwentów

**23**

osoby liczył zespół, który przez 4 lata dbał o zdrowie gdyńskich rodzin



## WSPARCIE ŚRODOWISKA I RODZINY:

**740**

uczestników warsztatów edukacyjnych

**920**

uczestników zajęć sportowych

**62**

uczestników lekcji gotowania

**40**

rodziców uczestniczących w spotkaniach z psychologami

## Którą poradę najbardziej zapamiętałeś?

(odpowiedzi absolwentów Programu „PoZdro!”):

- **Żeby jeść śniadanie... pić dużo wody... mniej cukru...**
- **Pięć posiłków dziennie bez podjadania!**
- **Jeśli naprawdę chcesz coś osiągnąć, musisz w starania włożyć 100% siebie.**
- **Że brak czasu nie jest wymówką.**
- **Żeby nie objadać się słodyczami na noc.**
- **Żeby się więcej ruszać i mniej przy komputerze.**
- **Żeby iść drobnymi krokami do swojego celu.**
- **Że robię to po to, by być zdrowym.**
- **Że na jedzeniu świat się nie kończy i warto ćwiczyć nawet w domu.**
- **Żeby się nie poddawać.**
- **Ważne są nie diety, tylko sposób życia.**



Zamiana słodkich napojów i soków na wodę, ograniczenie słodczy w diecie, spacerowanie nad morzem z psem albo wypadki na rodzinne wycieczki rowerowe – to przykłady zmian, jakie wdrożyli w swoim życiu nasi uczestnicy. Radość z życia nastolatkiem, energia bijąca od całych rodzin biorących udział w Programie została mi w pamięci na długo. Program „PoZdro!” w Gdyni tworzyli fantastyczni, pełni pasji i energii ludzie, którym szczerze dziękuję za współpracę.

**ANNA FILIPEK**  
Starszy Koordynator Operacyjny Programu „PoZdro!”  
Gdynia





# „PoZdro!” RELACJE Z REGIONÓW



2017 r. to ostatni rok badań przesiewowych w Warszawie. Dzięki zaangażowaniu zespołu badającego, pomocy pracowników oraz dyrektorów szkół, wsparciu władz poszczególnych dzielnic, w czasie 3. edycji Programu przebadanych zostało 6823 uczniów z 49 gimnazjów. To była fantastyczna, długofalowa współpraca. Wierzę, że przyniosła ona wiele dobrego każdemu, kto mógł skorzystać z prowadzonych przez nas działań. To również czas pożegnać pierwszych 89 absolwentów kończących 2-letni Program „PoZdro!”.

Każda wprowadzona zmiana, każda pochwała usłyszana od rodzin zaangażowanych w projekt, dodaje motywacji do pracy.

Mniejsze i większe sukcesy uczestników Programu oraz wiele miłych słów od jego absolwentów, m.in.: „Czuję się lepiej sam ze sobą”, na pewno pozostaną na długo w pamięci organizatorów, jak i specjalistów współpracujących przy Programie.

## KAMILA MAJCZYNA

Koordinatorka Lokalna Programu „PoZdro!”  
Warszawa

przebadaliśmy

**6823**

uczniów

**49**

gimnazjów

ponad

**700**

uczestników warsztatów edukacyjnych „PoZdro!”



We Wrocławiu w 2017 roku nie narzekaliśmy na nudę. W czerwcu zakończyliśmy 2. cykl badań przesiewowych w 42 wrocławskich gimnazjach, w których przebadaliśmy łącznie 4453 dzieci. Ponad 72% rodziców uczniów klas pierwszych gimnazjum zaufało Fundacji Medicover i wyraziło zgodę na udział dzieci w badaniach przesiewowych w drugim roku Programu w mieście. We wrześniu rozpoczęliśmy realizację badań KAZ wśród uczniów klas IV wrocławskich szkół podstawowych. Realizacja wyzwania, jakim jest przebadanie w roku szkolnym 2017/18 potencjalnie 5000 uczniów z ponad 60 wrocławskich szkół, jest możliwa dzięki zaangażowaniu zespołu 7 pielęgniarek oraz 4 osób asystujących w badaniach. Rodziny uczestników aktywnie

i bardzo licznie uczestniczą w zajęciach sportowych „PoZdro!” – każde spotkanie gromadzi od 100 do 150 osób. Często słyszymy od rodzin, które przychodzą do nas w sobotę, że „PoZdro!” to zespół fantastycznych specjalistów, którzy dają młodzieży i rodzinom „sto procent wsparcia w tym, żeby dojść do celu – tylko trzeba chcieć”. Pierwszych 25 absolwentów Programu „PoZdro!” już zakończyły cykl spotkań w ramach ZOI, z medalami na szyi, dyplomami w dłoniach. Niekiedy ze łzami w oczach dziękowali za opiekę i inspirację do wdrażania zmian. Jesienią zespół ZOI rozpoczął pracę nad zmianą nawyków 10-latków. Czy udało się nam sprostać temu wyzwaniu, dowiemy się w przyszłym roku.

## KATARZYNA KOSTUCH

Koordinatorka Lokalna Programu „PoZdro!”  
Wrocław w 2016 i 2017 roku

**150**

osób gromadzą każde zajęcia sportowe „PoZdro!” we Wrocławiu

**42**

gimnazja

**72%**

zgod od rodziców na udział w badaniach przesiewowych w 2017 roku

Zgoda na udział w badaniach „PoZdro!” była dla nas tak naprawdę oczywista. Nie mogliśmy z niej nie skorzystać! Gdy tylko okazało się, że córka może w przyszłości być obciążona chorobą cywilizacyjną, z przeświadczeniem, że trzeba działać już teraz, póki jest na to czas, przystąpiliśmy do części ZOI. Jestem nauczycielką WF-u i rozumiem, jak ważne i trudne bywa angażowanie dzieci w aktywność fizyczną, wpojenie im zdrowych zasad, by same dokonywały dobrych wyborów.

Udział w Programie dał naszej córce wiele okazji do zrozumienia, jak ważne jest systematyczne przestrzeganie zasad zdrowego stylu życia, a całej naszej rodzinie – mocną dawkę motywacji. Do tego „PoZdro!” jest bardzo profesjonalnie zorganizowane, czuliśmy się naprawdę ważni dla specjalistów Programu. Bardzo polecamy!

## Paulina Puchalska

Nauczyciel w SP 71  
mama Oliwii, uczestniczki Programu „PoZdro!” we Wrocławiu.

nr 71. Specjaliści wzięli ją pod lupę i okazało się, że ma problemy ze zdrowiem – mówi Paulina Puchalska (35 l.). Kilka zbędnych kilogramów oraz problemy z wydolnością dotychczas z y

klas IV szkoły podstawowej z Wrocławia i gmin ościennych. W ubiegłych latach wyniki były alarmujące! 94,1 proc. dzieci z nieprawidłowymi postawami ciała, 27,6 proc. z nadciśnieniem i 18,7 proc. z nadwagą i otyłością. SZYPA



Córka Pauliny Puchalskiej (35 l.) skorzystała na badaniach przesiewowych. Mama dziewczynki jest zadowolona z PoZdro!



Kolejny rok z rodzinami „PoZdro!” za nami – jest to również ostatni rok badań przesiewowych w Programie „PoZdro!”. Od 2015 r. przez 3 edycje Programu przebadaliśmy łącznie 4897 gimnazjalistów. W 2017 roku przebadaliśmy 2059 osób – frekwencja wyniosła 66%. Do udziału w Programie, oprócz miasta Lublin, udało nam się zachęcić 5 sąsiadujących gmin – Wólkę, Jastków, Wąwolnicę, Konopnicę i Niemce. Dzięki temu mogliśmy dotrzeć do większej liczby dzieciaków z grupy ryzyka i zaprosić ich rodziny do udziału w Programie. Do opieki specjalistycznej zakwalifikowało się prawie 16% przebadanych. Od początku działania Programu „PoZdro!” ten sam zespół specjalistów wspiera rodziny w procesie zmiany. Mamy doskonałe rezultaty. Nasi trenerzy zachęcają do większej aktywności fizycznej. Efekty ich pracy są bardzo widoczne – już ponad 1000 osób wzięło udział w zajęciach sportowych! W tym roku udało nam się przejechać 20-kilometrowy rajd rowerowy pod okiem złotych tandemowych paraolimpijek z Rio, Aleksandry Teclaw i Iwony Podkościelnej. Pod koniec roku już 100 uczestników Programu w Lublinie ukończyło 2-letni cykl spotkań w „PoZdro!”, a dla nas, jako zespołu, najważniejsze jest to, że pomagamy i słyszymy od uczestników: „Udało się, dziękujemy!”.

### AGNIESZKA SKOWROŃSKA

Koordinatorka Lokalna Programu „PoZdro!” Lublin



przebadaliśmy

**4897**

osób

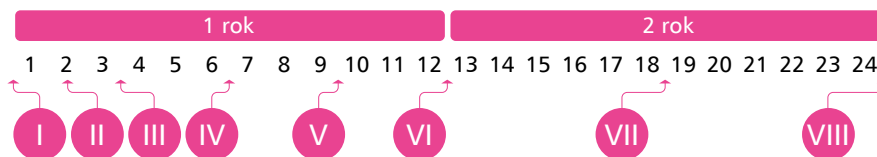
**16%**

przebadanych  
zakwalifikowało się  
do ZOI

**1000**

osób wzięło  
udział w zajęciach  
sportowych

## Zintegrowana Opieka Inter- dyscyplinarna, w skrócie ZOI



W ciągu dwóch lat trwania Programu osoby z grupy ryzyka biorą udział w ośmiu interwencjach. Każde z ośmiu spotkań obejmuje konsultacje z interdyscyplinarnym zespołem specjalistów, w skład którego wchodzi: lekarz, psycholog, dietetyk i specjalista od aktywności fizycznej. Ponadto przez cały czas trwania Programu uczestnicy projektu mają dostęp do specjalnie przygotowanego serwisu internetowego. Systematycznie wykonywane są też badania laboratoryjne.

## Wygrałam, bo walczyłam do końca

O niustannym dążeniu do ideału, o otyłości i nadwadze oraz o tym, jak radzić sobie z tymi problemami, opowiada Daniela Jaszczuk, absolwentka Programu „PoZdro!” z Lublina.



**Skąd bierze się pewność siebie?** Pewność siebie bierze się z nas. Z wiekiem przestajemy zwracać uwagę na to, jak wyglądamy. Im bardziej dojrzały się stajemy, tym bardziej akceptujemy samych siebie.

**Czy można być idealnym? Czy warto dążyć do ideału? Czy odchudzasz się dlatego, że idealna sylwetka jest lansowana w reklamach?**

Nie da się być idealnym, gdyż każdy ma jakieś wady. Dążenie do ideału jest ważniejsze niż sam cel, czyli ideał. Nigdy nie uznaję siebie za osobę doskonale wyedukowaną czy idealną pod względem fizycznym. Zmieniam się dla siebie, nie dla reklam czy innych ludzi. Robię to, ponieważ czuję się o wiele lepiej psychicznie i fizycznie, gdy widzę pozytywne zmiany w moim stylu życia i wyglądzie.

**Dlaczego zdrowie stało się dla Ciebie ważne?** Uświadomiłam sobie, że zdrowie mamy tylko jedno i nie jest ono rzeczczą materialną. Zdrowia

nie kupimy ani nie wygramy na loterii. Z kolei problemy ze zdrowiem bywają bardzo bolesne i odczuwalne każdego dnia.

**Jak dzisiaj patrzysz na osoby otyłe lub z nadwagą?**

Gdy widzę osobę otyłą, nie patrzę na nią z obrzydzeniem czy odrazą, tylko jej współczuję i zastanawiam się, czy ta osoba na coś choruje czy po prostu nie chce zmienić swojego stylu życia.

**Co poradzilibyś osobie, która chce zmienić coś na lepsze w swoim życiu/wyglądzie?**

Takiej osobie dałabym trzy rady: po pierwsze, woda to doskonały napój do szkoły, po drugie, owoce i warzywa muszą na stałe zagościć w twojej kuchni, po trzecie, ćwicz minimum przez 40 minut 4 razy w tygodniu!

**Jak się czujesz dzisiaj? Czy uważasz, że osiągnęłaś sukces? Jeśli tak, to na czym on polega?**

Dzisiaj czuję się bardzo dobrze. Kiedy oglądam swoje zdjęcia sprzed dwóch lat, widzę, że z małego, okrągłutkiego dziecka wyrosła kobieta, która osiągnęła coś, co dla niektórych bywa niemożliwe. Uważam, że odniosłam wielki sukces, największy, jaki mogłam. Wygrałam walkę, w której mogłam przegrać, lecz nie poddawałam się i walczyłam do końca.

4 lata temu brałabym udział w Programie „PoZdro!” w Gdyni. Choć od prawie dwóch lat mieszkamy w Anglii, to właśnie Wam jestem wdzięczna za wpojone zasady zdrowego żywienia czy udziału w zajęciach fizycznych. Oli ćwicz trzy razy w tygodniu, niedawno odniósł pierwsze zwycięstwo w debiutanckiej walce na ringu. Chciałam się podzielić moim szczęściem, bo to nasza wygrana z nadwagą, lenistwem i niezdrowym stylem życia! Bardzo dziękuję raz jeszcze za poświęcony nam czas, pomoc, wiedzę i zaangażowanie!

### KLAUDIA SOWIŃSKA

Mama Oliwera Sowińskiego



# Kampanie społeczne „PoZdro!” Z OKAZJI ŚWIĄTOWEGO DNIA WALKI Z CUKRZYCĄ 14 II 2017



## Zbudowaliśmy pokoleniowy most do zdrowia!

Zrealizowaliśmy dwie społeczne kampanie, które wzajemnie się uzupełniły. Połączyły one generacyjne bieguny – seniorów i młodzież – w działaniach na rzecz zdrowszego, lepszego życia, bez cukrzycy typu 2. Obie akcje wystartowały 14 listopada, w XXVI Światowy Dzień Walki z Cukrzycą.



**Katarzyna Walczak-Szeczynska**  
Specjalista ds. Komunikacji Fundacji Medicover

## Internetowa kampania z Daily Dose of Beauty (DDOB) – dzieciaki inspirują do zdrowych zmian

Platformę internetową [www.ddob.com/pozdro](http://www.ddob.com/pozdro), pełną patentów na zdrowsze życie, obudowaliśmy szeregiem działań w przyjaznej nastolatkom przestrzeni social mediów. Dzieciaki wgrzyły się w tematykę zdrowia i zostały „gwiazdami internetów”.

