



**MEDICOVER**

FUNDACJA

**RAPORT 2021**  
Z DZIAŁALNOŚCI  
FUNDACJI  
MEDICOVER



# SPIS TREŚCI

<b>Obszary działań Fundacji Medcover</b> .....	3
<b>O Fundacji Medcover</b> .....	5
<b>Dowiedz się, co u nas słycać</b> .....	6
<i>Fundacja Medcover w mediach społecznościowych i w Internecie</i>	
<b>Nagrody i wyróżnienia</b> .....	7
<b>Fundacja Medcover w trakcie pandemii COVID-19 – szczepienia</b> .....	8
<b>Badania przesiewowe, programy edukacyjne i zdrowotne</b> .....	9
<b>ESMS</b> .....	10
<i>Elektroniczny System Medycyny Szkolnej</i>	
<b>Programy profilaktyki zdrowotnej</b> .....	13
<i>Współpraca z jednostkami samorządu terytorialnego</i>	
<b>Lekcje multimedialne</b> .....	16
<i>Nowoczesna edukacja zdrowotna w szkołach</i>	
<b>PoZdro! – praca naukowa</b> .....	17
<i>Ogólnopolski Program Profilaktyki Cukrzycy i Chorób Cywilizacyjnych</i>	
<b>inCerc</b> .....	18
<i>Program Profilaktyki Cukrzycy i Chorób Cywilizacyjnych w Rumunii</i>	
<b>Queen Silvia Nursing Award</b> .....	24
<i>Nagroda Pielęgniarska Królowej Szwecji Sylwii</i>	
<b>Działam dla innych</b> .....	28
<i>Autorskie projekty z obszaru społecznej odpowiedzialności realizowane przez pracowników Medcover</i>	
<b>Współpraca z Medcover Stomatologia</b> .....	34
<b>Współpraca z Medcover Optyk</b> .....	35
<b>Wolontariat Pracowniczy Polska</b> .....	36
<b>Inne projekty</b> .....	37
<b>Wolontariat Pracowniczy Rumunia</b> .....	39
<b>Koncert Zespołu Medi-COVER Band</b> .....	43
<b>Z muzyką po zdrowie</b> .....	44
<i>Muzykoterapia</i>	
<b>Zespół Fundacji Medcover</b> .....	45
<b>Partnerzy Fundacji Medcover</b> .....	46

# OBSZARY DZIAŁAŃ FUNDACJI MEDICOVER



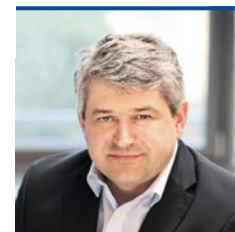


**Fredrik Rågmark**  
CEO, Medcover



Pomimo wyzwań związanych z COVID-19, utrzymujących się w ciągu całego roku 2021, Fundacja Medcover kontynuowała rozwój i realizację swoich projektów. Dużym wysiłkiem była rozbudowa ESMS (Elektronicznego Systemu Medycyny Szkolnej), czyli oprogramowania zaprojektowanego przez Fundację i wspierającego pielęgniarstwo szkolne w Polsce w realizacji badań przesiewowych wśród uczniów. Dzięki temu systemowi możemy skuteczniej monitorować zdrowie każdego przebadanego dziecka, a także dostarczać kluczowych informacji pomagających określić stan zdrowia dzieci w wieku szkolnym. W tym roku Nagroda Pielęgniarska Królowej Szwecji Sylwii została wznowiona w formule stacjonarnej po dwuletnim okresie jej organizacji online, a laureaci zagościli w Pałacu Królewskim w Sztokholmie na zaproszenie Jej Wysokości Królowej Sylwii. Podczas ceremonii uhonorowano stypendystów QSNA z lat 2019 i 2020, dziękując za ich poświęcenie i ciężką pracę. Nagroda QSNA to również wyraz uznania i szacunku dla wszystkich pielęgniarek i pielęgniarzy za ich nieustrudzone wysiłki i niezawodną pracę – bardzo często daleko wykraczającą poza poziom naszych oczekiwań, szczególnie w trudnych czasach pandemii. Trzeba też pamiętać, że istotna i konkretna praca Fundacji nie miałaby miejsca bez zaangażowania, hojności i poświęcenia bardzo wielu pracowników spółek Medcover. Dziękuję każdemu z Was za nieustanne działania na rzecz różnych projektów, a także za czas, który poświęcacie, pomagając Fundacji w realizacji jej misji. Dziękuję, że jesteście z nami!

Jestem nieustannie pod wrażeniem oddania i bezgranicznego zaangażowania pracowników Medcover, którzy z entuzjazmem wspierają codzienne działania Fundacji Medcover. To dzięki Waszej gotowości do współpracy i zapałowi do wolontariatu Fundacja jest w stanie równolegle realizować wiele programów i projektów. Nasi pracownicy i niezawodni partnerzy społeczni zawsze chętnie poświęcają czas, dzielą się wiedzą i oferują swoje umiejętności, gdy tylko wymaga tego dany projekt. Kiedy działamy razem, możemy zmienić tak wiele na lepsze!



**John Stubbington**  
COO, Healthcare Services,  
Medcover



**Staffan Ternström**  
COO, Diagnostic Services,  
Medcover

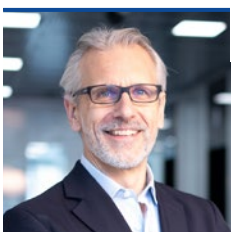


Medcover Diagnostic Services to kluczowy partner w wielu działaniach Fundacji Medcover – zarówno jako dostawca usług diagnostycznych, jak i źródło oddanych wolontariuszy, pomagających w wielu akcjach charytatywnych i projektach społecznych. Takich działań jest bardzo wiele, m.in. już od ponad dekady wykonujemy badania krwi u dzieci i dorosłych uczestniczących w programach profilaktycznych w Polsce i Rumunii. Wspólnie z Fundacją wspieramy także niemowlęta w Interwencyjnym Ośrodku Preadopcyjnym (IOP) w Otwocku, gdzie zapewniamy kompleksową diagnostykę laboratoryjną noworodków przebywających w tej placówce. Ponadto przeprowadzamy bezpłatne badania diagnostyczne w Ośrodku Zdrowia dla Bezdomnych w Warszawie. Liczymy na kontynuację i rozszerzenie naszej współpracy z Fundacją po to, by coraz lepiej wspierać osoby i całe środowiska będące w potrzebie.

Standardy bezpieczeństwa, których przestrzegamy dla dobra pacjentów Medcover, były kluczowe dla utrzymania wysokiej jakości nieprzerwanej opieki medycznej podczas pandemii COVID-19. Standardy te umożliwiły również Fundacji Medcover kontynuację długoterminowych programów profilaktyki cukrzycy typu 2 obejmujących dzieci i dorosłych w Polsce oraz w Rumunii. Doskonałym przykładem jest rumuński program *înCerc*, wzorowany na zrealizowanej już w Polsce inicjatywie *PoZdro!*, której wyniki zostały niedawno opublikowane w renomowanym czasopiśmie naukowym „Nutrients”.



**Richard Sands**  
Group Strategy Advisor,  
Medcover



**Marcin Radziwiłł**  
Prezes Zarządu,  
Fundacja Medcover



Z satysfakcją mogę przekazać, że Fundacja Medcover kontynuuje rozwój programów profilaktyki chorób cywilizacyjnych skierowanych zarówno do dzieci, jak i osób dorosłych. Dzięki tym inicjatywom zyskaliśmy opinię zaufanego partnera władz lokalnych, instytucji i organizacji pozarządowych w Polsce i w Rumunii. Wciąż inspirujemy się i rozwijamy w oparciu o wiedzę i doświadczenie wielu różnorodnych spółek Medcover, których pracownicy wspierają nas z całego serca. To dzięki nim jesteśmy w stanie zmieniać na lepsze życie tak wielu ludzi. W każdym podejmowanym przez nas projekcie możemy liczyć na pełne zaangażowanie całych zespołów gotowych do pomocy osób. Dziękuję! Jesteście po prostu najlepsi!

# O FUNDACJI MEDICOVER

Fundacja Medcover została powołana przez spółkę Medcover w 2007 roku. Swoim działaniem Fundacja wypełnia społeczną misję spółki Medcover. Dokonuje wnikliwej diagnozy aktualnych potrzeb w danej grupie społecznej, a następnie, łącząc siły z partnerami, inicjuje i realizuje programy oraz projekty w odpowiedzi na te potrzeby. Każdorazowo proponuje najlepsze dostępne rozwiązania i kompleksowe metody przeciwdziałania problemom na poziomie polskim i międzynarodowym.

Celem Fundacji Medcover jest wspomaganie i promowanie wysokiej jakości usług w zakresie ochrony zdrowia, kształtowanie społecznej świadomości o konieczności świadczenia profesjonalnych usług medycznych oraz wspomaganie działań profilaktycznych i mających na celu skuteczniejszą walkę z chorobami. Cele Fundacji realizowane są w sferze zadań publicznych w następujących obszarach, kierowanych do różnych grup społecznych: pomocy społecznej i działalności charytatywnej, ochrony i promocji zdrowia, kultury oraz promocji i organizacji wolontariatu, w tym wolontariatu pracowniczego.

## FUNDACJA MEDICOVER

motywuje, edukuje  
i inspirowuje do rozwoju  
osobistego oraz  
kształtowania postawy  
odpowiedzialności  
za własne zdrowie.

### OBSZARY DZIAŁAŃ FUNDACJI MEDICOVER:



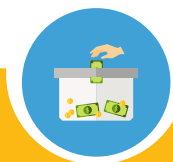
### JAK POMAGAMY? Wiemy, że skuteczna pomoc musi być kompleksowa.