Jako ambasadorki akcji wystąpiły popularne youtuberki: Billie Sparrow, True Beauty Is Internal – działaliśmy na ich autorskich kanałach YT, Snapchat, FB, Instagram. Opublikowany na kanale YT Billie Sparrow film: „Jak zmieniło się moje ciało i życie” pokazał prawdziwe, motywujące historie młodzieży z „PoZdro!”. O tym, jak poradzili sobie z prozdrowotnymi zmianami, opowiedzieli Daniela Jaszczuk i Staś Bedyk. Film obejrzało ponad 83 tys. internautów, wywołał kilkaset komentarzy, wśród nich m.in.:

- **Madeline Cze:** Jejuu, świetny odcinek. Zmieniłam całkowicie myślenie o tym zdrowym trybie życia. Dziękuję wam wiem, że mi się uda! Dziękuję ♥♥♥
- **Erinuch Richter:** Świetny film. Na pewno pomoże tym, którzy potrzebują motywacji i którym ciężko osiągnąć swój cel.
- **Ewa Markiewicz:** Genialny filmik:) I życzę powodzenia Stasiowi i Danieli w realizacji swoich planów na życie, aby się nie poddawali, tylko dążyli do celu ♥
- **Queen :3:** Bardzo wartościowy film.

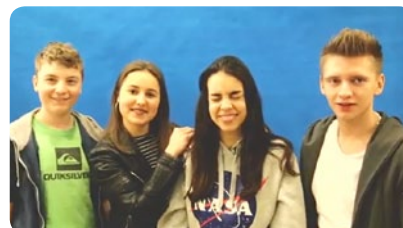


Veronika Szymańska (Billie Sparrow) i Adrianna Kępka (True Beauty Is Internal) – Ambasadorki Kampanii „PoZdro!” w social mediach.

- **Justyna Ygkf:** Wow! Świetny odcinek, megamotywuujący. Mam nadzieję, że będziesz robić więcej filmów o tej tematyce, bo nawet nie zdajesz sobie sprawy, jak bardzo tym pomagasz. Dziękuję!♥
- **Felicja:** Dzięki za ogromną inspirację. Dzięki za motywację.

Przeprowadziliśmy też konkurs na najlepszy amatorski film na YT, przekonujący do zdrowych nawyków. W nagrodę gościliśmy 4 laureatów – młode, ciekawe osobowości – na profesjonalnych,

studyjnych warsztatach youtube'owych z Wroobelkiem (Weroniką Szymańską). Uczestnicy zagraли też w spocie dla „PoZdro!”.



## Statystyki kampanii internetowej:

liczba polubień:  
**7000** 

liczba wyświetleń:  
**1 770 000** 

liczba komentarzy:  
**400** 

## Superdziadkowie mogą dać wnukom więcej niż słodycze

Jeżeli jesteś rodzicem, który korzysta z pomocy dziadków w opiece nad swoimi pociechami, pewnie znasz zjawisko rozpieszczania wnuków słodyczami przy każdej nadarzającej się okazji? Niektórzy znają też dziadkowe triki naturalnego przygotowywania jogurtu i serków, co bardzo się chwali, ale sami seniorzy rzadko z tego korzystają, uważając tę wiedzę za zbyt staromodną.

Realizując Program „PoZdro!”, zrozumieliśmy, z jakimi odczuciami boryka się rodzic, chcący dbać o zdrowie swojego dziecka, a z jakimi bardzo kochający swoje wnuki dziadkowie, chcący czuć się potrzebni. Kampanią **Superdziadkowie.pl** chcieliśmy zdjąć z rodziców „odpowiedzialność za cały świat”, a babciom i dziadkom pokazać, że można rozpieszczać tak, by było i miło, i zdrowo.

W RAMACH KAMPANII POWSTAŁY:

**Strona [www.superdziadkowie.pl](http://www.superdziadkowie.pl)** pełna rad, jak przekonać wnuki do zdrowych nawyków i wykorzystać własne atuty, czerpiąc z tego, co za dawnych lat było dobre – a było wiele! – w kontekście zdrowego żywienia.



**Bezpłatne warsztaty dla seniorów**, podczas których lekarze, dietetycy, psychologowie i specjaliści zdrowia publicznego uczyli, jak zdrowo rozpieszczać (Warszawa 09.01.2018, Kraków 29.01.2018).

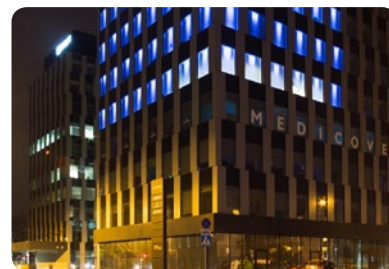


**Spot edukacyjny** emitowany w komunikacji i przestrzeni miejskiej w Lublinie, Warszawie, we Wrocławiu i w Gdyni (miastach „PoZdro!”). Mieliśmy szansę dotrzeć do około 1 mln odbiorców!



## Wspólny mianownik

Elementy obu kampanii, trwających do lutego 2018 r., choć miały różnych odbiorców, łączył wspólny mianownik: zdrowy styl życia, ruch i dieta, które mogą uchronić Cię przed cukrzycą typu 2. I4 II uzupełniła je akcja solidarności przeciw cukrzycy, wyrażona przez niebieskie iluminacje budynków w miastach „PoZdro!” i ekspozycję hasel nawiązujących do ŚDWzC lub akcji „PoZdro!”



**Wsparli nas:** Stadion Arena Lublin, Centrum Spotkania Kultur w Lublinie, Centrum LIM oraz nowi partnerzy: PGE Narodowy i Muzeum Narodowe w Warszawie.

**Partnerzy kampanii Superdziadkowie.pl:** Miasto Kraków, Gdynia Moje Miasto, MZA Warszawa, ZKM Gdynia, MPK Lublin, MPK Wrocław, Fundacja Nasza Wspólna Przyszłość, PGE Narodowy, Stróer, Premium Outdoor, UrbanINFO.tv, Medicover, Synevo Laboratoria Medyczne, hotel InterContinental Warszawa. **Patron medialny:** Kraków.pl.

### RADA NAUKOWA PROGRAMU

**Dr n. med. Piotr Soszyński**  
Członek Zarządu Medicover Polska  
Przewodniczący Rady Naukowej  
Fundacji Medicover

**Marcin Radziwiłł**  
Prezes Fundacji Medicover

**Prof. Leszek Czupryniak**  
Przewodniczący Polskiego Towarzystwa  
Diabetologicznego

**Prof. Małgorzata Myśliwiec**  
Przewodnicząca Sekcji Pediatricznej PTD

**Prof. Per-Olof Berggren**  
Instytut Karolinska, Szwecja

**Dr n. med. Tomasz Anyszek**  
Dyrektor Generalny, Synevo Sp. z o.o.

**Dr n. med. Michał Brzeziński**  
Wiceprzewodniczący Polskiego Towarzystwa  
Programów Zdrowotnych, Sekretarz Rady  
Naukowej

**Dr n. med. Jacek Walewski**  
Diabetolog, Zastępca Regionalnego Dyrektora CM  
ds. Medycznych

**Dr n. med. Monika Lech**  
Pediatria, Diabetolog, Szpital Medicover

**Dr n. o zdrowiu Marek Jankowski**  
Członek Rady Naukowej Polskiego Towarzystwa  
Programów Zdrowotnych

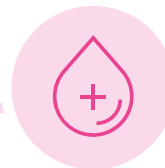


Program „PoZdro!” ma ogromne znaczenie społeczne i zdrowotne, ale także może przynieść wiele nowych odkryć i wniosków o charakterze naukowym na skalę światową. Dotychczas istniało niewiele tego typu badań, dotyczących bardzo dużej grupy nastolatków z otyłością i z podwyższonym ryzykiem rozwoju chorób cywilizacyjnych, łączących obserwacje epidemiologiczne ze sprawdzeniem skuteczności długoterminowej interwencji. Rada Naukowa, w której skład wchodzi wybitni specjaliści, nadzoruje przebieg „PoZdro!” i skupia się na podsumowaniu naukowym danych. Wstępne wyniki wskazują, że program jest skuteczny, ale na szczegółowe wnioski musimy poczekać do ich publikacji planowanej w 2018/2019.

**Piotr Soszyński**  
Dyrektor ds. Medycznych  
Członek Zarządu Medicover Polska  
Przewodniczący Rady Naukowej Programu „PoZdro!”



# Program „înCerc” W RUMUNII



**Stowarzyszenie Medicover aktywnie działa na rzecz zapobiegania cukrzycy typu 2, realizując Program „înCerc”, skierowany do uczniów klas 5 w Ploiești.**



**Program „înCerc”  
w Rumunii –  
Ploiești.  
Beneficjenci  
– dzieci  
z grupy ryzyka  
zachorowania na  
cukrzycę typu 2.**

# 30

szkół uczestniczących  
w Programie „înCerc”  
w Ploiești

ponad

# 1000

zdiagnozowanych  
uczniów klas 5

# 70%

podpisanych zgód rodziców  
na udział dzieci w Programie  
„înCerc”

Pod koniec 2016 r. rozpoczęliśmy emocjonującą, pełną wspaniałych działań podróż, której celem jest pomoc w zapewnieniu dzieciom lepszego życia. Nasze dwa główne obszary działalności, czyli zaangażowanie pracowników Medicover w ramach wolontariatu na rzecz potrzebujących dzieci oraz program zapobiegania cukrzycy skierowany do dzieci z klas piątych, w co najmniej dwóch miastach sprawiły, że cały wysiłek i pasję skupiliśmy na tworzeniu efektów o wielkiej sile i wartości! Dzięki ogromnemu doświadczeniu naszych koleżanek i kolegów z Fundacji Medicover w 2017 r. udało nam się zrealizować największy program profilaktyki cukrzycy typu 2 w Rumunii, mający na celu przebadanie przynajmniej 12 tysięcy uczniów i zapewnienie coachingu zdrowotnego 3 tysiącom uczniów zagrożonych ryzykiem tego typu cukrzycy. Pierwsze miasto, w którym ruszyliśmy z programem „înCerc” we wrześniu 2017 r., Ploiești, okazało się bardzo dobrym wyborem. Jest to region w Rumunii z największą liczbą zachorowań na cukrzycę. Jego władze zapewniły duże wsparcie przy realizacji projektu. Dyrektorzy szkół oraz wychowawcy od samego początku byli po naszej stronie i pomogli przy uzyskiwaniu zgód na badania od rodziców. Dziękujemy bardzo za ciepłe przyjęcie, liczymy na Wasze wsparcie w kolejnych latach!

Na 2018 r. przygotowujemy rozpoczęcie programu coachingu zdrowotnego dla zagrożonych cukrzycą dzieci z Ploiești oraz ich rodzin. Ponadto wystartujemy z Programem w kolejnym mieście. Program „înCerc” będzie jednym z projektów, które podniosą jakość życia nie tylko samych beneficjentów, ale także całego rumuńskiego społeczeństwa! Dziękujemy, że uczestniczycie w tej inicjatywie!

**George Istrate**  
Dyrektor Generalny  
Stowarzyszenie Medicover



# Stowarzyszenie Medcover obchodzi Światowy Dzień Cukrzycy programem „inCerc” oraz innymi powiązаныmi działaniami



Każdego roku 14 listopada jest obchodzony Światowy Dzień Cukrzycy. Z tej okazji Stowarzyszenie Medcover zorganizowało w Ploiești akcję, w ramach której nauczyciele ze szkół w tym mieście skorzystali z bezpłatnego pomiaru wskaźników masy ciała za pomocą profesjonalnego urządzenia „Tanita” oraz badania poziomu cukru we krwi. Te działania uzupełniły rozpoczęty dwa miesiące wcześniej, we wrześniu 2017 roku, ogólnokrajowy program profilaktyki cukrzycy typu 2 i innych chorób cywilizacyjnych skierowany do uczniów klas piątych – Program „inCerc”.

Wdrożony po raz pierwszy w Ploiești Program „inCerc” od samego początku spotkał się z bardzo pozytywnym odzewem



i nieocenionym wsparciem miejscowych władz, prasy i całej społeczności, za co wszystkim jesteśmy ogromnie wdzięczni. Okręg Prahova, w którym leży Ploiești, należy do regionów o największej w Rumunii liczbie zachorowań na cukrzycę. Dlatego chcemy skłonić lokalną społeczność do zdrowego stylu życia przez propagowanie odpowiedniego sposobu odżywiania oraz aktywności fizycznej. Takie działania powinny przyczynić się do zapobiegania cukrzycy typu 2 oraz innym chorobom spowodowanym stylem życia.

Ploiești było pierwszym rumuńskim miastem realizującym Program profilaktyczny „inCerc”, dlatego stanęliśmy w obliczu nowych wyzwań. Jestem bardzo szczęśliwa, że wspólnie z zespołem Stowarzyszenia Medcover udało nam się świetnie zainaugurować ten Program i dotrzeć do niemal wszystkich szkół w Ploiești.

**Anca Coman**

Dyrektor Regionalny Medcover Clinics East, Dyrektor Medcover Ploiești



W 2017 roku Stowarzyszenie Medcover zorganizowało szereg bardzo wolontariuszy. To dla mnie źródło dumy i ogromna przyjemność, że pracownicy Medcover są tak zaangażowani we wspieranie działań Stowarzyszenia. Wdrożenie programu profilaktyki „inCerc” w Ploiești pomoże podnieść świadomość długofalowego ryzyka związanego z cukrzycą i innymi chorobami cywilizacyjnymi. Widzimy pierwsze efekty: wdrożenie tego Programu już doprowadziło do istotnych zmian w życiu dzieci i rodzin w nim uczestniczących.

**Adrian Peake**

Dyrektor Zarządzający Medcover Rumunia



Obecnie w Programie „inCerc” uczestniczy 30 szkół z Ploiești. Jesteśmy dumni, że już ponad 70% rodziców i opiekunów wyraziło zgodę na zapisanie ich dzieci do Programu „inCerc”.

Kompleksowość programu zapobiegania i zintegrowana kampania informacyjna przyciągnęły uwagę świata medycznego i doprowadziły do zaproszenia przedstawicieli Stowarzyszenia Medcover, by przedstawili szczegóły Programu „inCerc” podczas kongresu Rumuńskiej Federacji Diabetologicznej, Żywienia i Chorób Metabolicznych – odbył się on w dniach 8-11 listopada w Sibiu.

Stowarzyszenie Medcover dąży do bycia liderem działań na rzecz zapobiegania cukrzycy typu 2 u dzieci, chcemy je aktywizować i zachęcać do poznawania zdrowego stylu życia. Zapobieganie zaczyna się od nas!





# RAZEM PRZECIWKO CUKRZYCY TYPU 2



## V RAJD ROWEROWY „RAZEM PRZECIWKO CUKRZYCY TYPU 2”



Cukrzyca to nasz wspólny wróg! Rajd Rowerowy był dobrą okazją, żeby ją trochę pogonić! W Niebieskich Miasteczkach dzieliłyśmy się naszymi zdolnościami manualnymi w kluciu palców, a także doradzałyśmy, jak walczyć z cukrzycą od Małego do Dużego! W wolnych chwilach poprawiałyśmy własną formę na miniobozie biegowym.

**Magdalena Lason**  
Pielęgniarka, CM Aleje Jerozolimskie

**Kasia Madej**  
Zastępca Kierownika  
Pracowni Mikrobiologii Synevo

### Wykołujemy cukrzycę!

1000 PRZEJECHANYCH KILOMETRÓW,  
2800 PRZEBADANYCH OSÓB

V Rajd Rowerowy wolontariuszy Fundacji Medicovert „Razem przeciwko cukrzycy typu 2” zakończył się 18 czerwca 2017 r. wielkim finałem w Gdyni. Wyprawą od Tatr po Bałtyk, badaniami w 6 Niebieskich Miasteczkach w Krakowie, we Wrocławiu, w Zielonej Górze, Poznaniu, Bydgoszczy i Gdyni – pracownicy różnych spółek Medicovert „wykołowali” cukrzycę zdrowym stylem życia!

wcześniej w Poznaniu dołączył do nich drugi zespół kolarzy, który wystartował 13 czerwca z Berlina. Na trasie rajdu powstawały Niebieskie Miasteczka, gdzie każdy odwiedzający mógł bezpłatnie sprawdzić stan swojego zdrowia, zasięgnąć porady specjalistów i dowiedzieć się, jak zapobiegać cukrzycy typu 2.

Fundacja Medicovert już po raz piąty, czerpiąc z zaplecza i doświadczenia medycznego Medicovert, zorganizowała charytatywny Rajd Rowerowy, by zwrócić powszechną uwagę na ten rosnący problem.



### TRASA V RAJDU ROWEROWEGO „RAZEM PRZECIWKO CUKRZYCY TYPU 2”

Uczestnicy rozpoczęli podróż 11 czerwca w Zakopanem, do Gdyni dotarli 18 czerwca. Trzy dni



### FINAŁ RAJDU – „POZDRO!” DLA ROWERZYSTÓW

38-osobową ekipę kolarzy na mecie na skwerze Kościuszki w Gdyni witali widzowie, kibice, spacerowicze i przyjaciele, a także zespół Fundacji Medicovert, z prezesem Marcinem Radziwiłłem na czele. Po dłuższej chwili powitań dał się słyszeć okrzyk: „Idziemy do wody!”. I... rowerzyści ruszyli zwa-wo w stronę plaży, by, ku zdziwieniu licznych plażowiczów, w kompletnych rowerowych strojach wbiec do zimnego Bałtyku. Tradycją stało się zadość, rajd został przypieczętowany.

Rajd Rowerowy z Berlina do Gdyni był najlepszym wydarzeniem integracyjnym, jakie kiedykolwiek przeżyliśmy. 8 Polaków i 8 Niemców z zupełnie różnymi doświadczeniami i stanowiskami (lekarze, diagności, pracownicy sprzedaży, IT, administracji), wszyscy staliśmy się jedną drużyną i jesteśmy w kontakcie, mimo że od wspólnej wyprawy minęło wiele czasu.

**Daniel Hefel**  
Vice President Business Development  
Medicovert Diagnostic  
Services / Synevo Division







## Statystyki

3

eskorty  
policyjne

100%

satisfakcji

4

honorowe  
patronaty  
miast

38

uczestników

4

kraje  
(Polska,  
Niemcy,  
Rumunia,  
Ukraina)

7

Niebieskich  
MiasteczekZakopane-  
Gdynia

Trasy:

Berlin-Gdynia

1020 km

781 km

2

paraolimpijki,  
złote medalistki  
z Rio de Janeiro

## Rekord badań – ponad 2800 osób sprawdziło swoją stan zdrowia

We wszystkich Niebieskich Miasteczkach – przystankach na trasie rajdu – przez jeden dzień oferowano lokalnym społecznościom badania i konsultacje specjalistów. Każdy odwiedzający mógł bezpłatnie zmierzyć poziom cukru, ciśnienie, cholesterol, określić swój wiek metaboliczny i skład ciała specjalistyczną wagą do bioimpedancji. W zależności od miasta do dyspozycji zainteresowanych byli też dietetycy, fizjoterapeuci, stomatolodzy czy dermatolodzy. Stan zdrowia sprawdziło aż 2800 osób. To rekord! W ubiegłorocznej akcji udało się pomóc 2000 osobom.



2

karetki  
eskortujące  
kolarzy

17

partnerów  
akcji

W Rajd Rowerowy jestem zaangażowana jako uczestnik i organizator. Udział w nim to niesamowita przygoda, a koordynowanie tak dużego przedsięwzięcia stanowi ciekawe wyzwanie i niezapomniane doświadczenie.

**Marta Liszewska**

Koordynator ds. Projektów  
w Fundacji Medicover



## Mistrzynie olimpijskie – wyjątkowe uczestniczki Rajdu

W Rajdzie, oprócz wolontariuszy – pracowników Grupy Medicover – przedstawiciele 4 różnych krajów (Polski, Niemiec, Rumunii i Ukrainy), wzięły udział trzykrotnie mistrzyni świata oraz złote medalistki paraolimpijskie z Rio de Janeiro w kolarstwie tandemowym – Iwona Podkościelna i Aleksandra Teclaw, wyrażając w ten sposób wsparcie dla walki z epidemią cukrzycy i zachęcając do zdrowej, sportowej profilaktyki.

Jesteśmy zaszczycone udziałem w Rajdzie Rowerowym „Razem przeciwko cukrzycy typu 2”. Jako sportowcy szczególnie stawiamy na profilaktykę, której w codziennym życiu u większości osób niestety brakuje. Zawsze propagujemy zdrowy styl życia, zachęcamy do badań i podnoszenia świadomości na temat stanu zdrowia. Nadmiar obowiązków i brak czasu negatywnie wpływają na nasze zdrowie, dlatego szczególnie zachęcamy do profilaktyki i regularnego wykonywania badań. Sport to zdrowie!

**Iwona Podkościelna  
i Aleksandra Teclaw**

Złote Medalistki Paraolimpijskie  
z Rio 2016 r. w Kolarstwie Tandemowym



### PARTNERZY RAJDU

Accu-Chek, Centrum Medyczne Damiana, Healthy Workplaces for All Ages, Medicover Apteka, Medicover, Medi Partner, Medicover Stomatologia, Miasto Kraków, Ogólnopolski Program Profilaktyki Cukrzycy i Chorób Cywilizacyjnych „PoZdro!”, Polska Federacja Edukacji w Diabetologii, Polskie Stowarzyszenie Diabetyków, PRIME Fitness & Wellness, Rehasport Clinic, Roche, SklepRowerowy.pl, Synevo, Schwinn Cycling. **Patronaty:** Prezydent

Miasta Poznań Jacek Jaśkowiak, Prezydent Miasta Gdyni Wojciech Szczurek, Dyrektor Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych Miasta Wrocławia Joanna Nyczak, Prezydent Miasta Bydgoszczy Rafał Bruski.

### PATRONATY MEDIALNE:

Radio Merkury Poznań, TVP3 Poznań, mojacukrzyca.org, krakow.pl



# RunMedicoverRun CZYLI BIEGNIEMY RAZEM DLA ZDROWIA



RunMedicoverRun – Razem dla Zdrowia – czyli aktywne świętowanie powstania firmy. Entuzjaści biegania z Medicover (tak z obszaru Healthcare Services, jak i Diagnostic Services) zostali zaproszeni do udziału w projekcie RunMedicoverRun, polegającym na rywalizacji w czterech półmaratonach: w Berlinie, Warszawie, Kijowie i Bukareszcie. W poszczególnych biegach drużyny składały się z II uczestników spoza kraju będącego gospodarzem oraz z II koleżanek i kolegów z lokalnych jednostek biznesowych (II + II = 22).

Dla mnie Medicover Runners było ważnym doświadczeniem, jestem zadowolona i zaszczyczona samą możliwością startu, byciem częścią Medicover Runners. Spotkałam cudownych ludzi i mogłam nawiązać z nimi bliższe relacje. Liczę na możliwość kontynuowania w przyszłości tej przygody.

**Ramona Diaconesea**  
Rumunia



## RMR W LICZBACH

### 4 miasta

Berlin, Warszawa, Kijów, Bukareszt

### Ponad 50 biegaczy

pobiło swoje rekordy życiowe

### Ponad 40 biegaczy

z krajów innych niż gospodarze: Gruzja, Niemcy, Polska, Rumunia, Serbia i Ukraina

### Ponad 60 biegaczy

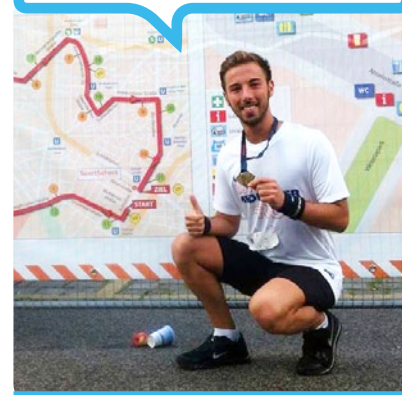
z lokalnych jednostek biznesowych

Łączny pokonany dystans:

## 2000 km

Bieganie wiele mnie nauczyło. Warto wiedzieć czego się chce i do tego dążyć, bez względu na różne przeciwności. Razem zwyciężamy!

**Vladan Ristovic**  
Serbia



Jest to świetna okazja do zawarcia nowych relacji z pracownikami, których znasz od dawna. I do poznania się z ludźmi z innych krajów. Do znalezienia się w towarzystwie ludzi, którzy inspirują do nowych osiągnięć. To szansa na pokonanie siebie!

**Ihor Kyshchak**  
Ukraina



# Medicover RUNNERS



Zgodnie z misją Fundacji Medicover w obszarze promocji prawidłowego stylu życia oraz poprawy i utrzymania dobrego stanu zdrowia, już po raz piąty pracownicy Medicover przygotowawali się wspólnie pod okiem trenera do startów w barwach drużyny Medicover Runners. Przez cały sezon trwania projektu kilkadziesiąt osób w aktywny sposób spędzało wolny czas, szlifując formę lub po prostu dbając o swoje zdrowie. Bo ruch fizyczny, a w szczególności wysiłek aerobowy, pomaga zmniejszyć ryzyko chorób serca, utrzymać prawidłową masę ciała, wzmocnić mięśnie oraz kości czy po prostu poprawić samopoczucie.



W tym projekcie każdy znajdzie miejsce dla siebie, niezależnie od poziomu sportowego, jaki reprezentuje. Program zajęć jest tak dopasowany, żeby wszyscy mogli ćwiczyć z obciążeniami adekwatnymi do możliwości oraz obranego wcześniej celu.

Dla mnie był to już kolejny sezon w Medicover Runners. Pełen sportowych wyzwań, nowych, rozbieganych ludzi i uśmiechniętych twarzy. Współpraca z taką drużyną to wspaniałe doświadczenie, a motywowanie, wspieranie i trenowanie jej członków to zaszczyt, nobilitacja, ale jednocześnie i wyzwanie. Każdy metr pokonany przez biegacza Medicover Runners sprawił mi mnóstwo satysfakcji, radości, a przy okazji trenerskiej dumy.

**Jacek Wichowski**  
Trener Drużyny Medicover Runners



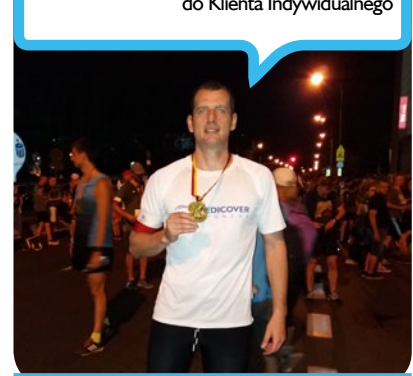
Medicover Runners to drużyna, która wzajemnie się motywuje do osiągania lepszych wyników, pokonywania coraz dłuższych dystansów oraz własnych słabości. Atmosfera w grupie jest wspaniała, wspieramy się i dajemy sobie oparcie w trudnych chwilach. Po starcie wiesz, że na mecie będzie czekać ekipa, która trzyma za Ciebie kciuki. Grupa, dzięki której pokonałaś kolejne przeszkody, osiągając swój wymarzony cel. Taka ekipa to skarb.

**Agnieszka Matusik**  
Specjalista ds. Dokumentacji  
Korporacyjnej



Przedemną czwartym sezonem w Medicover Runners. Bardzo się cieszę na samą myśl o śródrodowych spotkaniach z drużyną Medicover. W tym czasie poznałem wielu biegaczy, z którymi trenuję i biegam na imprezach, spędzając aktywnie czas. Dzięki ich wskazówkom oraz wsparciu Jacka poprawiłem swoją technikę, przekraczając własną strefę komfortu. W tym roku czekają nas nowe wyzwania, m.in. start w międzynarodowej sztafecie Ekiden. Zachęcam wszystkich do trenowania z nami, dla aktywności, lepszego samopoczucia i pokonywania własnych słabości.

**Paweł Mazurkiewicz**  
Specjalista ds. Sprzedaży Telefonicznej  
do Klienta Indywidualnego



# Remont IOP OTWOCK



NAJWIĘKSZY PROJEKT WOLONTARIACKI W HISTORII FUNDACJI MEDICOVER



Interwencyjny Ośrodek Preadopcyjny (IOP) jest unikalnym w skali kraju i jedynym w województwie mazowieckim ośrodkiem interwencyjnym przyjmującym w nagłych sytuacjach kryzysowych noworodki i niemowlęta pozbawione czasowo lub trwale opieki rodziców. Jego działalność służy ochronie najmłodszych przed negatywnymi skutkami sieroctwa.