Organizujemy warsztaty, wykłady, prelekcje, webinaria, przekazujemy materiały edukacyjne



Udostępniamy potencjał Medcover i Synevo



Przeprowadzamy akcje pozyskiwania funduszy



Organizujemy działania wolontariuszy

### Fundacja Medcover w liczbach w 2021 roku w Polsce:

**660** godzin  
przepracowanych przez  
naszych wolontariuszy

**50 016**  
beneficjentów  
naszych działań

**29**  
projektów i wydarzeń  
z nimi związanych

**150** instytucji,  
szkół, organizacji  
i fundacji,  
z którymi współpracowaliśmy  
przy realizacji projektów

**CZĘŚCIĄ FUNDACJI MEDICOVER JEST ASOCJACJA MEDICOVER**, nasze stowarzyszenie charytatywne w Rumunii, powołane w 2016 roku w duchu tej samej odpowiedzialności społecznej, czerpiące z doświadczenia Fundacji. Inicjatywy podejmowane przez stowarzyszenie metodologią realizacji i standardami działania nawiązują do projektów prowadzonych przez Fundację Medicover lub są ich rozwinięciem. Wspólnie tworzymy jedną organizację działającą w Polsce, Rumunii, jak i międzynarodowo, otwierając możliwości włączania się pracowników Medicover w liczne dobroczynne inicjatywy.

## DOWIEDZ SIĘ, CO U NAS SŁYCHAĆ

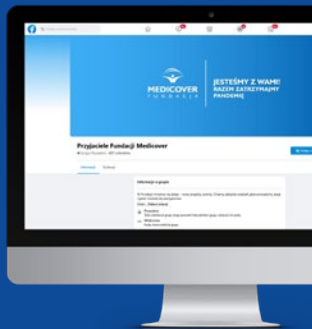


### FACEBOOK

Jeżeli chcesz być z nami w stałym kontakcie i jesteś ciekaw, co się u nas obecnie dzieje, dołącz do grupy **Przyjaciele Fundacji Medicover na Facebooku**. Znajdziesz tam między innymi relacje zdjęciowe i filmowe z naszych akcji oraz zapowiedzi nadchodzących wydarzeń. Wpisz w wyszukiwarkę Facebooka „Przyjaciele Fundacji Medicover” i kliknij „Dołącz do grupy”.

Zajrzyj też na nasz fanpage **@FundacjaMedicover**, gdzie publikujemy bieżące informacje o realizowanych przez nas inicjatywach, zapraszamy na webinaria z ciekawymi ekspertami, dzielimy się wiedzą i nowinkami o zdrowiu. Na naszym profilu zapoznasz się także z Zespołem Fundacji.

Zapraszamy też do obserwowania profilu **@QueenSilviaNursingAwardPoland**, na którym znajdują się aktualne wiadomości dotyczące wydarzeń związanych z konkursem o Nagrodę Pielęgniarską Królowej Szwecji Sylwii (QSNA).



### INSTAGRAM

Czy odwiedziliście już konto Fundacji na Instagramie? Jeśli nie, pora nadrobić zaległości! Zapraszamy na: [fundacja\\_medicover](https://www.instagram.com/fundacja_medicover/).

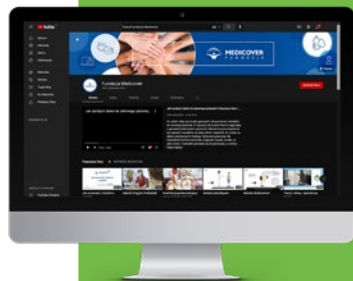
Aby dowiedzieć się, co słychać w konkursie Queen Silvia Nursing Award, wejdźcie na profil [queen\\_silvia\\_nursing\\_award\\_pl](https://www.instagram.com/queen_silvia_nursing_award_pl).



### YOUTUBE

Kanał **Fundacja Medicover** jest pełen ciekawych treningów dla całej rodziny, motywujących historii uczestników programów i materiałów o projektach profilaktycznych, sportowych czy społecznych Fundacji. Zabawne, inspirujące animacje o zdrowym stylu życia, które spodobać się dzieciom i młodzieży, odkryjesz w sekcji „Wstęp do zdrowia”.

Natomiast na kanale **Queen Silvia Nursing Award Poland** zobaczycie, jak wygląda uroczystość w Sztokholmie z udziałem Królowej Szwecji Sylwii oraz ogłoszenie Laureatów QSNA. Znajdziecie tam także przepiękne filmy z Finałów konkursu, ciekawe wypowiedzi członków Jury oraz prezentacje Laureatów i Finalistów kilku już edycji konkursu Queen Silvia Nursing Award (QSNA).



### STRONA WWW

Wejdź na stronę [www.fundacjamedicover.pl](http://www.fundacjamedicover.pl) po więcej informacji o Fundacji i o tym, czym się zajmujemy, szczególnie w obszarze zdrowia. Znajdziesz tu również specjalne sekcje poświęcone Elektronicznemu Systemowi Medycyny Szkolnej (ESMS) – nowatorskiemu rozwiązaniu informatycznemu do gabinetów pielęgniarek szkolnych oraz programom profilaktyki nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży, które realizujemy z samorządami lokalnymi. Jeśli chcesz sprawdzić, co robiliśmy w poprzednich latach – zerknij na Raporty z naszych działań. Ta witryna to też miniporadnik – baza wiedzy o zdrowym żywieniu i aktywności fizycznej.

Informacje o naszych działaniach zawarte są również na stronie [www.medicover.pl](http://www.medicover.pl) w dziale „O nas”.

Zapraszamy także do odwiedzenia strony [www.queensilvianursingaward.pl](http://www.queensilvianursingaward.pl), na której znajdziecie najważniejsze informacje dotyczące polskiej edycji konkursu Queen Silvia Nursing Award (QSNA).

**WRAZ Z CAŁYM ZESPOŁEM FUNDACJI MEDICOVER MÓWIMY WAM: DO ZOBACZENIA!  
BĄDZIE Z NAMI I ŚLEDZIE NASZE DZIAŁANIA NA BIEŻĄCO.**

# NAGRODY I WYRÓŻNIENIA

## BIAŁY LISTEK CSR „POLITYKI” I WYRÓŻNIENIE ZA DOBRE PRAKTYKI

Miło nam poinformować, że **Medicover** został uhonorowany Białym Listkiem w plebiscycie Listki CSR „POLITYKI”. Tygodnik wyróżnił także Fundację **Medicover** za działania realizowane w czasie pandemii COVID-19.



W plebiscycie Listki CSR „POLITYKI” oceniane były szeroko pojęte aktywności firm w obszarze zrównoważonego rozwoju za 2020 rok. Listkom CSR towarzyszył przegląd dobrych praktyk związanych z realizacją Celów Zrównoważonego Rozwoju (ang. Sustainable Development Goals, SDGs). Obok nagrody Białego Listka CSR dla **Medicover** za całokształt działań w zakresie społecznej odpowiedzialności Fundacja **Medicover** otrzymała w tym prestiżowym konkursie wyróżnienie za praktykę wspierającą realizację SDGs.



## CELE ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU



## DOCENIONE ZOSTAŁY NASTĘPUJĄCE DZIAŁANIA FUNDACJI

w kategorii nagród przeznaczonej dla inicjatyw związanych z przeciwdziałaniem ekonomicznym i społecznym skutkom pandemii



### REALIZACJA WEBINARIÓW EDUKACYJNYCH I PROJEKTÓW ONLINE

dla pielęgniarek szkolnych i rodzin w zakresie przeciwdziałania nadmiernej masy ciała u dzieci



### WSPOMAGANIE ŚRODOWISKA PIELĘGNIAREK SZKOLNYCH

w profilaktyce zdrowotnej uczniów dzięki ESMS



## ZŁOTE WYRÓŻNIENIE DLA PROGRAMU „ÎNCERC”

„W świecie, w którym możesz stać się kimkolwiek, wybierz bycie dobrym”. To hasło staramy się stosować we wszystkich projektach prowadzonych przez Stowarzyszenie **Medicover**. Jesteśmy dumni, że Program „inCerc” drugi rok z rzędu otrzymał ZŁOTE wyróżnienie w kategorii Żywność/Dobre Samopoczucie w konkursie Community Index 2021. Konkurs ten to pierwsze i jedyne w Rumunii zestawienie społecznych projektów i inicjatyw z obszarów CSR i zrównoważonego rozwoju realizowanych przez rumuńskie firmy. Otrzymane wyróżnienie jest dla nas motywacją do dalszych działań.

## PROGRAM „ÎNCERC” NAGRODZONY W KONKURSIE ROMANIAN CSR AWARDS

Każde działanie zrealizowane w ramach Programu „inCerc” wraz z ekspertami i rodzinami z Ploiești oraz Kluż-Napoka to dla nas źródło satysfakcji. Każda sesja konsultacyjna to mała cegiełka dołożona do fundamentu pod zdrowy styl życia każdego dziecka uczestniczącego w Programie oraz innych ludzi. To duża satysfakcja, która jest jeszcze większa, gdy nasze wysiłki są doceniane – jak to miało miejsce podczas gali wręczenia nagród Romanian CSR Awards, gdzie Program „inCerc” był jedną z nagrodzonych inicjatyw.



# FUNDACJA MEDICOVER W TRAKCIE COVID-19 – SZCZEPIENIA

## PUNKT SZCZEPIEŃ DRIVE-THRU

Centrum Medyczne Damiana wspólnie z Fundacją Medcover uruchomiło jeden z pierwszych w Polsce punktów szczepień drive-thru. Dzięki takiej formie osoby przybywające na szczepienie mogły je otrzymać szybko i bez konieczności wysiadania z samochodu. Punkt spełniał wszystkie wymogi określone przez Kancelarię Prezesa Rady Ministrów, Ministerstwo Zdrowia, Narodowy Fundusz Zdrowia oraz Główny Inspektorat Sanitarny. Precyzyjnie definiowały one zasady związane z lokalizacją punktu, personelem, dojazdem, a także liczbą szczepień możliwych do wykonania w ciągu jednego dnia. Punkt znajdował się na parkingu sklepu IKEA w Gdańsku, a podzielony był na trzy wymagane strefy: namiot do rejestracji, miejsce wykonania szczepienia oraz stanowisko postojowe. Podczas trwania całej akcji w punkcie drive-thru zaszczepiono 8616 osób.