## SZPITALNY NA DOMOWY

Dzięki wsparciu Fundacji Medicover i Stowarzyszenia Przyjaciół Domu Nazaret na przełomie listopada i grudnia 2017 roku (20 listopada – 15 grudnia), w kilka tygodni, przeprowadzony został generalny remont Ośrodka. Metamorfozę wnętrz zaprojektowano z ogromną czułością, aby każdy metr kwadratowy Ośrodka zamienił się ze „szpitalnego” na „domowy”. Przytulne teraz pokoje wypełniły pastelowe kolory, wstawiono nowe, białe łóżeczka, jasne meble i półki, nowe zabawki.

## ZAKRES PRAC

Prace miały szeroki zakres. Wymieniono m.in. instalację elektryczną i wodno-kanalizacyjną, wszystkie pomieszczenia odświeżono i pomalowano. Odpowiednio dobrane oświetlenie nadaje wnętrzom przytulną, domową atmosferę. Na korytarzu stanęły wygodne sofy. Natomiast pomieszczenie rehabilitacyjne wyposażono w duże lustra, które są wykorzystywane m.in. podczas zajęć sensorycznych i ruchowych. Na podłodze znalazły się profesjonalne rehabilitacyjne materace ze specjalną powłoką. Maluszkom подарowano nowe bujaki i karuzele z pozytywkami. Wnętrze Ośrodka po generalnym remoncie jest przytulne, funkcjonalne i przestronne.

## WSPÓLNOTA DOBRA

Zamierzeniem było, by dosłownie każdy mógł włączyć się w akcję i stworzyć wspólnotę dobra

niesionego dla osamotnionych, malarzki dzieci. Można było wesprzeć akcję indywidualnie, organizując się w ramach działu, zapraszając do udziału swoich przyjaciół, a nawet firmy czy

podwykonawców, z którymi na co dzień współpracujemy. I tak się stało! Moc pomocy, która przysła z tak wielu stron, przerosła nasze najśmielsze oczekiwania!

Razem z Agatą Wojtynek włożyliśmy w to całe serce, bo sprawa jest niebanalna i czuliśmy, że warto ją wspomóc. Cała moja firma włączyła się w projektowanie, wspólnymi siłami udało nam się zrealizować projekt, który – mam nadzieję – się podoba. Chciałam stworzyć dla dzieci przebywających w IOP najpiękniejsze pokoje na świecie, żeby na te kilka tygodni czy miesięcy miały poczucie, że to jest ich dom. Chciałam też, aby całej ekipie ośrodka było po prostu wygodniej, łatwiej i przyjemniej. Mam nadzieję, że dzieci i opiekunowie będą się tu czuli dobrze.

**Roma Kulczyk**  
Architekt, autorka projektu nowych wnętrz IOP



Remont Interwencyjnego Ośrodka Preadopcyjnego był niezbędny, żeby podnieść komfort życia naszych podopiecznych. Dzieci muszą mieć zapewnione odpowiednie bodźce wzrokowe i dotykowe. Tak ogromna zmiana w Ośrodku podniosła również komfort pracy personelu. Wrażenia po remoncie, zarówno pracowników Ośrodka, jak i samej Fundacji Rodzin Adopcyjnych, a także wszystkich, którzy widzieli Ośrodek przed i po, są niesamowite. Remont nie byłby możliwy, gdyby nie działania wolontariuszy i kilkudziesięciu firm, które pokazały, że we wspólnym, dobrym celu i działając razem, poświęcając swój czas, można zdziałać cuda.

**Dorota Polańska**  
Dyrektor IOP



# DWIE AKCJE WOŁONTARIACKIE W TRAKCIE TRWANIA PROJEKTU:

## Przygotowanie Ośrodka do remontu

Wolontariusze Fundacji Medicover pakowali i wynosili wszystko: ubranka, pieluszki, łóżeczka i inne meble. Koleżanki, które codziennie mijamy w biurowym korytarzu, zamieniły szpilki na wygodne buty i z ogromnym zapalem nosiły wielkie kartony i rozkręcały łóżeczka. Panowie, zazwyczaj „krawaciarze”, dzielnie rozprawiali się z wyniesieniem najcięższych mebli. Żadna praca nie była nam straszna! 17.11.2017 r. o godz. 16 zameldowaliśmy gotowość Ośrodka do rozpoczęcia prac budowlanych.



Czasami na naszej drodze pojawiają się zadania, obok których nie da się przejść obojętnie. Możliwość dodania podopiecznym i opiekunom Interwencyjnego Ośrodka Preadopcyjnego odrobiny koloru, większego komfortu i ciepła jest dla nas wszystkich wyzwaniem, ale również wielką radością. Cieszę się, że mogłam być częścią tego przedsięwzięcia i miałam okazję pracować przy nim z tyloma wspaniałymi ludźmi, którzy bez namysłu oferowali pomoc swoich rąk, głów i serc.

**Żaneta Sapryk-Rutkowska**  
Młodszy Kierownik ds. Projektów  
Inwestycyjnych, Medicover



## Sprzątanie po remoncie

Ekipa pucująco-montująca, zwarta i gotowa, czyli wolontariusze Fundacji Medicover, odczekała się do pomocy w doprowadzeniu IOP do stanu używalności po remoncie. Zadania specjalne – jak mycie okien wieczorową porą, bo wcześniej nie było to ani możliwe, ani zasadne – wykonane. Dla nas nie ma rzeczy niemożliwych, aby maluszki miały czysto, jak najporządniej i najpiękniej. Dziękujemy wszystkim, którzy 13 i 14 grudnia przyjechali i zostawili tu serce oraz sporo wysiłku. Nie było łatwo, wbrew temu, co zostało uwiecznione na zdjęciach. A bez Was to by się nie udało. Dziękujemy!



## STATYSTYKI

Wartość projektu:  
ponad

**400**  
TYS. Zł

**35**

osób koordynujących i wspierających przygotowanie projektu

**146**

darczyńców indywidualnych

ponad

**50**

zaangażowanych firm

**Koordinacja projektu:**  
Fundacja Medicover



# Akcje wolontariackie FUNDACJI MEDICOVER



## Stowarzyszenie „Otwarte Drzwi”

26 sierpnia wspólnie odnowiliśmy Ośrodek dla Osób Niepełnosprawnych „Otwarte Drzwi” w Warszawie. Dzięki dobrym sercom wolontariuszy Fundacji Medicover podopieczni Ośrodka będą mieli znacznie lepsze warunki do realizacji siebie w pracowniach terapii manualnych. Warsztaty Terapii Zajęciowej Stowarzyszenia „Otwarte Drzwi”, ul. Równa 10 w Warszawie, to zajęcia rehabilitacyjne dla dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną, stwarzające możliwość ich rehabilitacji społecznej i zawodowej. Celem jest wyuczenie lub przywrócenie umiejętności niezbędnych do podjęcia zatrudnienia.

Partnerem wydarzenia była firma AkzoNobel.



## ONKOBIEG pełen serca



3 września odbył się 10. ONKOBIEG. Rokrocznie biorą w nim udział setki osób: pacjenci onkologii, rodziny z dziećmi, ludzie dobrej woli. Udział może wziąć każdy, komu pozwala na to stan zdrowia. W tym roku biegły nawet... psiaki. Trasa prowadzi pomiędzy dwoma szpitalami: Centrum Onkologii a Instytutem Hematologii.

Bieg trwa 60 minut, a w tym czasie każdy uczestnik może pokonać trasę w dowolny sposób i dowolną ilość razy. W tym biegu nie ma wygranych ani przegranych, nie chodzi tu

bowiem o pokonanie rywali. Celem wydarzenia jest wsparcie i wyrażenie solidarności z osobami chorymi na nowotwory. Na mecie uczestnicy otrzymują pamiątkowe medale oraz poczęstunek. Tak było również tym razem.

Przyjaciele i wolontariusze Fundacji Medicover współtworzyli to niecodzienne wydarzenie, wspierając je od strony „technicznej”: rozkładali miasteczko, wskazywali trasę biegu, a także mocno dopingowali uczestników, używając do tego celu niezawodnych pomponów.

Od 11 lat ONKOBIEG promuje wspieranie pacjentów onkologicznych i ich rodzin. A także szerzy działania edukacyjne oraz popularyzacyjne, zachęcając społeczeństwo do aktywności fizycznej. Jesteśmy bardzo wdzięczni Fundacji Medicover i wszystkim wolontariuszom – każdemu z osobna – za zaangażowanie i pracę wykonaną podczas ONKOBIEGU. Razem współtworzymy świadomą i wrażliwą na potrzeby innych społeczność.

**Szymon Bubiłek**  
Członek Zarządu  
Stowarzyszenie Pomocy Chorym  
na Mięsaki „SARCOMA”





## Dom Samotnej Matki w Białoleęce

W sobotę 23 września prężna grupa przedstawicieli Centrum Medicover Aleje Jerozolimskie spotkała się w Domu Samotnej Matki w Białoleęce, w którym ze swoimi mamami przebywa 21 dzieci w wieku od 2 miesięcy do 18 lat. Wolontariusze, podzieleni na grupy, wspierali ośrodek i jego mieszkańców różnymi sposobami. Część wykonywała prace ogrodowe i budowała domek ogrodowy. Prowadziliśmy też zajęcia

animacyjne z dziećmi przebywającymi w ośrodku, a nasi eksperci medyczni przeprowadzili akcję profilaktyczną, dając paniom mieszkającym w ośrodku możliwość skorzystania z pielęgniarskich konsultacji.

Kilkgodzinna akcja wniosła mnóstwo dobrej energii! Wolontariusze pokazali, że trochę czasu, serca i zaangażowania może choć odrobinę zmienić życie mieszkańców Domu na lepsze.

Pracownicy CM Aleje Jerozolimskie chętnie biorą udział w różnych akcjach wolontariackich. Od samego początku działania „PoZdro!” nasza przychodnia przyjmuje w soboty pacjentów Fundacji. Pracownicy CM Aleje zgłaszają się do różnych akcji organizowanych przez Fundację Medicover. Dlatego, kiedy myśleliśmy o tym, że chętnie spotkalibyśmy się w ramach integracji, zapadła decyzja o zorganizowaniu akcji razem z Fundacją. Dagmara i Agnieszka znalazły dla nas instytucję potrzebującą pomocy – Dom Samotnej Matki na Tarchominie. Przed wyjazdem zebraliśmy od pracowników CM Aleje pieniądze, za które kupiliśmy najpotrzebniejsze produkty żywnościowe. Dagmara i Agnieszka zorganizowały superzabawę dla dzieci mieszkających w tym Domu. Kasia i Ewelina dzielnie pomagały w pracach w ogrodzie. Ania i Asia udzielały porad medycznych, m.in. badały poziom cukru we krwi mieszkankom Domu. Sylwia udzielała porad laktacyjnych młodym matkom. Jarek, Kuba i Rafał składali przywieziony przez sponsora domek działkowy, który ma posłużyć paniom jako miejsce składowania plonów z ogrodu. Panie przyjęły nas bardzo ciepło. Zostaliśmy poczęstowani pysznym domowym rosółem. A na pamiątkę otrzymaliśmy ręcznie wykonane aniołki. Myślę, że jest to bardzo wartościowa forma spotkania integracyjnego – nie tylko mogliśmy się spotkać, lepiej poznać i porozmawiać, ale też zrobić coś dobrego dla innych.

**Kasia Głowińska**

Kierownik CM Aleje Jerozolimskie

Działalność w ramach Fundacji stanowi dopełnienie mojej aktywności, także tej pozazawodowej, w Medicover. Daje ogrom satysfakcji, wiarę w realizację wspólnego celu i wzmacnia poczucie sprawczości.

**Marta Łozowska**

Specjalista ds. Sprzedaży Telefonicznej do Klienta Indywidualnego



# Działam DLA INNYCH



## Maraton Fitness na rzecz IOP Otwock

W niedzielne marcowe popołudnie Medicover Stomatologia i wolontariusze Fundacji Medicover wspierali akcję charytatywną dla podopiecznych Interwencyjnego Ośrodka Preadopcyjnego w Otwocku. Podczas warsztatów fitness było mnóstwo uśmiechu, wspaniałej zabawy, hektolitrów wylanego potu oraz pozytywnej energii. Wszystko w szczytnym celu – pomocy podopiecznym Ośrodka.



## Wsparcie dla Domu Dziecka w Żabcach

Na początku stycznia z inicjatywy i ze wsparciem Joasi Jakubowskiej-Sęk z Działu Sprzedaży Medicover w Warszawie prowadziliśmy akcję na rzecz Rodzinnego Domu Dziecka w Żabcach. Placówka otacza bezpośrednią opieką dziesięcioro dzieci w wieku od 7 do 18 lat, w tym troje z orzeczoną niepełnosprawnością. Zbieraliśmy ubrania, żywność, środki chemiczne oraz prezenty dla dzieci, w tym książki, piłki, akcesoria do zabawy „w dom”, a nawet siatkarskie nakolanniki.

Ośrodek Rehabilitacji AMICUS funkcjonuje w ramach Fundacji Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”. Powstał w 2010 r. Od początku istnienia Ośrodka współpracujemy z Fundacją Medicover: Współpraca ta jest z roku na rok coraz szersza. Przy wsparciu Fundacji realizujemy wiele działań niezwykle ważnych dla naszych dzieci. W 2017 roku Fundacja Medicover zorganizowała zbiórkę pluszaków na Dzień Dziecka i mikołajki, wspólnie przeprowadziliśmy także spotkanie mikołajkowe dla naszych podopiecznych. Dodatkowo Fundacja Medicover wspomogła organizację olimpiady sportowej, w której uczestniczyły dzieci z niepełnosprawnością z sześciu miast Polski. Jesteśmy wdzięczni Fundacji, że tak zyczliwie wspiera nasze działania i towarzyszy nam w dawaniu uśmiechu dzieciom.

**Maria Małecka-Rzodkiewicz**  
Dyrektor Ośrodka Amicus

## Wolontariusze Fundacji Medicover na „Dniu Dawcy Szpiku”

26 lutego w Ryczowie koło Krakowa odbyła się akcja promująca dawstwo szpiku kostnego. Organizacją imprezy zajęło się Stowarzyszenie Przyjaciół Ryczowa i Półwsi przy wsparciu Fundacji Medicover i Fundacji Przeciwko Leukemii. Akcja przebiegła bardzo sprawnie i cieszyła się dużym zainteresowaniem. Zgłosiło się ponad 500 osób! Do zebranych przyjechali m.in. strażacy, motocykliści, a nawet militarne grupy rekonstrukcyjne z Krakowa i Żor. Nie zabrakło także koncertów orkiestr. Małgosia Grela i Ania Buszydło – wolontariuszki Fundacji Medicover – po raz kolejny pokazały, jak można wykorzystać swoje doświadczenie, aby pomagać innym i zorganizować akcję na rzecz lokalnej społeczności.



## Amicus – Dzień Dziecka, mikołajki i zbiórki pluszaków dla podopiecznych

Wolontariusze Fundacji Medicover już po raz kolejny zorganizowali akcję na rzecz podopiecznych Ośrodka Rehabilitacyjnego Amicus. Dzień Dziecka oraz mikołajki były znakomitymi okazjami do spotkania i wspólnej zabawy z maluchami.

Tradycją działań wolontariuszy Fundacji Medicover dla Amicusa stała się też zbiórka



## Fundacje Medicover i One Day pomagają domom dziecka

Od lat angażujemy się w pomoc w organizacji akcji świątecznej dla dzieci z domów dziecka, prowadzonej przez Fundację One Day. Celem akcji #oneday jest zebranie i przekazanie dzieciom ich wymarzonych, świątecznych podarunków. W tym roku przygotowanych zostało aż 870 prezentów dla dzieci z domów dziecka z różnych rejonów Polski. Fundacja Medicover zapewniła opiekę medyczną wydarzenia, a wolontariuszki pomogły w pakowaniu prezentów. Dzieci uczestniczyły w wielu zabawach i koncertach gwiazd. Emocjom nie było końca.



maskotek pod hasłem „Kup pluszaka dla dzieciaka”, którą w 2017 r. przeprowadziliśmy zarówno z okazji Dnia Dziecka, jak i w grudniu. Przytulanki przekazaliśmy podopiecznym ośrodka podczas specjalnych eventów.





## „Biała Niedziela” w Ryczowie

4 czerwca w Zespole Szkolno-Przedszkolnym im. Tadeusza Kościuszki w Ryczowie odbyła się akcja „Biała Niedziela i Święto Rodziny”, zorganizowana dla mieszkańców Ryczowa oraz gminy Spytkowice. Akcja cieszyła się ogromnym powodzeniem. Przebadano ponad 100 osób! Zainteresowani mogli skorzystać z porad: lekarza internisty, kardiologa, diabetologa, urologa, dermatologa i dietetyka, przeprowadzić pomiar glukozy i cholesterolu oraz skorzystać z pomiaru wagi/wzrostu/RR.



## Sukces akcji ślinienia patyczków w Krakowie

W grudniu w Krakowie odbyły się Dni Dawcy Szpiku Kostnego, prowadzone przez Fundację DKMS wspólnie z Fundacją Medicover w krakowskich centrach Medicover. Zadeedykowaliśmy ją naszemu koledze, Robertowi Szlękowski – lekarzowi z zespołu pogotowia, który choruje na raka. Duże wrażenie wywarła akcja #TATAmaRAKA, w ramach której 8-letnia córka Roberta, Matylda, zapraszała do ślinienia patyczków. W dniach 4-8 grudnia w galeriach handlowych i krakowskich firmach do bazy dawców szpiku kostnego dołączyło około 2700 osób. Robertowi udało się nas odwiedzić pomiędzy kolejnymi cyklami chemioterapii, a dyspozytorzy Hot Line w Krakowie przygotowali tort z okazji jego 50. urodzin.



## Medicover w „Przyłądku Nadziei”

„Przyłądek Nadziei” to Onkologiczny Szpital Dziecięcy we Wrocławiu. Właśnie tam spotkali się przedstawiciele Medicover, Fundacji Medicover, organizacji Rotaract District 2231, działającej na rzecz społeczności lokalnych, i Fundacji Liga Super Bohaterów, której sposobem na pomoc chorym dzieciom jest wcielanie się w postaci z bajek i filmów, by odczarować codzienność małych pacjentów. Były prezenty, zabawa i mnóstwo uśmiechu! A wszystkim za sprawą jednego maila Agaty Jakimiuk, Koordynatora ds. Relacji Biznesowych z Klientami Kluczowymi z Wrocławia, który wywołał lawinę pozytywnych reakcji i wiele osób przyłączyło się do pięknej akcji. W biurze Fundacji każdego dnia przybywało nowych kredek, flamastrów i kolorowanek. Akcja przekazania upominków trwała ponad 6 godzin. Udało nam się obdarować 60 małych pacjentów.

## Porady farmaceutów i zbiórka książek dla seniorów

1 grudnia 2017 roku seniorzy ze świetlicy na Saskiej Kępie (ulica Aldony 13), którą prowadzi Fundacja św. Jana Jeruzolimskiego, mieli możliwość zapytać farmaceutów z Apteki Medicover (Al. Jeruzolimskie 96), Joasię Horosz i Natalię Kołędę, o działanie zażywanych przez nich leków. Rozmowę poprzedziła zbiórka książek oraz żywności dla seniorów. W efekcie przekazaliśmy na rzecz świetlicy 5 kartonów książek oraz kawę, herbatę, cukier i słodycze.



W październiku 2017 r. odbyła się niecodzienna wizyta w „Przyłądku Nadziei” – wrocławskim szpitalu dla dzieci chorych na nowotwory, dla których wspólnie z kolegami z klubu Rotaract District 2231 zorganizowaliśmy zbiórkę zabawek, kredek, bloków oraz naklejek Dzielnicy Pacjent. Akcję przekazania niezbędnych materiałów i zabawek dla dzieci z „Przyłądka Nadziei” uświetnili swoją obecnością kosmiczni goście, czyli bohaterowie znanych i lubianych bajek i filmów – m.in. Flash, Superman i Spiderman. W postaci dziecięcych idoli wcielił się członkowie szczyńskiej Ligi Bohaterów. Niezwykłą frajdą dla dzieci były zdjęcia z bohaterami.

**Agata Jakimiuk**  
Koordynator ds. Relacji Biznesowych z Kluczowymi Klientami Medicover



## Akcja humanitarna na Ukrainie

Nowe Miasto – miejscowość położona nad rzeką Wyrwą na Ukrainie – było celem akcji humanitarnej Fundacji Medicover. To właśnie tam z konwojem humanitarnym, wraz z grupą wolontariuszy, wyruszyła Małgorzata Grela, Koordynator Hospitalizacji i Hot Line Kraków. To odpowiedź na apel o pomoc dla szkół (w tym jednej polskiej) i mieszkańców tego regionu. Zbiórka darów trwała zaledwie trzy tygodnie, a efekty przerosły najśmielsze oczekiwania: zebrano ponad dziesięć ton produktów! 27 wolontariuszy zapakowało je na 4 samochody dostawcze i karetę Medicover. 7-osobowy konwój pokonał trasę liczącą ponad 1200 km!



## Akcja profilaktyczna w Zielonej Górze

Od kilku lat w Zielonej Górze we wrześniu odbywa się Novita Półmaraton Zielonogórski. Już trzeci rok z rzędu w jego organizację włączyła się Fundacja Medicover, wraz z siecią laboratoriów medycznych Synevo, przygotowując dwudniową akcję badań profilaktycznych biegaczy i kibiców. W specjalnie przystosowanym autokarze, zwanym Diabetobusem, udostępnionym przez Fundację Europejska Klinika Cukrzycy, dokonywano pomiaru stężenia glukozy we krwi i ciśnienia tętniczego. Udzielano też porad w zakresie przygotowania organizmu do wysiłku fizycznego oraz profilaktyki chorób cywilizacyjnych. W sumie tymi działaniami objęto ponad 300 osób.

## Niepołomice biegają

We wrześniu 2017 roku grupa biegaczy ze Stowarzyszenia „Niepołomice Biegają” po raz kolejny zorganizowała w Puszczy Niepołomickiej bieg drużynowy o nazwie 4RestRun. Ponownie akcję wspomogła Fundacja Medicover, biorąc na siebie koszty medycznego zabezpieczenia biegu. Ratownicy badali także uczestnikom ciśnienie oraz poziom cukru – przed zawodami i po nich. Przebadano łącznie 150 osób.

## „Uczymy się ratować – razem możemy więcej!”

Szkolenie z pierwszej pomocy zorganizowała 19 maja Fundacja Medicover w Szkole Podstawowej nr 130 w Krakowie. Przeszkolono wszystkie klasy, od I do VI, czyli około 500 uczniów! Każde dziecko dowiedziało się, jak skutecznie ratować ludzkie życie. Okazało się, że dzieci mają ogromną świadomość potrzeby nauki pierwszej pomocy. Dlaczego warto ją opanować? Ponieważ życie i zdrowie są najcenniejsze i każdy może pomóc, bez względu na wiek.



## Wigilia – Dom Dziecka im. Korczaka

Przed Bożym Narodzeniem przedstawiciele Fundacji Medicover byli gośćmi niezwykle wigilii zorganizowanej w Domu Dziecka im. J. Korczaka w Warszawie. Podopieczni Domu przygotowali atrakcyjny program artystyczny z jasełkami, potem była uroczysta kolacja dla wychowanków, personelu i zaproszonych gości. Przedstawiciele Fundacji wręczyli dzieciom prezenty przygotowane dzięki staraniom wszystkich pracowników firmy Medicover. Fundacja sprawuje od ponad 20 lat opiekę medyczną nad wychowankami Domu Dziecka im. J. Korczaka.



## Z pomocą szkole dla dzieci z autyzmem

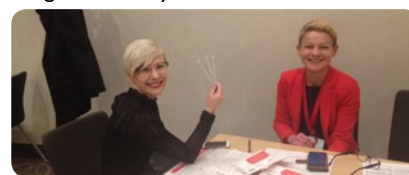
Już trzeci rok z rzędu Fundacja Medicover wspiera Niepubliczną Specjalną Szkołę Podstawową „Krok po kroku” im. Edmunda Bojanowskiego w Wilanowie. Placówka przyjmuje dzieci o zaburzonej rozwoju, wykazujące trudne zachowania (niszczenie mienia, niepodporządkowywanie się rodzicom i wychowawcom, ataki złości, autoagresja), a także takie, które nie posiadają umiejętności sprawnego komunikowania się. Fundacja Medicover zapewnia opiekę medyczną nauczycielom szkoły.



## Daj cząstkę siebie – zostań dawcą szpiku

W Polsce co godzinę ktoś dowiaduje się, że ma białaczkę, czyli nowotwór krwi. Tę diagnozę słyszą rodzice małych dzieci, młodzież, dorośli. Bez względu na wiek – każdy może zachorować. Na szczęście prawie wszyscy mogą też pomóc. Każdy zdrowy człowiek pomiędzy 18. a 55. rokiem życia, który waży minimum 50 kg i nie ma dużej nadwagi, może zostać dawcą szpiku kostnego, którego przeszczep może choremu ocalić życie. W grudniu, we współpracy z Działem HR Medicover oraz z Fundacją DKMS, odbyła się wyjątkowa świąteczna kampania „Daj cząstkę siebie – zostań dawcą szpiku”. W ramach akcji pracownicy mogli rejestrować się w bazie dawców DKMS.

Kampania została zorganizowana przez Wellbeing Team. Jej ambasadorkami były Wioletta Januszczuk, Dyrektor Zarządzająca Medicover Optyk i Medicover Stomatologia, oraz Katarzyna Ochendowska, Dyrektor ds. Sprzedaży w Sektorze Klientów Kluczowych w Regionie Północnym.



Misją Firmy Medicover jest dbanie o zdrowie jej pacjentów. Tą misją obejmujemy również naszych pracowników. W działaniach podejmowanych w obszarze Wellbeing dla pracowników koncentrujemy się na wspieraniu kultury zdrowego stylu życia w naszej organizacji, stawiając przede wszystkim na edukację prozdrowotną i profilaktykę. Jednocześnie w działaniach HR staramy się tworzyć stymulujące środowisko pracy, w którym pracownicy mogą się rozwijać, zdobywać nowe umiejętności i wychodzić poza rutynowe zadania. Stąd pomysł, aby połączyć kształtowanie kultury dbania o własne zdrowie z troską o zdrowie innych. Razem z Fundacją Medicover udało nam się w 2017 roku zrealizować dwie duże akcje: Konkurs Kroków, w którym uczestnicy, wspólnie pokonując kilometry, „wychodzili” profesjonalne chusty do noszenia niemowląt, przekazane na rzecz Interwencyjnego Ośrodka Preadopcyjnego, oraz Dni Dawstwa Szpiku, podczas których można było rejestrować się w Bazie DKMS. Nasi pracownicy aktywnie zaangażowali się w obie kampanie, niosąc realną pomoc potrzebującym. To oczywiście, bo Medicover tworzą wyjątkowi ludzie o wielkich sercach, gotowi dzielić się swoją wiedzą i talentami. Ale to też pokazuje, że wszyscy mamy potrzebę doświadczania na co dzień „czegoś więcej”. „Już od dawna chciałem zostać dawcą, ale jakoś nie było okazji”, „Nie sądziłam, że będę w stanie pokonać aż tyle kilometrów na piechotę” – mówili uczestnicy. Dlatego zaangażowanie się w kampanie społeczne, wspierane przez pracodawcę, to również znakomita okazja do tego, aby dowiedzieć się czegoś nowego, czasem zaskakującego – o sobie samym.

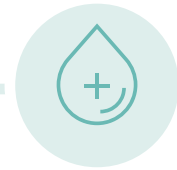
**Aleksandra Mielniczuk**  
Kierownik ds. Projektów Rozwojowych  
Medicover

## Kroki dla zdrowia – chusty dla IOP

W ramach kampanii „Zmień styl bycia na zdrowy styl życia” pracownicy Biura Medicover w kwietniu 2017 r. brali udział w Konkursie Kroków, polegającym na pokonaniu pieszo jak najdłuższego dystansu. Zwycięzcy przekazali nagrodę – 3 000 zł – na zakup 15 chust firmy Lanny Lamb przeznaczonych do noszenia podopiecznych Interwencyjnego Ośrodka Preadopcyjnego w Otwocku, którym opiekuje się Fundacja Medicover.

Wręczając chusty, przeszliśmy krótki instruktaż ich wiązania i osobiście sprawdziliśmy, że noszenie w nich niemowląt umożliwia bliiski kontakt potrzebującym ciepła maluszkom, czekającym na nowe rodziny.