*Chcemy aktywnie angażować się w walkę z epidemią COVID-19. Uruchomienie punktu szczepień w Gdańsku to decyzja, dzięki której Centrum Medyczne Damiana może przyczynić się do przyspieszenia programu szczepień i powrotu do normalności.*

### Dominika Korczak

Dyrektor ds. Komunikacji  
i Oferty Produktowej  
Centrum Medyczne Damiana



## BEZPŁATNE SZCZEPIENIA PRZECIWKO GRYPIE DLA WOLONTARIUSZY FUNDACJI DR CLOWN

Dzięki współpracy z Medcover sp. z o.o. pojawiła się możliwość darmowych szczepień przeciwko grypie dla wolontariuszy Fundacji Dr Clown.

Jest to szczególnie ważne, ponieważ wolontariusze Fundacji na co dzień odwiedzają szpitale i mają kontakt z dziećmi osłabionymi chorobami. W wyniku tych spotkań wzmocniona zostaje motywacja do walki z chorobą oraz zminimalizowane napięcie i stres spowodowane trudną sytuacją chorego.





# BADANIA PRZESIEWOWE, PROGRAMY EDUKACYJNE I ZDROWOTNE



**esms**  
Elektroniczny System Medycyny Szkolnej

Fundacja Medicover, podążając za wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia, realizuje projekty w zakresie badań przesiewowych i wczesnego wykrywania zagrożeń zdrowotnych, a także programów profilaktycznych oraz edukacji zdrowotnej. W czasie pandemii COVID-19 szczególnie ważne jest pamiętanie o wciąż narastającym problemie otyłości i cukrzycy typu II wśród dzieci i młodzieży.

Wysokiej jakości programy zdrowotne, wdrażane we wczesnych latach rozwoju, uwzględniające opiekę zdrowotną i edukację żywieniową, mogą zapobiegać lub opóźnić wystąpienie przewlekłych chorób w wieku dorosłym (badanie Jamesa Heckmana\* – laureata Nagrody Nobla oraz University of Chicago, University College London and the Frank Porter Graham Child Development Institute at the University of North Carolina).

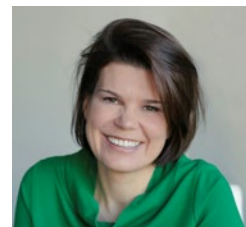
Fundacja Medicover w 2021 roku objęła profilaktyczno-leczniczą opieką prawie **3000 uczestników** z trzech ogólnomiejskich Programów Polityki Zdrowotnej: w Gdyni i Lublinie dla uczniów szkół podstawowych i ich rodzin, a w Gdańsku dla dorosłych.

Działając wszechstronnie, Fundacja Medicover stworzyła i udostępniła do powszechnego użytku **10 filmów edukacyjnych** dla dzieci i młodzieży, będących częścią tzw. lekcji multimedialnych. W czasie pandemii COVID-19 są one wsparciem dla nauczycieli WF-u i edukacji prozdrowotnej (np. w szkołach). W 2021 roku dotarliśmy z filmami edukacyjnymi do **29 938 odbiorców**.

#### Przypisy:

\* Early Childhood Investments Substantially Boost Adult Health, Frances Campbell, Gabriella Conti, James J. Heckman, Seong Hyeok Moon, Rodrigo Pinto, Elizabeth Pungello, Yi Pan, Science, 28 Mar 2014, Vol 343, Issue 6178, pp. 1478-1485.

Zarządzanie projektem ESMS jest dla mnie wielką przyjemnością. Mimo wielu trudności, z jakimi zmagają się medycyna szkolna w Polsce, mam szczęście spotykać niesamowitych samorządowców, naczelników wydziałów zdrowia i oświaty, wspańiałe pielęgniarki szkolne i szefów niepublicznych zakładów opieki zdrowotnej oraz dyrektorów szkół. Ich chęć zmian, a także zaangażowanie i determinacja pozwalają pokonać wiele z tych trudności i zmieniać obraz medycyny szkolnej w naszym kraju. Z optymizmem patrzę na kolejny rok i dalszy rozwój w zakresie profilaktyki zdrowia dzieci.



**Karolina Kryszkiewicz**

Koordynator Zespołu ds. Programów Zdrowotnych,  
Fundacja Medicover



Nasze programy tworzymy z myślą o tym, aby nie wyrzucić naszym podopiecznym życia do góry nogami i w najprostszym sposobie wdrożyć zmiany, które mogą przynieść same korzyści dla zdrowia. Mamy świadomość, że każdy z nas jest inny i ma inne potrzeby, dlatego nasi specjaliści wspierają tę drogę indywidualnie dopasowaną wiedzą ekspercką. Ważne, aby zacząć jak najszybciej, gdyż lepiej zapobiegać, niż leczyć.



**Agnieszka Skowrońska**

Kierownik Programów  
Profilaktycznych,  
Fundacja Medicover

Lekcje multimedialne są pełne wartościowych wzorców dla uczniów, które pokazują, jak dbać o zdrowie. Dzięki rzetelnym, merytorycznym materiałom nauczyciele otrzymują gotowe narzędzie utrwalające bazowe treści z podstawy programowej i kształtujące pozytywne postawy, pielęgniarki szkolne mogą jeszcze lepiej zadbać o profilaktykę zdrowotną w swojej placówce w atrakcyjny sposób, a dyrekcja szkoły – wesprzeć nauczycieli, rodziców i harmonijny rozwój dzieci.



**Katarzyna  
Walczak-Szepszczyńska**


Specjalista ds. Działalności Odpłatnej,  
Fundacja Medicover


## Działamy zgodnie z hasłem „Zwiększ skuteczność, maksymalizuj korzyści, minimalizuj zagrożenia” (WHO Europe)

**Badania przesiewowe** to proces mający na celu zidentyfikowanie osób z podwyższonym ryzykiem problemu zdrowotnego oraz umożliwiający podjęcie uzasadnionych działań zaradczych. Fundacja Medicover już kolejny rok wdraża i realizuje programy przesiewowe:

- **Elektroniczny System Medycyny Szkolnej** – badania przesiewowe stanu zdrowia dzieci i młodzieży w szkołach,
- **Gdański Program Profilaktyki Cukrzycy** – laboratoryjne badania przesiewowe dla dorosłych w zakresie czynników ryzyka cukrzycy typu 2.

Badanie przesiewowe

 Wynik pozytywny

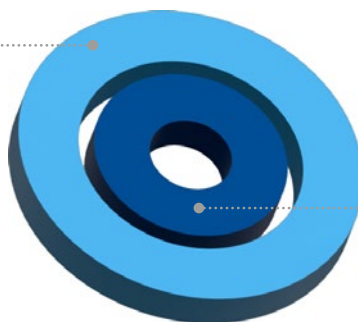
 Wynik negatywny



# SYSTEMOWA PROFILAKTYKA W PROGRAMACH FUNDACJI:

## WIEDZA EKSPERTÓW

- zgodność z rekomendacjami klinicznymi
- diagnostyka i zaplecze medyczne Medcover i Synevo
- interdyscyplinarność – medycyna behawioralna i naprawcza
- wyrównywanie szans w dostępie do jakościowej opieki medycznej



## INDYWIDUALNE PODEJŚCIE DO UCZESTNIKA

- długofalowa pomoc w zmianie stylu życia
- nauka prawidłowych wyborów żywieniowych
- rozwój aktywności fizycznej
- wsparcie psychologiczne i psychodietetyczne

## CZYM JEST ESMS?

**Elektroniczny System Medycyny Szkolnej (ESMS)** to stworzone przez Fundację Medcover rozwiązanie informatyczne, którego celem jest wspieranie badań profilaktycznych i bilansowych uczniów w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych.

System umożliwia wpisywanie wyników pomiarów, na podstawie których sam oblicza centyle i ocenia parametry zdrowia. Najważniejszą zaletą systemu ESMS jest możliwość wybrania przez pielęgniarkę szkolną zaleceń z listy oraz wydruk tzw. Karty Zdrowia z wynikami dla ucznia i rodzica. Taka nowoczesna, kolorowa Karta Zdrowia w czytelny sposób pokazuje, czy uczeń prawidłowo się rozwija.

ESMS to nowoczesne narzędzie wspierające diagnostykę dzieci i młodzieży w kierunku wykrywania nieprawidłowości rozwojowych i rozwoju chorób cywilizacyjnych.



Rok 2021 był rokiem wielu zmian w Elektronicznym Systemie Medycyny Szkolnej. Poprzednie lata nauczyły nas, że każda jednostka – czy to samorząd, czy szkoła – jest inna, a wdrożenie ESMS to zmiana, która scala wiele podmiotów, dlatego wymaga to elastycznego podejścia. W końcu przede wszystkim chodzi o to, żeby rozwój dzieci został zbadany w kierunku ewentualnych nieprawidłowości, a rodzic otrzymał nie tylko informację zwrotną, ale też zalecenia dotyczące dalszego postępowania. Jest wiele nieprawidłowości (np. nadmierna masa ciała), które można zmienić samodzielnie, mając odpowiednie zalecenia i wsparcie. Pielęgniarki i szkoła są właśnie takim wsparciem.

W 2021 roku rozpoczęliśmy też wdrożenia ESMS w szkołach średnich. System został odpowiednio dostosowany i dzięki olbrzymiemu zaangażowaniu pielęgniarek oraz samorządów młodzież również objęta jest nowoczesnym skriningiem. Dodatkową korzyść jest taka, że młodzież licealna już samodzielnie może brać i bierze odpowiedzialność za swoje zdrowie. ESMS i Karty Zdrowia z wynikami pomagają budować świadomość zdrowotną wśród nastolatków.