## Stomatolodzy pomagają podopiecznym Domu Dziecka

### AKCJA PROFILAKTYCZNA

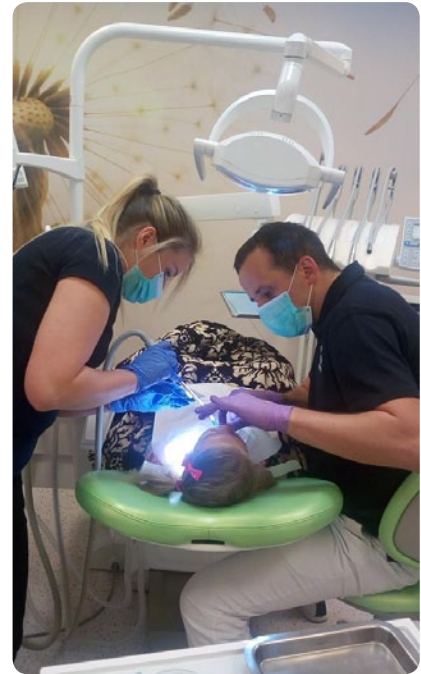
Przedstawiciele Medicover Stomatologia w grudniu razem z wiernym towarzyszem, smokiem Zygmuntem, odwiedzili trzy placówki Domu Dziecka im. Korczaka w Warszawie. Akcja polegała na przeprowadzeniu zajęć z higienistką, która tłumaczyła, jak prawidłowo dbać o zęby, aby jak najdłużej pozostały zdrowe. Dzieci biorące udział w akcji otrzymały pamiątkowe upominki.

### LECZENIE DOMINIKI

Dominika ma 5 lat. Jest wychowanką Domu Dziecka Tęcza w Katowicach. W 2017 r. była w trakcie wieloletniego specjalistycznego

leczenia stomatologicznego. Wszystkich oczarowała swoim urokiem, gdy w Warszawie lekarze specjaliści z CM Atrium Stomatologia wykonali jej pod narkozą sanację jamy ustnej. Zabieg przebiegł pomyślnie – dzięki nieocenionej, bezinteresownej pomocy ludzi o wspaniałych sercach. Składamy najserdeczniejsze podziękowania wszystkim zaangażowanym: Kierownictwu, Koordynatorom i Lekarzom Specjalistom CM Atrium Stomatologia – Wioli, Halinie, Mai, Kasi, Jackowi; Kierownictwu, Koordynatorom i Lekarzom Specjalistom CM Katowice – Halinie, Kasi; Zespołowi Asystenckiemu i Zespołowi Receptji CM Atrium Stomatologia. Dzięki takim wspaniałym ludziom o pięknych i wrażliwych sercach zmieniamy świat na lepsze. Takie sytuacje

utwierdzają nas w przekonaniu, że nasze działania mają sens, a niesienie pomocy innym daje nam ogromną satysfakcję.



## Konkurs „Kucharz Doskonały”



W 2017 roku Fundacja Medicover, tak jak rok wcześniej, wsparła Stowarzyszenie Otwartych Drzwi w organizacji konkursu umiejętności kulinarnych dla osób z niepełnosprawnością intelektualną „Kucharz Doskonały”. Była to już jedenasta edycja tego konkursu, a pomoc Fundacji polegała na zorganizowaniu warsztatów dietetycznych. Wzięło w nich udział prawie 30 osób.

**Razem możemy wspierać te dwa ośrodki.  
TO TAKIE PROSTE!**

Wystarczy, wypełniając swój PIT, wpisać w odpowiedniej rubryce na końcu formularza numer KRS Fundacji Medicover 0000283132, która przekazuje wszystkie zebrane w ten sposób środki na Ośrodki Preadopcyjne w Otwocku i Częstochowie.

## Podaruj 1% osieroconym maluszkom

Fundacja Medicover pomaga dwóm Interwencyjnym Ośrodkom Preadopcyjnym (IOP) – w Otwocku i w Częstochowie. To jedyne takie placówki w Polsce. Ich zadaniem jest niesienie pomocy noworodkom z obciążeniami zdrowotnymi, pozbawionym czasowo lub trwale opieki rodziców i od pierwszych chwil życia skazanym na społeczne sierotwo.

W IOP maluszki mają zapewnione schronienie, pomoc medyczną i otwarte serca. W „prawie” rodzinnej atmosferze stawiają pierwsze kroczki, wypowiadają pierwsze słowa, a nawet pierwszy raz się uśmiechają. Ośrodek zapewnia dzieciom niezbędną opiekę i troskę, jednocześnie szukając dla nich rodzin adopcyjnych. Robi wszystko, żeby dzieci nie znalazły się w domu dziecka, tylko w kochających rodzinach.



# Medi-COVER BAND



## Medi-COVER Band

Medi-COVER Band to inicjatywa Fundacji Medicover. Zespół tworzą pracownicy różnych działów i spółek Medicover. Połączenie wielkiego talentu, pasji, profesjonalizmu muzycznego i fantastycznego kontaktu z publicznością sprawiło, że pomysł okazał się ogromnym sukcesem. Wszystkie środki zebrane podczas koncertów zespołu przekazywane są na cele charytatywne. Inicjatywa powstała na początku 2016 roku.



## Skład zespołu:

- **GRZEGORZ WIŚNIEWSKI** – Kierownik IT / Invimed (bas)
- **AGATA KWAPIŃSKA** – Koordynator Stomatologii Aleje Jerozolimskie / Medicover Stomatologia (perkusja)
- **MICHAŁ JASIŃSKI** – Lekarz Stomatolog / Centrum Medyczne Atrium Stomatologia (perkusja)
- **ŁUKASZ KRAWCZYK** – Analityk Danych / Medicover (gitara)
- **IRENEUSZ URBANKE** – Kierownik ds. Pogotowia i Hot Line / Medicover (gitara)
- **MARIA ŁANKOWSKA** – Recepcjonistka / Centrum Medyczne Medicover Klimczaka (saksofon)
- **MACIEJ MALENDĄ** – Kierownik Medicover Health Innovators / Medicover (klawiszowe)
- **ELA TOMASZEWSKA** – Hot Line Medicover (wokalec)
- **KAROLINA MIERZEJEWSKA** – Specjalista ds. Obsługi Klienta / Medicover Optyk (wokalec)
- **ADAM POPOWICZ** – Wolontariusz Fundacji Medicover (wokalec)
- **BARTŁOMIEJ BANAS** – Lekarz Stomatolog / Centrum Medyczne Atrium Stomatologia (wokalec)

Tym, co czyni Medi-COVER Band wyjątkowym, są przede wszystkim ludzie. Pełni pasji i pozytywnej energii. Ogromnie się cieszą, że mogą brać udział w tym projekcie, być częścią niesamowitej ekipy muzyków i w ten sposób rozwijać się jako wokalistka, a jednocześnie wspierać Fundację Medicover w realizacji projektów charytatywnych. Niezwykła rockowa atmosfera, adrenalina związana z koncertami i okazją do dzielenia się swoją największą pasją – śpiewaniem – to wszystko sprawia, że jest to dla mnie przygoda życia.

**Ela Tomaszewska**  
Hot Line Medicover  
Wokalistka Medi-COVER Band



## STATYSTYKI

**100**  
muzycznych prób

prawie  
**10 000 zł**  
zebranych na cele charytatywne

**40**  
utworów  
w repertuarze

**2 LATA**  
działalności  
zespołu

**10**  
koncertów  
rockowych

**11**  
muzyków

## Koncerty:

W 2017 r. zespół dał 5 koncertów, które cieszyły się ogromnym zainteresowaniem:

- **MARZEC** – konferencja Telecentrum, Hotel Sound Garden
- **MAJ** – Klub POTOK: Drugi Dom Ludzi Rocka, I urodziny Medi-COVER Band
- **CZERWIEC** – zjazd lekarzy, Hotel Ossa. **Podczas tego koncertu razem z zespołem wystąpił Kuba Sienkiewicz, muzyk rockowy, wokalista i gitarzysta, z wykształcenia lekarz neurolog**
- **WRZESIEŃ** – koncert podczas zawodów „Bezpieczna firma”, Pasm
- **PAŹDZIERNIK** – konferencja pionu Commercial, Hotel Ossa



Uważam, że warto pokazywać i promować nasze talenty, a zespół Medi-COVER Band jest fantastyczną inicjatywą. Ponieważ gra także piosenki zespołu Elektryczne Gitary, zaprosiliśmy na występ Kubę Sienkiewicza, z wykształcenia neurologa. Mam nadzieję, że ten koncert był przeżyciem nie tylko dla widowni, ale także dla samego zespołu. Granie z gwiazdą potwierdziło jego profesjonalizm! Byli świetni, a my wspaniale bawiliśmy się razem z nimi.

Byłam bardzo mile zaskoczona, że na ten koncert specjalnie z Holandii przyjechał Robert Kakietek, który już nie pracuje w MedicoCover, ale poświęcił czas, aby odwiedzić nas w Polsce, spotkać się i wspólnie zagrać.

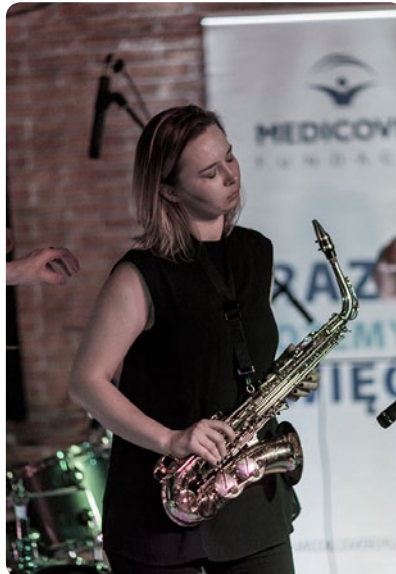
**Bożena Walewska-Zielecka**  
Dyrektor ds. Medycznych  
MedicoCover



We wrześniu 2017 roku obchodziliśmy jubileuszową, 10. edycję mistrzostw „Bezpieczna Firma”. To coroczne mistrzostwa ratownictwa medycznego dla ratowników-amatorów, o zwycięstwo walczą pracownicy różnych branż z całej Polski. Swego rodzaju tradycją jest wspólna zabawa, która odbywa się na zakończenie dwudniowych zmagani.

Dla podkreślenia jubileuszowego charakteru ubiegłorocznych zawodów przygotowaliśmy dla zawodników niespodziankę – koncert zespołu Medi-COVER Band – i był to strzał w dziesiątkę! Niezapomniana atmosfera, energiczne kawalki, przy których nogi same rwały się do tańca, 100% power na scenie – goście byli zachwyceni! Wiele osób nie kryło też zdziwienia, że w MedicoCover mamy tak profesjonalnych, utalentowanych muzyków.

**Izabela Kościuszko**  
Kierownik ds. Marketingu i Produktów  
MedicoCover



Ta wyjątkowa muzyczna inicjatywa działa od początku 2016 r. Powołując zespół Medi-COVER Band, nie spodziewaliśmy się tak ogromnego sukcesu. Kilkadziesiąt muzycznych prób zaowocowało kilkoma fantastycznymi koncertami. Pełnymi pasji i rockowego klimatu. Opinie, zarówno wśród pracowników, jak i w środowisku muzycznym, przerosły nasze najśmielsze oczekiwania. Zespół to prawdziwi pasjonaci. Są nie tylko fantastyczną rockową kapelą, ale również grupą przyjaciół. Ich niesamowitej energii i zaangażowania nie da się opisać słowami – to po prostu trzeba zobaczyć na żywo!

**Dagmara Iwaniak**  
Kierownik Projektów  
w Fundacji MedicoCover  
„Agentka” Medi-COVER Band



# Akcje wolontariackie W RUMUNII



## Działam dla innych

6 maja 2017 r. w Costești, w pobliżu Pitești, z inicjatywy Gabrieli Anatoli z Medicover Ubezpieczenia, odbyła się pierwsza z akcji „Działam dla innych”. W Costești w stołówce ośrodka Hercules codziennie 50 dzieci z miejscowych rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej korzysta z darmowych obiadów. Dla większości z nich jest to jedyny ciepły posiłek w ciągu dnia. Każdego roku zespół Herculeasa sadzi w swoim ogrodzie pomidory, paprykę, bakłażany i wiele innych warzyw, by dzieci miały pyszną i zdrową żywność również zimą.

15 wolontariuszy ruszyło z prezentami i smakołykami do Costești. Część uczestniczyła z dziećmi w warsztacie higieny, a pozostali montowali instalację irygacyjną do ogrodu warzywnego.



## Maraton Medicover- -Equatorial w mieście Buftea

18 lutego Maraton Kultury Organizacyjnej, zorganizowany przez Stowarzyszenie Medicover i firmę Equatorial w rumuńskim mieście Buftea, zgromadził trzynastu uczestników. Kalorie spalone przez uczestników maratonu zostały zamienione na pieniądze, za które Equatorial kupił żywność o długim terminie ważności. Z udziałem sześciu wolontariuszy z Medicover przygotowano 100 paczek dla potrzebujących, którymi opiekuje się organizacja SOS Wioski Dziecięce z Buftea.

We wręczaniu paczek wzięło udział 35 dzieci i 10 rodziców. Uczestniczyli oni w warsztacie higieny prowadzonym przez Florentinę Repedę z Medicover, a także w warsztacie kreatywnym. Dzieci serdecznie dziękowały za prezenty oraz piękne chwile spędzone razem.

## Działam dla innych – po raz drugi

W dniach 22 i 23 maja 2017 r. 9 pracowników Medicover Cluj – naszych wolontariuszy – zaangażowało się w zajęcia z dziećmi z wadą słuchu i autyzmem. Akcja odbyła się w Parku Pahumi. Uczestniczyły w niej dzieci, ich rodzice i terapeuci.

## Medicover z policją

9 wolontariuszy ze Stowarzyszenia Medicover i policja z Bukaresztu połączyli siły w działaniu na rzecz bezpieczeństwa dzieci. W Specjalnej Szkole Gimnazjalnej im. św. Mikołaja odbył się konkurs rysunkowy dla dzieci wymagających specjalnej opieki. Uczniowie narysowali, jak wyobrażają sobie możliwości zapobiegania grożącym im niebezpieczeństwom. Dzieciom wręczono 120 osobistych alarmów, których mogą użyć w sytuacji zagrożenia, by zwrócić na siebie uwagę i zmobilizować innych do pomocy.

Nagrody dla autorów najlepszych rysunków wręczyła 1 czerwca Ana Maria Prisacariu z Medicover; jedna z najbardziej aktywnych wolontariuszek Fundacji.

7 września 2017 r. w Narodowym Muzeum Sztuki Współczesnej odbyły się 2 warsztaty przeprowadzone przez Medicover wspólnie z policją. Podczas pierwszych Florentina Repeda poruszyła kwestie higieny. W czasie drugiego Andrea Neagu z HR Medicover oraz Irina Simionescu z Medicover omawiały sposoby zaprezentowania się podczas rozmowy kwalifikacyjnej.