## ESMS W ROKU 2021 W LICZBACH



**103** SZKOŁY BIORĄCE UDZIAŁ W PROJEKcie



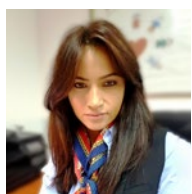
**8653** DZIECI OBJĘTYCH PROJEKTEM



**73** PIELĘGNIARKI ZAANGAŻOWANE W PROJEKT



**12** WSPÓLPRACUJĄCYCH JEDNOSTEK SŁUŻBY ZDROWIA (NP. NZOZ)



**Anna Domańska-Piskorz**

Zastępca Dyrektora  
NZOZ Schola-Med,  
Warszawa

*Elektroniczny System Medycyny Szkolnej jest dla nas propozycją unowocześnienia, usprawnienia oraz poprawy jakości pracy pielęgniarek pracujących w środowisku nauczania i wychowania, realizujących świadczenia opieki zdrowotnej w placówkach oświatowych, z którymi łączy nas długoletnia współpraca. ESMS to doskonałe, bezpieczne narzędzie do zbierania danych uczniów i analizowania parametrów gromadzonych przez pielęgniarkę szkolną w celu przeprowadzenia badań bilansowych. Co ważne, system umożliwia przekazywanie rodzicom szczegółowych raportów zdrowotnych w postaci Kart Zdrowia przedstawiających wyniki badań przesiewowych, z uwzględnieniem ewentualnych nieprawidłowości wraz z dalszymi zaleceniami. Spotykamy się z bardzo pozytywnym odbiorem systemu ESMS ze strony dyrekcji szkół, rodziców, a przede wszystkim naszych pracowników. Panie pielęgniarki bardzo szybko opanowały umiejętność obsługi systemu i prężnie wykorzystują jego możliwości w codziennej pracy. Fundacja Medcover kompleksowo wspiera nas na każdym etapie wdrożenia systemu. Dziękujemy za dostrzeżenie potrzeby informatycznego wsparcia środowiska pielęgniarskiego w dziedzinie medycyny szkolnej rozwiązaniem na miarę XXI wieku.*



### Danuta Staszewska-Kryślak

Kierownik Pielęgniarskiego Ośrodka Medycyny Szkolnej CHILDMED w Poznaniu

ESMS to wspaniałe narzędzie, dzięki któremu praca pielęgniarki szkolnej stanie się bardziej nowoczesna, co jest bardzo ważne w przypadku zatrudniania nowych pracowników czy realizowania praktyk studenckich. Unowocześnienie i uatrakcyjnienie sposobu wykonywania badań oraz wydawanie odpowiednio opracowanych dokumentów sprawiają, że czynności, które wykonuje pielęgniarka, są bardziej dostrzegane przez rodziców, nauczycieli, NFZ czy samorządy.

System daje możliwości profesjonalnej oceny problemów zdrowotnych, a także zaprezentowania i przekazania ich rodzicom dziecka w czytelnej, przejrzystej formie. W ten sposób podnosimy profesjonalizm, rangę i rolę pielęgniarki w środowisku nauczania i wychowania. Praca z systemem ESMS daje poczucie rozwoju i odmiany oraz sprawia, że wykonywane czynności stają się ciekawsze i atrakcyjniejsze.

Cieszę się, że Poznań dołączył do miast, które wdrażają system ESMS. Mam nadzieję, że zaowocuje to współpracą i wyposażeniem gabinetów pielęgniarek szkolnych w odpowiedni sprzęt, jak komputery i urządzenia wielofunkcyjne do skanowania i drukowania, co także przeloży się na lepszy kontakt pielęgniarki z rodzicami.



### Beata Stopczyńska-Waszak

Pielęgniarski Ośrodek Medycyny Szkolnej SPECMED w Poznaniu



Zdecydowałam się na wdrożenie systemu ESMS, ponieważ zainteresowała mnie możliwość szerszej diagnostyki profilaktycznej, tak potrzebnej wśród uczniów. Szczególnie doceniam możliwość wykonania u dzieci badania podoskopowego stóp w celu dokładnej diagnostyki płaskostopia, które budziło zawsze wiele kontrowersji. Oczywiście nie ma lepszej diagnostyki stóp u dzieci niż badanie podoskopem. Nie bez znaczenia jest także fakt, że dzieci to badanie zaakceptowały i pozytywnie je odbierają – doceniają możliwość wykonania badania i dokonania samooceny stóp. Chętnie rozszerzyłabym diagnostykę o badanie składu masy ciała i próbę wysiłkową. Ostatnie z wymienionych badań jest szczególnie ważne, gdyż kondycja dzieci jest słaba, co możemy zaobserwować na lekcjach wychowania fizycznego.

Komputer i dostęp do internetu to dzisiaj podstawowe narzędzia w gabinecie profilaktycznym w miejscu wychowania i nauczania. My już od kilku lat pracujemy na komputerach, mamy swoją bazę pacjentów, przygotowujemy się również do wprowadzenia elektronicznej kartoteki. Wsparcie koordynatora Fundacji Medicover na starcie wdrożenia Elektronicznego Systemu Medycyny Szkolnej jest bardzo ważne. Doceniamy również możliwość wypożyczenia sprzętu (podoskopu i skoliometru), gdyż ze środków, które otrzymujemy na działalność, nie jesteśmy w stanie sami sfinansować zakupu tych urządzeń.



### Aurelia Grzywacz

Specjalista ds. Projektów Zdrowotnych, moderator webinarów, Fundacja Medicover

2021 był kolejnym rokiem, w którym zmagaliśmy się z ograniczeniami spowodowanymi pandemią COVID-19. Fundacja Medicover nie ustaje w działaniach wspierających profilaktykę zdrowia. Nie mogąc spotkać się na żywo z uczestnikami naszych programów profilaktycznych, wspieramy beneficjentów zdalnie poprzez liczne webinaria dla dzieci, rodzin, dorosłych, a także dla pielęgniarek. Organizowanie spotkań online daje mi pewność, że pomimo aktualnej sytuacji epidemiologicznej jesteśmy w stanie wspierać zdrowie w szerokim zakresie i na dużą skalę. Daje to możliwość dotarcia z wiedzą do miejsc, w których zorganizowanie takiego wydarzenia mogłoby nie być możliwe. Cieszę się, że możemy przekazywać naszym beneficjentom wiedzę w sposób bezpieczny, bez wychodzenia z domu. Nieustannie rozwijamy się w tym kierunku i chcemy docierać z edukacją prozdrowotną do coraz większej liczby osób.



### Krzysztof Rymuza

Starosta Pruszkowski

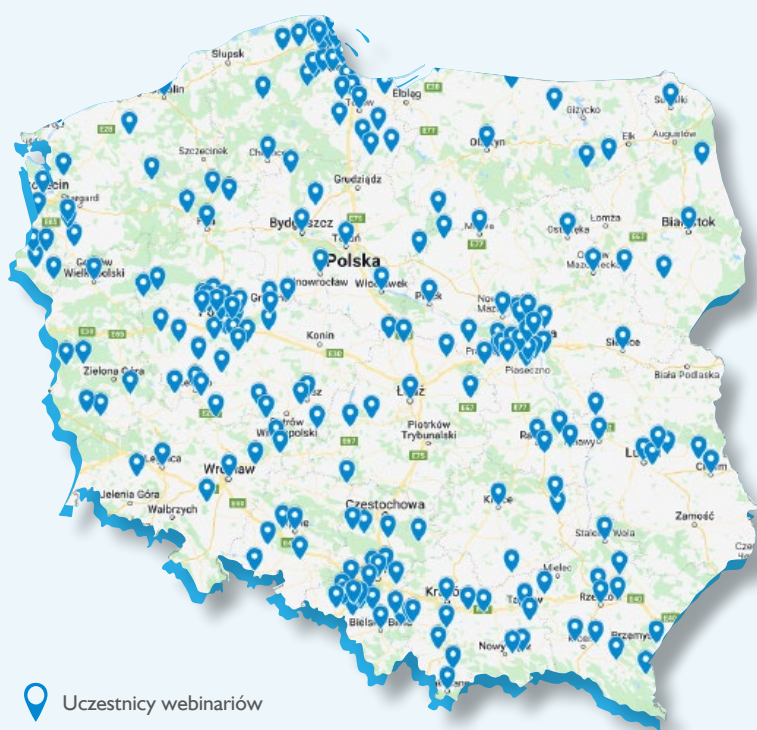
Promocja zdrowego stylu życia, wczesne wykrywanie ewentualnych zaburzeń zdrowotnych oraz identyfikacja niekorzystnych czynników wpływających na potencjał zdrowotny człowieka to główne przesłanki, które kierowały Zarządzeniem Powiatu Pruszkowskiego przy wdrożeniu nowoczesnego Elektronicznego Systemu Medycyny Szkolnej. Gabinety lekarskie w każdej szkole ponadpodstawowej prowadzonej przez powiat pruszkowski wyposażyliśmy w dodatkowy sprzęt umożliwiający wykonywanie specjalistycznych badań oraz w komputer i drukarkę. W ramach ESMS badamy u naszych uczniów: wzrost, masę i skład ciała, ciśnienie tętnicze, wydolność krążeniowo-oddechową podczas wysiłku, a także wykonujemy ocenę stopnia płaskostopia z wykorzystaniem podoskopu komputerowego.

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom szkół i rodziców, Zarząd zdecydował o zatrudnieniu od stycznia 2022 roku pielęgniarek, które będą pracować na pełnych etatach, przez 5 dni w tygodniu. Fakt ten wpłynie na poprawę bezpieczeństwa zdrowotnego populacji szkolnej oraz zbuduje bazę dobrych praktyk na terenie szkoły objętej systemem ESMS.