Nic nie daje większej satysfakcji niż bezinteresowna pomoc udzielana osobom w potrzebie. Mój zespół wraz z koleżankami i kolegami z Synevo i Medicover stworzył wspólny front wspierający wspaniały i ambitny projekt zatytułowany „Terapeutyczna plaża dla dzieci z autyzmem i niepełnosprawnością”. Inicjatywa ta jest realizowana przez Czarnomorskie Centrum Psychologiczne z Konstancy. W 2017 r. stworzyliśmy bazę dla tej wyjątkowej idei, w ramach której odbędzie się seria specjalistycznych warsztatów dla dzieci z niepełnosprawnością (np. warsztaty muzykoterapii, sportowe, stymulacyjne, etc.).

**Cristina Florescu-Moraid**  
Dyrektor Regionalny  
(Rumunia, Bułgaria, Mołdawia, Serbia)  
Synevo Central Lab



## Remont w Stowarzyszeniu św. Dimitrie

19 sierpnia 2017 r. wolontariusze Stowarzyszenia Medicover wraz z pracownikami Stowarzyszenia św. Dimitrie uczestniczyli w remoncie ośrodka: sal do nauki, jadalni i klatki schodowej. Część zajmowała się w tym czasie opieką nad dziećmi z ośrodka, które uczestniczyły w warsztacie higieny. Na koniec wolontariusze Stowarzyszenia rozdali 30 kompletnie wyposażonych tomistrów, ufundowanych przez kolegów z Medicover. Dzieci otrzymały również dary w postaci ubrań i zabawek.

## Pomoc dla Stowarzyszenia Walentyna

W dniu 25.03.2017 r. 33 wolontariuszy Medicover i Synevo pomagało w remoncie sali do nauki, jadalni oraz sali komputerowej Stowarzyszenia Walentyna. Uczestniczyli oni także w warsztacie higieny prowadzonym dla dzieci i rodziców przez naszego szkoleniowca, Florentinę Repedę, a następnie w warsztacie kreatywnym, gdzie wraz z dziećmi tworzyli różne owady i kwiaty z kartonów na jajka. Podczas warsztatów rodzice wysłuchali prelekcji o problemach szkolnych i zdrowotnych zagrażających najmłodszym. Dzieci otrzymały też od wolontariuszy zestawy higieniczne.

## Ponownie w Costești

30 września 2017 r. 16 wolontariuszy Medicover z Gabrielą Anatoli na czele wróciło do Costești, do ośrodka Stowarzyszenia Hercules, i pomogło w konserwowaniu i magazynowaniu warzyw na zimę – przygotowaniu pasty pomidorowej, kiszzonek i kiszzonej kapusty z warzyw, które ufundowało Stowarzyszenie Medicover. Podczas spotkania dr Mihaela Rosu przeprowadziła dla dzieci prelekcję o zdrowiu.

## Sadzenie drzew w Lipănești

W sobotę 25 listopada 2017 r. w miejscowości Lipănești wolontariusze Stowarzyszenia Medcover wspierali sadzenie drzew na lewym brzegu rzeki Teleajen. Posadzono ok. 5000 drzew w ramach akcji „Nowe drzewa dla nowego życia”. Naszymi partnerami było Stowarzyszenie Se Poate (Da się) wraz z Romsilva i urzędem gminy Lipănești. Głównym celem projektu jest odbudowanie lasu w gminie Lipănești, co przyczyni się do powstania „Zielonej Bariery Bukaresztu”. Akcja będzie kontynuowana w marcu oraz w listopadzie 2018 r. – planuje się zasadzić w sumie co najmniej 15 000 drzew.

50 wolontariuszy z Medcover, Synevo oraz SDCC przeprowadziło także kurs higieny w miejscowym przedszkolu oraz warsztat higieny dla 50 dzieci z klas I-IV, w ramach którego otrzymały one zestawy higieny i żele dezynfekujące do rąk. Stowarzyszenie Medcover w ramach akcji „Nowe drzewa dla nowego życia” zakupiło łopaty, kalosze i rękawiczki, których używano do zalesiania i następnie zostały przekazane urzędowi gminy Lipănești do ponownego użycia w przyszłości.



## Kibicowanie podczas maratonu w Bukareszcie

15 października, podczas Międzynarodowego Maratonu w Bukareszcie, wolontariusze Stowarzyszenia Medcover z wolontariuszami z ATCA (Stowarzyszenie Stosowanej Terapii Behavioralnej), zajmującego się dziećmi z zaburzeniami zachowania i z autyzmem, nie tylko wspierali wodą, owocami i dopingiem dorosłych uczestników wyścigów sztafetowych, półmaratonu i maratonu, ale także dzień wcześniej dopingowali dzieci w wyścigach wokół fontann na bulwarze Unirii. Emocje były ogromne.

## Inne akcje w grudniu

4 grudnia 2017 r. w centralnym biurze Medcover zorganizowaliśmy razem z Fundacją św. Dimitrie Targ Mikołajkowy, w ramach którego nasi koledzy mogli kupić na Święta Bożego Narodzenia przedmioty i kartki zrobione przez dzieci z ośrodka Fundacji św. Dimitrie.



9 grudnia 2017 r., w ramach imprezy świątecznej pracowników Medcover, Claudia Vaduva otrzymała nagrodę dla „Najbardziej Aktywnego Wolontariusza” za udział w 10 akcjach wolontariackich w 2017 roku. Zebrany przedstawiono film o działalności wolontariackiej w 2017 roku.

Spędziliśmy z ekipą Stowarzyszenia Medcover niesamowite chwile, działając wspólnie w projekcie charytatywnym, dotyczącym wsparcia Hospicjum Casa Sperantei. Zapraszam wszystkich do dołączenia do grona wolontariuszy i angażowania się w akcje społeczne, które rozpoczęliśmy wspólnie ze Stowarzyszeniem Medcover.

**Laurentiu Luca**  
Dyrektor Generalny Synevo



13, 14 i 16 grudnia dzieci, które napisały listy do Mikołaja, otrzymały wymarzone prezenty. Ludzie o wielkich sercach przekształcili w rzeczywistość marzenia najmłodszych. Dziękujemy serdecznie wszystkim uczestnikom z Synevo, Medcover i SDCC.

Koledzy z Synevo podarowali słodcze dzieciom z Centrum Ciresarii II i z Baicului.

Dr Mihaela Rosu, Roxana Rosu, dr Rodica Apostol i Mihai Cataro przygotowali prezenty mikołajkowe dla 40 dzieci z Baicului i podarowali im żywność i owoce na świąteczny stół.



Jestem pozytywnie zbudowana tym, jak wiele osób włączyło się w pomoc potrzebującym, przekazało darowiznę finansową i uczestniczyło w naszych projektach wolontariackich w 2017 r. Wszystkie akcje charytatywne organizowane w okresie świąt Wielkanocy i Bożego Narodzenia są całkowicie finansowane dzięki wsparciu pracowników Medcover i Synevo w Rumunii. Z całego serca chciałabym podziękować im za ich serce i zaangażowanie.

**Georgiana Apreutesei**  
Kierownik Projektów  
Stowarzyszenie Medcover



## Statystyki 2017:

Zorganizowaliśmy

**9** akcji

wolontariackich,  
w ramach których

**173**

wolontariuszy  
pomogło

**493**

dzieciom zmienić  
życie na lepsze

Podczas maratonu  
w Bukareszcie  
wspieraliśmy

**15 000**

biegaczy

W ramach akcji

„Działam  
dla innych”

wspieraliśmy

**4**

kolegów z Medcover Cluj, którzy  
zorganizowali w Costesti-Arges  
i Bukareszcie akcje wolontariackie,

przez które pomogli

**202**

i zaangażowali

**48**

dzieciom

wolontariuszy

# Nagroda Pielęgniarska KRÓLOWEJ SYLWII



W 2017 r. odbyła się II polska edycja Konkursu o Nagrodę Pielęgniarską Królowej Sylwii – Queen Silvia Nursing Award. W ramach konkursu studenci pielęgniarstwa oraz osoby będące w trakcie specjalizacji z tego kierunku

mają za zadanie zaprezentować swoje pomysły na usprawnienie opieki nad osobami starszymi. Nagroda została ustanowiona w 2013 r. przez Swedish Care International i nadano jej imię Jej Królewskiej Mości Królowej Sylwii, jako podziękowanie za całokształt jej działań na rzecz poprawy opieki nad osobami starszymi. Konkurs odbywa się równolegle w Szwecji, Finlandii oraz Niemczech. Fundacja Medicover jest organizatorem konkursu w Polsce. Laureat konkursu otrzymuje jednorazowe stypendium oraz możliwość odbycia stażu.

## CEL KONKURSU:

- Zachęcenie do wymiany pomysłów i dialogu na temat opieki nad osobami starszymi – zwłaszcza możliwości jej rozwoju.
- Wzbudzenie wśród młodych ludzi zainteresowania pielęgniarstwem i rozwój kompetencji studentów.
- Pokazanie, że wykształcenie pielęgniarckie, zwłaszcza w zakresie opieki nad osobami starszymi, prowadzi do pracy, która może być atrakcyjna i satysfakcjonująca.

Rywalizacja oparta jest na modelu społecznościowym. W I etapie zgłoszone pomysły oceniane są przez innych uczestników. 40 prac, które zdobyły najwyższą liczbę punktów, jest ocenianych przez członków komisji konkursowej, w skład której wchodzi przedstawiciele środowisk medycznych



## KOMISJA KONKURSOWA:

Katarzyna Karwicka – Narodowy Instytut Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji, Anna Grzeszkowiak – SCA, dr n. med. Ewa Kądalska – Krajowy Konsultant w Dziedzinie Pielęgniarstwa Geriatrycznego, Małgorzata Kiljańska – Medicover, lek. Mariusz Saganowski – Ordynator Oddziału Geriatrycznego, Szpital Wolski, mgr Zofia Małas – Prezes Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych, prof. dr hab. n. med. Katarzyna Wieczorkowska-Tobis – Przewodnicząca Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego.

oraz organizacji reprezentujących pacjentów. W trzecim etapie autorzy sześciu najwyżżej ocenionych prac prezentują swoje pomysły bezpośrednio przed komisją konkursową.

Laureatką II edycji Nagrody Pielęgniarskiej Królowej Sylwii została Aldona Reczek-Chachulska, studentka II roku pielęgniarstwa na Pomorskim Uniwersytecie Medycznym w Szczecinie. Zwycięski pomysł to pudełko „Niezapominajka”, w którym osoby chore na demencję przechowują mogą przedmioty mówiące o ich przeszłości, np. fotografie, filmy, książki czy ulubioną muzykę. Jest to cenne źródło wiedzy, przydatne pielęgniarcom podczas opieki nad osobami starszymi.

Opieka nad osobami starszymi wymaga fachowej pomocy, wiedzy i doświadczenia. I tu ważna jest rola pielęgniarek geriatrycznych, które po ukończeniu studiów są profesjonalnie przygotowane do pełnienia roli opiekuna osoby starszej. Niezwykle ważne jest, by zachęcać do nauki w tym zawodzie osoby młode. Starzejące się społeczeństwo polskie i rosnące zapotrzebowanie na opiekę sprawiają, że z roku na rok potrzebna nam będzie coraz liczniejsza przeszkolona kadra pielęgniarska.

Nagroda Pielęgniarska Królowej Sylwii to fantastyczna inicjatywa, która daje szansę młodym, ambitnym studentom i jednocześnie tworzy przestrzeń do dyskusji nad koniecznością rozwinięcia opieki nad osobami starszymi. Naczelna Rada Pielęgniarek i Położnych już po raz drugi z dumą objęła patronat nad konkursem.

**Zofia Małas**  
Prezes Naczelnej Rady  
Pielęgniarek i Położnych



Na zdjęciu: Józefa Szczurek-Żelazko – Sekretarz Stanu w Ministerstwie Zdrowia, Aldona Reczek-Chachulska – Laureatka II edycji QSNA, Zofia Małas – Prezes Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych, Elżbieta Grochans – Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie.







Na zdjęciu: Ludvig Mörnesten – Swedish Care International, Fanny Enström – Swedish Care International, Aldona Reczek-Chachulska, Stefan Gullgren – Ambasador Szwecji, Gustav Bramberg – Swedish Care International.

Do udziału w konkursie zainspirowało mnie spotkanie z osobą chorą na demencję, którą się opiekowałam. Uważam, że ten konkurs to wielka szansa dla osób, które zdecydowały się związać swoją przyszłość z geriatrią. Nagroda pokazuje, że zawód pielęgniarstwa może być atrakcyjny. Dla mnie wygrana ma wielkie znaczenie. Możliwość poznania różnych modeli opieki stosowanych w Polsce oraz za granicą, jak również wymiana doświadczeń z laureatami konkursu z innych krajów, to wielka szansa rozwoju.

**Aldona Reczek-Chachulska**  
Studentka II roku Pielęgniarstwa  
na Pomorskim Uniwersytecie  
Medycznym w Szczecinie  
Laureatka II polskiej edycji konkursu



Koordinacja II edycji konkursu QSNA w Polsce to niesamowite doświadczenie, pełne wyzwań i inspiracji. Jestem przekonana, że połączenie energii młodych studentów pielęgniarstwa z bezcennym doświadczeniem instytucji, które od lat zajmują się opieką geriatryczną, sprawi, że opieka nad osobami starszymi będzie się rozwijać. Bardzo cieszy mnie rosnące zainteresowanie konkursem ze strony przyszłych pielęgniarek oraz uczelni. W pierwszej edycji zostało zgłoszonych 220 pomysłów, w drugiej było ich już 350. Każda edycja konkursu jest inna, przynosi kolejne wyzwania. Nowe doświadczenia, jakie zebraliśmy podczas realizacji II polskiej edycji QSNA, z pewnością zaowocują rozbudowaniem formuły konkursu w kolejnych latach. Liczę na to, że w następnych edycjach weźmie udział jeszcze większa liczba kreatywnych studentów.

**Agnieszka Karasińska**  
Koordynator Projektów  
w Fundacji Medicover

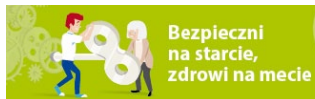


Naszą wizją jest zapewnienie wszystkim osobom starszym oraz cierpiącym na demencję jak najlepszej opieki. Doskonale zdajemy sobie sprawę, że opieka ta jest bardzo trudna i wymagająca, często wiąże się z wymogiem posiadania odpowiednich umiejętności, doświadczenia i wiedzy. Dlatego, chcąc promować jak najwyższe standardy opieki nad osobami starszymi i chorującymi na demencję, Swedish Care International od lat organizuje wysokiej jakości szkolenia, podczas których, w oparciu o najnowsze badania, jak również szwedzkie doświadczenia, dzielimy się wiedzą i doskonalimy umiejętności osób, które na co dzień opiekują się starszymi i chorującymi na demencję. Poprzez Konkurs o Nagrodę Pielęgniarską Królowej Sylwii chcemy także zachęcić młode osoby, studentów do zaangażowania się w proces poprawy opieki geriatrycznej.

**Fanny Enström**  
Dyrektor Projektu  
Queen Silvia Nursing Award



# Europejska kampania „BEZPIECZNI NA STARCIE, ZDROWI NA MECIE”



Bezpieczni  
na starcie,  
zdrowi na mecie

Medicover jest oficjalnym partnerem kampanii, koordynowanej przez Europejską Agencję Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy (EU-OSHA), pod nazwą „Zdrowe i bezpieczne miejsce pracy”. Celem kampanii „Bezpieczni na starcie, zdrowi na mecie” w latach 2016-17 było promowanie zrównoważonej pracy od początku życia zawodowego i starzenia się w dobrym zdrowiu, z naciskiem na profilaktykę w ciągu całego życia zawodowego.

W ramach kampanii w 2017 roku Medicover Wellbeing Team zorganizował w firmie kampanię pod nazwą „Zdrowe i bezpieczne miejsce pracy”. Była adresowana do wszystkich pracowników Medicover w Polsce. W skład zespołu Wellbeing Team wchodziły pracownicy różnych działów Medicover: HR, Fundacji, Zespołu ds. Profilaktyki Zdrowotnej w Pionie Medycznym, BHP oraz Medicover GO.



Zdrowe i bezpieczne  
miejsce pracy



## Oto krótki przegląd podjętych działań:

### JAK GASIĆ POŻAR?

Warsztaty dotyczące praktycznych umiejętności związanych z gaszeniem pożarów, prowadzone przez doświadczonych strażaków. Uczestnicy zdobyli szeroką wiedzę na temat różnych typów pożarów



i materiałów gaśniczych, a także mogli, w kontrolowanych warunkach, ugasić prawdziwy ogień.

### ERGONOMICZNY INSTRUKTAŻ STANOWISKOWY

Konsultacje ergonomistów Medicover dla pracowników biurowych, prowadzone bezpośrednio na stanowiskach pracy. Poruszane były



następujące tematy: prawidłowe ustawienie fotela, stołu i monitora ekranowego i korekta dotychczasowych ustawień, właściwa organizacja stanowiska pracy z laptopem, poprawne ustawienie klawiatury i myszy, wyposażenie pomocnicze na stanowisku pracy (podnóżek, uchwyt na dokumenty, podkładka pod mysz, podstawka pod laptop), omówienie typowych zmian przeciążeniowych, spowodowanych długotrwałą pracą przy komputerze i efektywne wykorzystanie 5-minutowych przerw w pracy.

#### TESTOWANIE SYMULATORA DOZNAŃ STARCZYCH



Wyjątkowe i innowacyjne warsztaty, podczas których pracownicy mogli sprawdzić na sobie, z jakimi ograniczeniami własnego ciała (takimi jak pogorszenie wzroku, sprawności ruchowej, osłabienie słuchu) mogą spotkać się w przyszłości. W trakcie konsultacji został użyty tzw. Senior Suit – specjalny kombinezon, składający się z kilku elementów, które można na siebie założyć, uzyskując za ich pomocą efekt podobny do pogarszających się w podeszłym wieku zdolności sensomotorycznych.

#### ZDROWE PLECY



Warsztat dla pracowników na temat tego, jak zapobiegać powiązanym z pracą bólom kręgosłupa i stawów. Prowadzony przez fizjoterapeutkę z wieloletnim doświadczeniem w zakresie leczenia chorób narządu ruchu. Była to też dla uczestników okazja do poznania kilku nowych ćwiczeń i rozciągania kręgosłupa.

#### ZDROWE BIURO

Seminarium przygotowane dla menedżerów – przełożonych pracowników administracyjno-biurowych. Podczas warsztatów uczestnicy zapoznali się z zasadami ergonomii, poznali nowe trendy w biurze (takie jak Fitwork czy Activity Based Working) oraz najczęstsze schorzenia powiązane z pracą. Dowiedzieli się także, jak uczynić stanowisko biurowe zdrowszym. Eksperti Medcover pokazali uczestnikom, jak w szybki i jasny sposób oceniać stanowisko pracy pod kątem zagrożeń, oraz zaprezentowali podstawowe ćwiczenia, które można wykonywać w pracy. Uczestnicy seminarium zostali także zapoznani z wpływem środowiska pracy (m.in.: hałasu, oświetlenia, temperatury i wilgotności) na zdrowie.

#### PRZEWIDUJ – UNIKAJ – REAGUJ

Ogólnopolski konkurs BHP, którego celem było zaproponowanie rozwiązań poprawiających warunki i bezpieczeństwo w miejscu pracy oraz upowszechnianie ich. Wybrane zgłoszenia zostały także zapoznane do dalszych konsultacji, dotyczących możliwości ich wdrożenia w organizacji.

#### ZBADAJ SWOJE MIEJSCE PRACY

Ankieta online, mająca na celu zdiagnozowanie ewentualnych nieprawidłowości w zakresie ergonomii. Na podstawie wypełnionych przez pracowników ankiety został przygotowany raport dla Zarządu z rekomendacjami i propozycjami usprawnień.

#### TRZY PORADNIKI

W ramach kampanii powstały trzy poradniki z zakresu ergonomii oraz dbania o zdrowy kręgosłup udostępnione w intranecie wszystkim pracownikom Medcover.

#### MASKI RATOWNICZE



Wszystkim pracownikom w biurze rozdano maski ratownicze wraz z informacją zachęcającą do uczestnictwa w szkoleniach z pierwszej pomocy, organizowanych przez Medcover.

#### OZNACZENIA KLATEK SCHODOWYCH W BIURZE

Na klatkach schodowych zamieszczono oznaczenia z napisem „trzymaj się poręczy”.

W wyniku kampanii wzrosła świadomość pracowników Medcover w zakresie ergonomii i bezpieczeństwa w miejscu pracy. Dodatkowo zebrano opinie i rekomendacje, dotyczące tematyki kampanii, oraz zainspirowano pracowników i menedżerów do poprawienia bezpieczeństwa i ergonomii na stanowiskach pracy.



# Projekt BEZPIECZNE OPALANIE

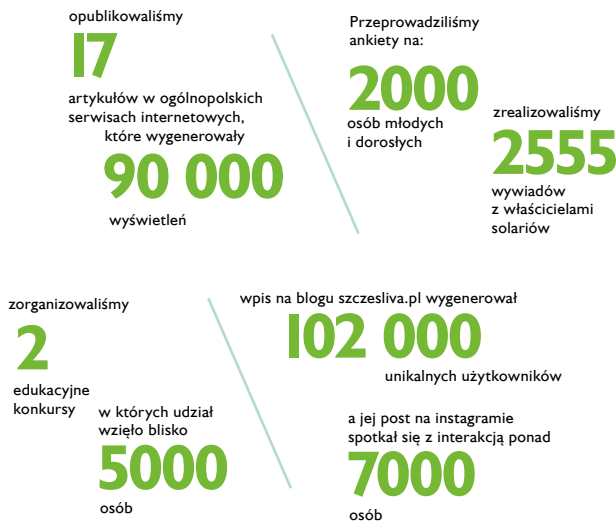


## Ostrzeżenie przed promieniowaniem UV

Rosnąca liczba zachorowań na raka skóry – czerniaka – leży u podstaw szerokiej internetowej kampanii informacyjnej na temat szkodliwości wystawiania skóry na promieniowanie ultrafioletowe (UV), którą na zlecenie Ministerstwa Zdrowia rozpoczęła w 2017 roku Fundacja Medicover. Kilkumiesięczna kampania koncentrowała się na upowszechnianiu wiedzy o zagrożeniach, jakie niesie promieniowanie UV, oraz na propagowaniu środków chroniących przed nim.

**Kamila Szarejko**

## Bezpieczne opalanie w liczbach



Wspólnie z Fundacją Medicover, od lipca do grudnia 2017 roku, zrealizowaliśmy pierwszą ogólnopolską kampanię edukującą społeczeństwo w zakresie szkodliwości promieniowania UV. Planowane przez nas działania miały na celu kształtowanie właściwych postaw i zachowań zdrowotnych dzieci, młodzieży oraz ich rodziców w zakresie ochrony zdrowia przed negatywnymi skutkami nadmiernej ekspozycji na promieniowanie. W ramach kampanii zrealizowaliśmy obszerne badania ankietowe dotyczące postaw i wiedzy na temat opalania w różnych grupach wiekowych (młodzież, dorośli – łącznie ponad 2000 osób) na różnych obszarach oraz wśród właścicieli solariumów (2555 wywiadów). Dodatkowo uruchomiliśmy dedykowaną stronę internetową (ponad 100 000 wyświetleń), na której publikowaliśmy materiały edukacyjne przygotowane pod nadzorem merytorycznym dr hab. n. med. Elżbiety Kowalskiej-Oleędzkiej. W ramach tej aktywności zorganizowaliśmy dwa edukacyjne konkursy, w których udział wzięło blisko 5000 osób. Zaangażowaliśmy również w projekt grupę znanych i lubianych influencerów, którzy przygotowali na potrzeby kampanii filmy edukujące na YouTube oraz wpisy w mediach społecznościowych (Facebook, Instagram, Snapchat). Jeden z wpisów na blogu [szcieszliwa.pl](http://szcieszliwa.pl) wygenerował 102 000 unikalnych użytkowników, a post jego autorki na instagramie spotkał się z interakcją ponad 7000 osób. Ponadto opublikowaliśmy 17 artykułów w ogólnopolskich serwisach internetowych, które wygenerowały ponad 90 000 wyświetleń. Projekt został sfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020. W fundacji Nasza Wspólna Przyszłość staramy się rozwiązywać problemy społeczne i jednocześnie podnosić jakość naszego życia. Realizujemy projekty partycypacyjne i edukacyjne. Dlatego szczególnie cenimy sobie partnerską współpracę z Fundacją Medicover, której przyświecają podobne cele.

**Michał Borowik**  
Fundacja Wspólna Przyszłość

## O przyczynach czerniaka i potrzebie informacji

Mówi dr Elżbieta Kowalska-Oleędzka, Główna Konsultantka Merytoryczna Kampanii

### Czy nasza kampania jest potrzebna?

– Zdecydowanie tak. W ciągu ostatnich 10 lat liczba zachorowań podwoiła się. Obecnie rejestruje się około 3000 zachorowań rocznie, z czego 1/3 pacjentów umiera. Wcześniej wykryty czerniak jest uleczalny, dlatego też działania profilaktyczne, polegające między innymi na edukacji prozdrowotnej społeczeństwa, są niezbędne. W Niemczech ponad 90% czerniaków zgłaszanych jest we wczesnym stadium. W Polsce tylko 60%. Ważna jest samo-kontrola skóry przez pacjenta i wczesne zgłaszanie się do lekarza z niepokojącymi zmianami.

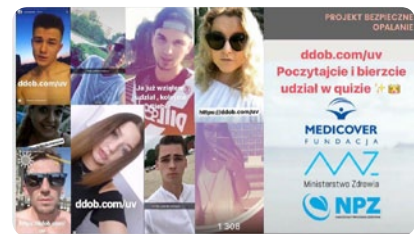


**W kampanii wykorzystano najnowsze formy komunikacji: portale parentingowe, influencerów, którzy uczestniczyli w nagraniach wideo, popularne kanały społecznościowe, jak Instagram, Snapchat, Youtube, FB.**

– Ważny jest efekt końcowy, czyli nauczanie dzieci i młodzieży prawidłowego stosowania kremów z filtrem, odzieży ochronnej i okularów przeciwsłonecznych, uzmysłowienie, że opalanie jest niezdrowe, oraz walka z mitem „zdrowego korzystania z solarium” i usprawiedliwiania takiej mody. Dzięki influencerom i youtuberom łatwiej nam było trafić do młodych ludzi z tą informacją.

**Z badań wynika, że korzystanie z solariumów jest zjawiskiem masowym, dotyczy nie tylko dorosłych, ale także młodzieży. Czy solaria rzeczywiście są niebezpieczne?**

– Czerniak do tej pory był chorobą ludzi starszych, teraz coraz częściej jest diagnozowany u młodzieży. Według danych WHO korzystanie z solariumów jest pierwszą przyczyną wzrostu zachorowalności



na czerniaka u ludzi młodych. Opalona skóra postrzegana jest jako bardzo atrakcyjna, a zwyczaj korzystania z solariumu to zachowanie modne, nieutożsamiane z niebezpieczną ekspozycją na promieniowanie ultrafioletowe (UV). Wizyta w solarium to dawka promieniowania UV dziesięciokrotnie większa od opalania się na słońcu w godzinach południowych! Jasna karnacja (tzw. fototyp I i II), najczęstsza w naszej szerokości geograficznej, nie jest w stanie obronić się przed taką dawką promieni UV.

# Dziękujemy!

## ROK 2017 BYŁ PEŁEN WYZWAŃ



Tak aktywne działanie Fundacji Medcover nie byłoby możliwe, gdyby nie nasi Przyjaciele – Wolontariusze i Partnerzy Fundacji. Ich wielkie serca i ogromne zaangażowanie w projekty społeczne przekładają się na potrzebną pomoc tysiącom beneficjentów. Dziękujemy, że jesteście z nami!



## Dołącz do Grupy „Przyjaciele Fundacji Medcover”

Chcesz być na bieżąco z tym, co dzieje się w Fundacji? Chcesz śledzić przygotowania rowerzystów do kolejnego rajdu rowerowego, a muzyków do następnego koncertu Medi-COVER Band? Chcesz jako pierwszy wiedzieć o kolejnych zbiórkach w szlachetnym celu i akcjach charytatywnych? Zapraszamy serdecznie do dołączenia do grupy „Przyjaciele Fundacji Medcover” na Facebooku. Informujemy tam o ciekawych wydarzeniach i planach. Każdy z wolontariuszy może również dodać coś od siebie. To doskonała platforma do komunikacji.

Wpisz w wyszukiwarkę na Facebooku (lub zaznacz nazwę fanpage'a) „Przyjaciele Fundacji Medcover” i kliknij „Dołącz do grupy”.



**MEDICOVER**  
FUNDACJA

[www.medicover.pl/fundacja](http://www.medicover.pl/fundacja)