ESMS to konkretne i wymierne korzyści dla uczniów. To bardzo dobra metoda na wczesne wykrycie problemów zdrowotnych u młodzieży. Po wykonanym badaniu rodzice otrzymują dokładny raport wraz z rekomendacjami. W raporcie znajdują się zalecenia dotyczące zasad zdrowego stylu życia, redukcji czynników ryzyka oraz konieczności podjęcia działań korekcyjnych czy profilaktycznych. Z kolei szkoła wykorzystuje te informacje do planowania działań wchodzących w skład szkolnych programów promocji zdrowia.

Współpraca z Fundacją Medicover jest bardzo profesjonalna. Dziękujemy za zainteresowanie nas tym projektem.

## WEBINARIA DLA PIELEŃNIAREK SZKOLNYCH



OD POCZĄTKU  
PANDEMII  
COVID-19

ROK  
2021

Liczba pielęgniarek  
biorących udział  
w webinarium

838

8283

Liczba webinarium  
dla pielęgniarek  
szkolnych

4

23

Liczba  
odtworzeń  
webinarium

1001

4550

## WEBINARIA EDUKACYJNE W ROKU 2021 W LICZBACH:

**140** WEBINARIÓW | **10 550** ODBIORCÓW

### BENEFICJENCI:



rodziny  
z dziećmi  
w wieku  
szkolnym



osoby  
dorosłe



pielęgniarki  
szkolne  
pracujące  
z młodzieżą

### TEMATYKA WEBINARIÓW:

- › Edukacja prozdrowotna
- › Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych
- › Zaburzenia emocjonalne wśród młodzieży szkolnej
- › Zaburzenia odżywiania
- › Wady postawy w kontekście badań bilansowych
- › Dietoterapia w wybranych jednostkach chorobowych:
  - choroby tarczycy
  - ADHD i spektrum autyzmu
  - zaburzenia gospodarki węglowodanowej
- › Wpływ mikroflory jelitowej na zdrowie
- › Suplementy diety

## Opinie z webinarium

Bardzo ciekawy wykład, który dostarczył mi wielu dodatkowych informacji na temat zaburzeń odżywiania wśród dzieci i młodzieży.

**Pani Małgorzata,**

pielęgniarka szkolna, uczestniczka webinarium pt. „Zaburzenia odżywiania dzieci i młodzieży”

Prezentacja omawiająca wady postawy – przyczyny powstawania, zapobieganie i sposoby korekcji – była bardzo interesująca.

**Pani Grażyna,**

pielęgniarka szkolna, uczestniczka webinarium pt. „Wady postawy w kontekście badania profilaktycznego”

Bardzo ciekawy i interesujący wykład, a zdobyta w ten sposób wiedza na pewno przyda się w codziennej pracy.

**Pani Barbara,**

pielęgniarka szkolna, uczestniczka webinarium pt. „Badanie profilaktyczne w czasie pandemii”

# PROGRAMY PROFILAKTYKI ZDROWOTNEJ



**dr n. med. Jolanta Karwat**  
Koordynator Projektów,  
Fundacja Medicover



„Jedz z Głową” – program polityki prozdrowotnej w zakresie zdrowego odżywiania, profilaktyki chorób cywilizacyjnych oraz edukacji żywieniowej.

#### Termin realizacji:

październik 2019 – grudzień 2021

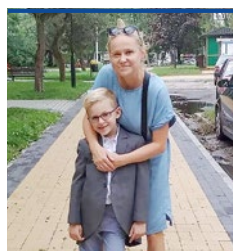
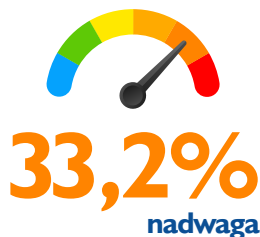
#### Uczestnicy programu:

Program skierowany jest do uczniów klas I–3 lubelskich szkół podstawowych, a także do: opiekunów, rodziców, nauczycieli, kadry zajmującej się żywieniem zbiorowym w szkołach oraz dyrektorów szkół.

#### Cel programu:

Celem programu jest poprawa stanu zdrowia uczniów klas I–3, utrwalenie prawidłowego postępowania dzieci w zakresie zdrowego stylu życia, a także wzmocnienie postaw prozdrowotnych u rodziców i opiekunów.

4575 UCZNIÓW



**Magdalena  
Hryniewicz-Żebura**  
nauczycielka w SP nr 30  
w Lublinie



Cieszę się, że powstają programy takie jak „Jedz z głową”. Dostrzegam dużą potrzebę uświadamiania dzieci w zakresie kształtowania właściwych nawyków żywieniowych, zwłaszcza w okresie pandemii, kiedy tryb życia naszych dzieci znacznie się zmienił. Chociaż zajęcia w ostatnim czasie realizowane były w formule online, uczniowie chętnie w nich uczestniczyli. Śniadaniówki wypełniają się zdrowymi przekąskami, a dzieci pilnują siebie nawzajem, aby nie przynosić do szkoły słodczy. Coraz więcej uczniów zaczyna jeść z głową.

## Elementy programu



### BADANIA PRZESIEWOWE

Analiza masy i składu ciała

Pomiar ciśnienia tętniczego

Kash Pulse Recovery Test (pomiar wydolności fizycznej)

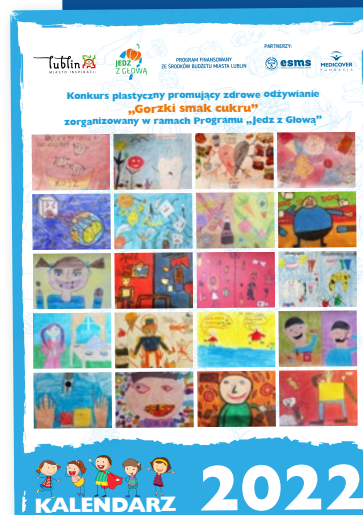
### DZIAŁANIA EDUKACYJNE

Warsztaty i webinaria dla dzieci (3639 odbiorców)

Webinaria dla rodziców (4496 odbiorców)

Szkolenia dla dyrektorów i pracowników stołówek szkolnych (41 uczestników)

Konkurs plastyczny dla uczniów (765 uczestników)



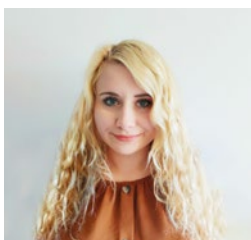
Kalendarz, który powstał w ramach programu „Gorzki smak cukru”



Zobacz film



do której zakwalifikowało się blisko 130 dzieci, z czego 94 ukończyło cały cykl spotkań i konsultacji.



## Kinga Knap

Koordynator Projektów,  
Fundacja Medicover

„Program polityki zdrowotnej w zakresie profilaktyki i leczenia nadwagi i otyłości w populacji młodzieży w Gminie Miasta Gdyni. Kontynuacja na lata 2020–2021”

### Termin realizacji:

grudzień 2020 – grudzień 2021

## ELEMENTY PROGRAMU

Zintegrowana  
Opieka  
Indywidualna

# 612

wizyt



Warsztaty  
edukacyjne

# 149

uczestników

Zajęcia  
sportowe

# 348

uczestników



Moja przygoda z Fundacją Medicover rozpoczęła się w grudniu 2020 roku. Dowiedziałem się o Programie ze szkolnej strony na Facebooku, a moja mama wysłała zgłoszenie. Na początku nie chciałem uczestniczyć w Programie, ponieważ obawiałem się, że będę jadł wyłącznie sałatę. W swoim życiu miałem już kilka diet i wszystkie kończyły się tak samo, tzn. niepowodzeniem. Brakowało mi motywacji i silnej woli, często przeszkadzały tzw. rozpraszacze i dawałem się skusić na słodycze, fast foody itp.

Gdy tylko dołączyłem do Programu, poczułem się trochę lepiej. Myślę, że wpłynęła na to miła atmosfera tego miejsca – miało ono wyjątkowy klimat, który sprawiał, że czułem się tam dobrze. Badania, które były prowadzone od grudnia 2020 do listopada 2021 roku, były na wysokim, profesjonalnym poziomie. Szczegrze mówiąc, właśnie na te badania zawsze czekałem najbardziej, ponieważ byłem ciekaw efektów.

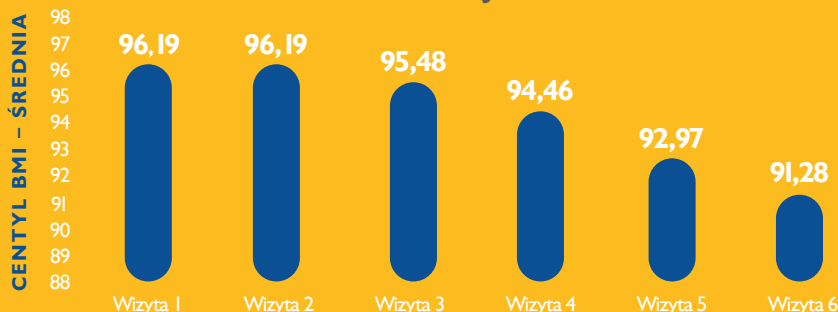
Po jakimś czasie, po badaniach stacjonarnych, prowadzone były rozmowy online z psychologiem, trenerem i dietetykiem, na których były wyznaczane nowe cele do zrealizowania. W ramach rozmów z psychologiem ustaliliśmy tzw. dni słodkie, w których mogłem jeść słodycze. Z czasem (a dokładnie po dwóch tygodniach), z mojej własnej inicjatywy, zupełnie z nich zrezygnowaliśmy. Podczas rozmów z trenerem ustaliliśmy ćwiczenia, które co drugi dzień wykonuję aż do dzisiaj. Z kolei na spotkaniach z dietetykiem określiliśmy regularność posiłków i podjęliśmy decyzję o wyeliminowaniu pewnych produktów z mojego dotychczasowego menu i zastąpieniu ich produktami zdrowymi. Co jakiś czas odbywały się ćwiczenia online z trenerem i webinaria, w których zawsze całą rodziną aktywnie uczestniczyliśmy i na których dowidywaliśmy się coraz to nowych rzeczy. W ramach Programu odbywały się także różne konkursy promujące zdrową żywność i w jednym z nich wziąłem udział. Był to konkurs na potrawę wielkanocną, która opierała się na zdrowych produktach: należało skomponować potrawę, wykonać zdjęcie i przestać przepis. We wspomnianym konkursie zająłem drugie miejsce. Była też możliwość uczestnictwa w zajęciach w JUMPACITY, a także w festynie, na którym pojawili się uczestnicy programu wraz ze swoimi rodzinami, dzięki czemu mogliśmy wspólnie spędzić czas w przyjemnej atmosferze.

Podsumowaniem Programu była sesja zdjęciowa dla uczestników oraz członków ich rodzin. Była to naprawdę świetna inicjatywa, z której chętnie skorzystaliśmy. Dzięki Programowi zaczęliśmy odkrywać produkty, których nigdy do tej pory nie używaliśmy, a które teraz na stałe zagościły w naszej codziennej diecie. Zawsze lubiłem pić wodę, ale podczas uczestnictwa w Programie dwukrotnie zwiększyłem dzienną ilość spożywanej wody. Dużym wsparciem była dla mnie moja rodzina i fakt, że moi bliscy mogli być przy mnie i wspierać mnie w moich wysiłkach. Na koniec dodam, że uczestnictwo w Programie wiąże się także z otrzymywaniem wielu ciekawych, przydatnych prezentów. Program zawsze będę wspominał bardzo dobrze, zwłaszcza że zawdzięczam mu pozytywne zmiany w swoim życiu.

**Jakub**

absolwent 2. edycji programu

## EFEKTY REALIZACJI PROGRAMU



WIZYTY

FUNDACJA MEDICOVER 2021



**Izabela Połeć**  
Koordynator Lokalny,  
Fundacja Medcover

## GDAŃSKI PROGRAM PROFILAKTYKI CUKRZYCY

Gdański Program Profilaktyki Cukrzycy to program polityki zdrowotnej dotyczącej prewencji cukrzycy typu 2 u osób w wieku aktywności zawodowej na terenie Miasta Gdańska i Gminy Stegna.

Projekt dotyczy stanu przedcukrzycowego, który nieleczony prowadzi do cukrzycy, na którą w Polsce choruje ok. 2,73 mln osób, a liczba ta stale wzrasta. Aż 26% chorych z cukrzycą nie wie, że choruje, gdyż cukrzyca przez długi czas nie daje o sobie znać. Program skierowany jest do aktywnych zawodowo mieszkańców Gdańska i Gminy Stegna, znajdujących się w grupie podwyższonego ryzyka, w szczególności do osób od 18. roku życia.

REALIZATOR:



**Celem projektu jest zmniejszenie zapadalności na cukrzycę typu 2 wśród mieszkańców Gdańska i Gminy Stegna poprzez:**

- » **wczesną identyfikację osób ze stanem przedcukrzycowym** oraz chorych na cukrzycę w fazie jej bezobjawowego przebiegu poprzez wypełnienie testu **FINDRISK** i wykonanie badań przesiewowych,
- » **podniesienie świadomości zdrowotnej** oraz zwiększenie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych,
- » **redukcję czynników ryzyka** rozwoju cukrzycy typu 2,
- » **podniesienie poziomu wiedzy** nt. znaczenia stylu życia dla utrzymania i umacniania zdrowia (w tym przeciwdziałanie cukrzycy),
- » **zwiększenie poziomu aktywności fizycznej.**



**Kornelia Ochel**  
Koordynator Lokalny,  
Fundacja Medcover

### Wypowiedź uczestnika programu

*Z czym zaczynałem rok temu? Waga 109 kg, obwód talii 117 cm, BMI 30. Roczny udział w Gdańskim Programie Profilaktyki Cukrzycy był dla mnie bardzo dobrą decyzją. Spotkania ze specjalistami z Programu przede wszystkim zmobilizowały mnie do wprowadzenia zmian w swoim życiu.*

*Co się zmieniło? Przede wszystkim wdrożyłem work-life balance (WLB). Zrozumiałem, że życie to nie tylko praca i że muszę zająć się sobą, swoim zdrowiem i znaleźć czas na przyjemności.*

*Pojawiła się aktywność fizyczna. Kupiłem rower i zacząłem dojeżdżać nim do pracy, rezygnując z dojazdów samochodem. Rower stał się moim hobby i z niecierpliwością czekam na wiosnę, by znowu „kręcić” kilometry. Zmieniłem swoje nawyki żywieniowe. Białe pieczywo zamieniłem na ciemne. WLB pozwolił na większą regularność posiłków. Na ile mogłem, ograniczyłem także spożywanie słodyczy i alkoholu, a każdy roboczy dzień rozpoczynałem owsianką.*

*Z czym kończę? O, nie! Należałoby raczej zapytać: na jakim jestem etapie? Waga 95,6 kg, obwód talii 96 cm, BMI 26,3. Gdybym był pilnym uczniem (tj. zamiast 1800 km przejechanych rowerem w 2021 r. wykręciłbym 4000 km oraz wprowadziłbym wszystkie rekomendowane przez specjalistów zmiany w diecie), to te wyniki byłyby z pewnością jeszcze lepsze. Mimo tego jestem bardzo zadowolony z efektów, jakie uzyskałem. Przede wszystkim czuję się zdrowiej, lepiej, poprawiłem swoją kondycję fizyczną. Jednocześnie wiem, że zawsze może być lepiej, więc nie zamierzam spocząć na laurach.*

*Zachęcam wszystkich, którzy zastanawiają się nad przystąpieniem do Gdańskiego Programu Profilaktyki Cukrzycy, by po prostu to zrobili: dla siebie, dla swoich bliskich, dla swojego zdrowia. Będziecie pod opieką specjalistów, którzy będą analizować Wasze postępy i planować działania mające na celu poprawę Waszego stanu zdrowia, aby wyeliminować lub przynajmniej zminimalizować ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2. Wszystkim uczestnikom Programu oraz sobie życzę wytrwałości i ciągłej poprawy wyników i parametrów zdrowotnych.*

**Pan Sławek**

**Termin realizacji:**

styczeń 2020 – czerwiec 2023

### GDAŃSKI PROGRAM PROFILAKTYKI CUKRZYCY

Realizacja w 2021 roku

Liczba wypełnionych  
ankiet FINDRISK

**5601**

Wstępne i końcowe  
badania diagnostyczne

**1279**

**844**

Konsultacje indywidualne  
dietetyczne i fizjoterapeutyczne

**385**

Liczba  
uczestników webinarów

Opieka edukacyjno-  
medyczna nad pacjentami

**1126**

Początkowe i końcowe  
wizyty pielęgniarско-  
lekarskie

**380**

**23**

Liczba przeprowadzonych  
webinariów (szkolenie  
początkowe i końcowe)

# LEKCJE MULTIMEDIALNE – FASCYNUJĄCA WIEDZA O ZDROWIU DLA MŁODSZYCH UCZNIÓW

## Wstęp do zdrowia w szkole

Rodzicom zależy na tym, by dzieci dobrze się rozwijały i wyrosły na zdrowych, szczęśliwych dorosłych. Podstawą dbania o dobrostan są aktywny styl życia i zbilansowana dieta. Jednak to nie wszystko. Bardzo ważna jest też uwaga kierowana na zdrowie oraz wspólny głos w tym zakresie ze strony wszystkich środowisk skupionych wokół dziecka: szkoły, nauczycieli, pielęgniarki szkolnej, a także kolegów i koleżanek. Co zrobić, aby te głosy brzmiały równo i przekonująco i aby dziecko samo umyślnie dokonywało dobrych wyborów?

Pomaga w tym **multimedialna edukacja dla szkół podstawowych o zdrowym stylu życia**, którą Fundacja Medicover od 2015 r. bezpłatnie dzieli się z chętnymi placówkami.

## Zasady nie muszą być nudne!

Podstawowy nośnik wiedzy stanowią zabawne filmiki edukacyjne, wsparte pomysłowymi materiałami do wspólnej i indywidualnej pracy uczniów podczas zajęć biologii, godziny wychowawczej lub lekcji wychowania fizycznego. Świetną zabawę zapewniają kreskówkowe postacie Grażynki i Janusza, odkrywających fascynujący świat zdrowia i zdrowego odżywiania oraz korzyści z codziennego ruchu. Nasi bohaterowie tłumaczą m.in.:

*jak coś chudego może budować mięśnie*

*co to jest zegar biologiczny, który pracuje w każdym z nas*

*że bakterie mają kulturę, która stoi na straży naszej odporności*

**Elementy lekcji** ONLINE I STACJONARNIE

- ✓ sugestywne animacje i ćwiczenia
- ✓ jasne scenariusze dla prowadzących
- ✓ ankiety wiedzy dla uczniów, które pozwalają sprawdzić postępy w nauce

Zobacz film

## Lekcje multimedialne to:



wsparcie rodziców w dbaniu o zdrowie dzieci



kluczowa dla zdrowia ucznia wiedza, którą dziecko przyswaja z przyjemnością



gotowe, przystępne materiały dla nauczycieli i pielęgniarek szkolnych do poprowadzenia lekcji i rozwoju edukacji prozdrowotnej w szkole



## Komentarze internautów

Gratulacje! Weszliście na nowy poziom nauki PoZdro!

Wytłumaczyliście to najlepiej, jak tylko się da!

Wow! Naprawdę spoko film!

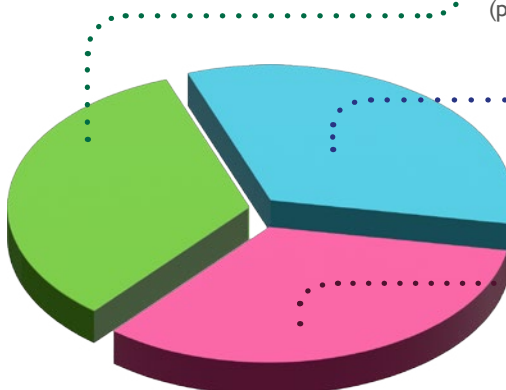


## NOWOCZESNA PROFILAKTYKA

**BADANIA PROFILAKTYCZNE ESMS** wykazują problemy zdrowotne populacji uczniów w szkole (pielęgniarki szkolne)

**PROGRAMY PROFILAKTYCZNE** otaczają opieką i specjalistycznym wsparciem uczniów z deficytami zdrowotnymi (samorządy lokalne)

**LEKCJE MULTIMEDIALNE** zaszczepiają wśród dzieci zdrowy styl życia (nauczyciele, pielęgniarki szkolne)





# POZDRO!

## PRACA NAUKOWA



**Dr n. med.  
Piotr Soszyński**

Dyrektor Departamentu Strategicznego Doradztwa Medycznego Medicover, Przewodniczący Rady Naukowej, Fundacja Medicover



**ZAPOZNAJ SIĘ  
Z ARTYKUŁEM  
w piśmie  
„NUTRIENTS”**

### PRIORYTET DLA NAUKOWEGO PODSUMOWANIA PROGRAMU

W 2018 roku w Polsce zakończyliśmy badania przesiewowe, które Fundacja Medicover prowadziła od roku szkolnego 2013/2014. Przebadanych zostało 24 156 dzieci w Lublinie, Warszawie, Gdyni, Wrocławiu oraz w mniejszych gminach. Do programu interwencyjnego zakwalifikowano 3426 osób. Każdy zakwalifikowany uczestnik wraz z rodziną miał możliwość skorzystania z opieki specjalistycznej (lekarza, dietetyka, trenera i psychologa).

Faza interwencyjna Ogólnopolskiego Programu Profilaktyki Cukrzycy i Chorób Cywilizacyjnych „PoZdro!”, obejmująca gimnazjalistów, zakończyła się w 2019 roku, ale zespół projektowy nadal pracuje. W tej chwili skupiliśmy się na analizie i opracowaniu naukowym informacji uzyskanych w Programie. Zgromadzono ogromną bazę danych na temat zdrowia i czynników ryzyka wielotysięcznej populacji nastolatków w wieku 12–14 lat oraz uwarunkowań rodzinnych, zachowań związanych ze stylem życia i ich sytuacji społecznej.

Dlatego niezwykle ważne jest wyciągnięcie wniosków popartych solidną analizą naukową i ich publikacja o szerokim zasięgu międzynarodowym. Obecnie ukończyliśmy pierwszy artykuł dotyczący epidemiologii nadwagi i otyłości oraz innych parametrów zdrowotnych w dużej grupie blisko 20 tysięcy gimnazjalistów. Główne wyniki (zaprezentowane na infografice), które właśnie zostały opublikowane w obszernym artykule naukowym<sup>1</sup>, wskazują na istotne zróżnicowanie zależne od płci. Kolejna przygotowywana publikacja dotyczyć będzie czynników warunkujących chęć uczestniczenia w programie wraz z ryzykiem rezygnacji na wczesnych i późniejszych jego etapach. Wnioski z naszych doświadczeń będą niezwykle ważne dla właściwego planowania działań profilaktycznych, w tym konieczności indywidualnego podejścia w zależności od płci, nastawienia psychologicznego i wiodących problemów zdrowotnych, wśród których nadwaga często nie jest najważniejsza. Z kolei w następnej pracy planujemy kluczowe naukowe podsumowanie efektywności Programu „PoZdro!” w poprawie nadwagi i innych parametrów zdrowotnych.

### EKSPERT RADY NAUKOWEJ



**Dr Alina Rodriguez**

Visiting Professor, Department of Epidemiology and Biostatistics, School of Public Health, Imperial College London, UK; Hon Professor, Wolfson Institute of Population Health, Queen Mary University of London, UK

### RADA NAUKOWA

**Prof. Per-Olof Berggren**  
Karolinska Institute Sztokholm, Szwecja  
**Prof. Leszek Czupryniak**  
Warszawski Uniwersytet Medyczny  
**Prof. Małgorzata Myśliwiec**  
Gdański Uniwersytet Medyczny  
**Dr hab. Michał Brzeziński**  
Gdański Uniwersytet Medyczny  
**Marcin Radziwiłł**  
Fundacja Medicover  
**Dr Piotr Soszyński**  
Fundacja Medicover (przewodniczący)

#### Przypisy:

<sup>1</sup>Fitness, food, and biomarkers: Characterizing body composition in 19634 early adolescents. Alina Rodriguez, Katarzyna Korzeniowska, Kamila Szarejko, Hubert Borowski, Michał Brzeziński, Małgorzata Myśliwiec, Leszek Czupryniak, Per-Olof Berggren, Marcin Radziwiłł, Piotr Soszyński. Nutrients 2022, 14, 1369.

### WYNIKI UZYSKANE NA POPULACJI 19 634 NASTOLATKÓW W WIEKU 12–14 LAT<sup>1</sup>

#### NADWAGA LUB OTYŁOŚĆ

**24,7%** chłopcy  
**18,6%** dziewczynki

#### BMI ≥ 90 PERCENTYLA

**2886** osób

### NADWAGA/OTYŁOŚĆ WG WIEKU

#### CHŁOPCY

**17,8%** 12 lat  
**26,2%** 14 lat

#### DZIEWCZYNKI

**17,2%** 12 lat  
**17,6%** 14 lat

#### SŁABA I BARDZO SŁABA WYDOLNOŚĆ FIZYCZNA:

**41,7%** chłopców

**35,4%** dziewcząt

#### ODSETEK OSÓB AKTYWNIE UPRAWIAJĄCYCH SPORT

(>5 godz. tygodniowo)

**26,2%** chłopcy

**23,7%** dziewczynki

# ÎNCERC



**George Istrate**

General Manager,  
Asociația Medicover

W roku 2021 minęło 5 lat od rozpoczęcia działalności Stowarzyszenia Medicover. Od 5 lat pracujemy dla rumuńskich społeczności lokalnych i udało nam się w tym czasie pomóc prawie 10 000 beneficjentów w całym kraju dzięki realizacji ponad 150 projektów.

W piątym roku działalności rozpoczęliśmy owocną współpracę z naszymi przyjaciółmi z Synevo w Republice Mołdawii i mołdawską organizacją Child Community Family. Razem zapewniliśmy chwile radości dzieciom Domu Samotnej Matki w Anenii Noi, dla których zbudowaliśmy potrzebny i bardzo kolorowy plac zabaw w pobliżu Kiszyniowa. Ten udany projekt otworzył drogę do innych działań, które zrealizujemy w 2022 roku. Budowa placu zabaw była możliwa dzięki koncertowi fundraisingowemu w wykonaniu Medi-COVER Band, który umożliwił nam zebranie funduszy potrzebnych do realizacji wspomnianego projektu.

Minęło już prawie 5 lat, odkąd słowo „profilaktyka” znaczy dla nas o wiele więcej niż wynikałoby to z jego słownikowej definicji. Od 5 lat niemal co weekend wspieramy pomocą i radą liczne rodziny w Kluż-Napoka i Ploiești – beneficjentów Programu Profilaktyki Cukrzycy typu 2 i Chorób Cywilizacyjnych „inCerc”. Liczby przedstawione na poniższej infografice mówią wiele o determinacji i pasji wszystkich osób bezpośrednio zaangażowanych w realizację Programu.

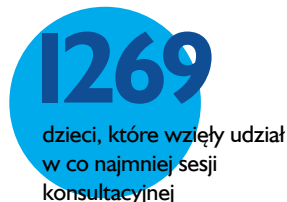
W 2021 roku pandemia nie powiedziała wciąż ostatniego słowa, jednak udało nam się jeszcze skuteczniej dostosować strategię działania i robiliśmy wszystko, co w naszej mocy, aby jak najlepiej pomagać naszym beneficjentom. Był to rok, w którym kontynuowaliśmy działania online na dużą skalę. Uczyliśmy się również, jak blisko współpracować z rodzinami uczestniczącymi w Programie „inCerc” i ich otoczeniem. Docieraliśmy do nich także poprzez specjalne warsztaty żywieniowe i kulinarne prowadzone online. Teraz możemy cieszyć się z sukcesów dzieci, które ukończyły Program, oraz z tego, że bardzo wielu z naszych 300 absolwentów odnotowało znaczną poprawę wskaźnika masy ciała i zyskało wiedzę na temat zrównoważonego stylu życia, co w przyszłości pozwoli im skutecznie zadbać o zdrowie.

Jesteśmy winni podziękowania wielu osobom, które angażują się w nasze działania. Są to wartościowi ludzie, którzy angażują się w pełni i poświęcają swój czas, pomagając innym. To wyjątkowe osoby, które wspierają potrzebujących. Na wielkie podziękowania zasługują: specjaliści Programu „inCerc”, którzy prowadzą naszych małych „pacjentów” i ich rodziny w kierunku zdrowego stylu życia, nasi koledzy i koleżanki, którzy spotykają się z rodzinami w naszych klinikach w Ploiești i Kluż-Napoka i którzy dbają o podtrzymanie kontaktu, dwie lokalne koordynatorki, które wręcz czynią cuda swoją pracą (dziękujemy, Ana-Maria i Irina!), nasza koordynatorka ds. komunikacji i wolontariatu, która zawsze potrafi znaleźć odpowiednie rozwiązania dla społeczności lokalnych z różnych części kraju, jednocześnie wnosząc w nasze działanie wiele ciepła (dziękujemy, Alina!), a także nasza koleżanka, która pomaga w ochronie danych beneficjentów (dziękujemy, Marcela!).

Z wdzięcznością myślę także o wolontariuszach, którzy z nami współpracują, a także o wszystkich, którzy przekazali 3,5% podatku dochodowego na rzecz Stowarzyszenia Medicover, pomagając nam w ten sposób dotrzeć do jak największej liczby organizacji, dzieci i osób starszych w potrzebie.

**Dziękujemy Wam wszystkim i naprawdę doceniamy to, że jesteście z nami!**

## PROGRAM „ÎNCERC” W LICZBACH



**Wyniki Programu „inCerc” NA KONIEC 2021 ROKU**

**300**  
dzieci ukończyło program „inCerc”

**69,93%**  
uczestników zanotowało spadek wskaźnika BMI

**64,19%**  
uczestników zanotowało redukcję obwodu talii

**60,47%**  
uczestników ukończyło program z większą masą mięśniową

## PROGRAM „ÎNCERC” W PLOIEȘTI

Rok 2021 był pełen wyzwań, którym udało nam się sprostać. Mimo niełatwych warunków znajdowaliśmy zawsze optymalne rozwiązania dla uczniów objętych programem i ich rodzin.

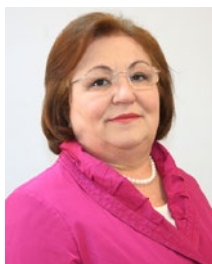


### Ana Maria Cireșanu

Koordinatorka Lokalna  
Programu „ÎnCerc” w Ploiești

Program „ÎnCerc” odnosi kolejne sukcesy, co napawa nas satysfakcją i dumą! Wiemy, że skuteczna pomoc jest procesem złożonym, dlatego mamy zespół zaangażowanych ekspertów, którzy dbają o jakość i spójność swojej pracy – czyli kluczowe cechy niezbędne w realizacji naszych działań na rzecz dzieci i ich rodzin. Pomimo ograniczeń związanych z pandemią zauważyliśmy znaczące zmiany nie tylko u dzieci, ale także ich rodzin, co daje nam tak bardzo potrzebną dawkę optymizmu i mobilizuje do kontynuowania wysiłków na rzecz ochrony zdrowia przyszłych pokoleń. Najwyraźniejszym efektem naszej pracy są uśmiechy na twarzach dzieci, które widzimy podczas każdego spotkania.

Przez cały rok 2021 kontynuowaliśmy indywidualne konsultacje dla uczestników Programu w klinice oraz online, przestrzegając wszystkich ograniczeń pandemicznych. Takie podejście pozwoliło naszym ekspertom podtrzymać kontakt z dziećmi i wspierać je w procesie powrotu do zdrowego stylu życia. W każdą sobotę nasz zespół ekspertów z Ploiești był dostępny zarówno dla beneficjentów aktualnie korzystających z doradztwa, jak również dla tych, którzy pomyślnie ukończyli program „ÎnCerc”. Grono ekspertów rozszerzało się przez cały rok, a wynikiem ich pracy są długoterminowe korzyści, płynące m.in. ze zmian w diecie i aktywności fizycznej. Cieszymy się, że mogliśmy być z nimi przez cały ten czas i wspierać ich podczas pracy.



### Prof. Maria Moța

Członkini Rady Naukowej Programu „ÎnCerc”  
oraz European Association for Study of Diabetes – EASD (2015–2018)

*Czas pandemii COVID-19 jest naznaczony stresem, niepokojem, a nawet depresją, a okresy kwarantanny i zamknięcia szkół sprzyjają niezdrowemu stylowi życia. Dystans społeczny, izolacja i kwarantanna ograniczają interakcje międzyludzkie i mogą mieć negatywne konsekwencje dla masy ciała – zarówno z powodu zwiększonej ilości przyjmowanych kalorii (dieta niezdrowa pod względem ilościowym i jakościowym), jak i w związku ze zmniejszeniem ilości aktywności fizycznej. Z tego względu edukacja społeczna na rzecz zdrowego stylu życia, skierowana także do dzieci, jest dziś bardziej istotna niż kiedykolwiek wcześniej.*



### Laurentiu Luca

General Manager,  
Synevo Rumunia

*Rola, jaką odegrał Program Profilaktyki Cukrzycy Typu 2 i Chorób Cywilizacyjnych „ÎnCerc”, okazała się bardzo istotna zwłaszcza w ciągu ostatnich dwóch lat, kiedy zmienił się styl życia i dieta wielu osób, co z kolei bezpośrednio przekładało się na ich zdrowie. Zaangażowanie Synevo pomogło nakreślić przejrzysty obraz zmian w stylu życia uczestników, który stał się bardziej stacjonarny. Podjęliśmy zatem konkretne działania o charakterze medycznym, a także zdefiniowaliśmy zrównoważoną dietę oraz zalecane ćwiczenia fizyczne. Edukacja w zakresie profilaktyki i zdrowego stylu życia powinna rozpoczynać się we wczesnym okresie życia. Wierzymy, że z programów takich jak „ÎnCerc” w nadchodzących latach skorzysta całe społeczeństwo i że dzięki tej i podobnym inicjatywom nasze dzieci wyrosną na zdrowych dorosłych, prowadzących zrównoważony styl życia.*

## PIERWSZE WARSZTATY KULINARNE ONLINE W RAMACH PROGRAMU „ÎNCERC”

Jedną z nowości dla zespołu Programu „ÎnCerc” w 2021 roku były pierwsze zrealizowane przez nas warsztaty kulinarne w formule online. Ograniczenia związane z pandemią, a także troska o zdrowie uczniów sprawiły, że postanowiliśmy zorganizować warsztaty kulinarne online – również interaktywne i z równie zdrowymi i pysznymi potrawami, jak podczas warsztatów stacjonarnych.

Dzięki wykorzystaniu platformy do szkoleń online mogliśmy spotkać się wieczorem z absolwentami programu z Ploiești i Kluż-Napoka i wspólnie przygotować zdrowe, łatwe do przyrządzenia dania, które uczniowie w przyszłości będą mogli samodzielnie ugotować. Każde osiągnięcie absolwentów jest również naszym sukcesem i cieszymy się, że mogliśmy im towarzyszyć przez cały czas trwania Programu.



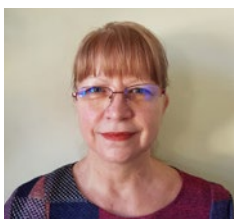


### Daniela Popa

Dietetyk Programu „inCerc”,  
Ploiești

W minionym roku rozwinęłam skrzydła i osiągnęłam rzeczy, które wcześniej wydawały mi się niemożliwe do zdobycia. Zespół Medcover był dla mnie wsparciem i drogowskazem w momentach niepewności, parasolem ochronnym w trudnych chwilach i źródłem odwagi, gdy jej potrzebowałam. Zebrałam wspomnienia, które zostaną ze mną na długo – nie tylko dlatego, że był to czas pełen emocji, ale również dlatego, że mogłam się nimi dzielić. Pierwszy uśmiech zadowolonej osoby, pierwsza łza dziecka dostrzegającego nadzieję na zmiany w skomplikowanej sytuacji – takich chwil nie zapomnę.

Na początku roku zrozumiałam, że w pojedynkę jesteśmy zbyt odizolowani i słabi, by stawić czoła ogromnej liczbie wyzwań. Pod koniec roku wiedziałam już, że razem możemy kształcić pokolenie, które jest świadome swojej siły, znaczenia właściwego odżywiania, a także wie, jak zapobiegać chorobom. Chciałabym, abyśmy miniony rok uznali tylko za jeden etap na drodze do jeszcze lepszych wyników.



### Elena Florica Ionescu

Psycholog Programu „inCerc”,  
Ploiești

W 2021 roku były dni, kiedy bez problemu świadczyliśmy porady psychologiczne w gabinecie, ale także dni, gdy bezpieczniej dla dzieci i ich rodzin było spotkać się z nami online. Obie te formy komunikacji mają ważny wspólny cel – zmianę negatywnych zachowań związanych z odżywianiem. Ciągły wysiłek w celu utrzymania nowych nawyków jest niezbędny, by wypracować zdrowy styl życia, który z kolei w znacznym stopniu przyczyni się do poprawy jakości życia. Zamierzam kontynuować ten projekt i wspierać dzieci w Programie poprzez zastosowanie metod i technik psychologicznych, które ułatwią proces zmiany.



### Gheorghe Botică

Lekarz Programu „inCerc”,  
Ploiești

Rok 2021 był pełen wyzwań i wysiłków, a zwieńczony został dobrymi wynikami naszych działań medycznych w ramach Programu „inCerc”. Ze względu na przedłużającą się pandemię zdecydowaliśmy się na zarządzanie ryzykiem i przygotowaliśmy się na nowe wyzwania. Dzięki zastosowaniu środków ochronnych udało nam się przez cały rok prowadzić działalność medyczną dla naszych młodych pacjentów i ich rodzin oraz osiągnąć bardzo dobre rezultaty.



### Hanellore Elena Cina

Front Desk Officer  
Programu „inCerc”, Ploiești

Do Programu „inCerc” dołączyłam przez przypadek, ale z każdym tygodniem zdobywałam nowe doświadczenie, a także dowiadywałam się nowych informacji na temat stylu życia dzieci. Ważne jest, abyśmy zdali sobie sprawę ze znaczenia edukacji dla przywracania zdrowego stylu życia. Uwielbiam spotykać tak wielu rodziców, którzy są zaangażowani i otwarci na pozytywne zmiany. Jeśli pracuje się z takimi ludźmi, świetne wyniki są niemal pewne.

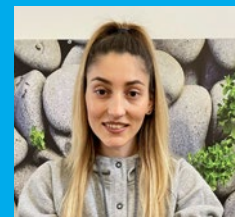
Rok 2021 był trudny, ale chyba lepszy niż 2020. Wszyscy musieliśmy się zmierzyć z wieloma nowymi wyzwaniami, ale myślę, że to najmłodszy zostali najbardziej dotknięci skutkami pandemii. Większość z nich jest przecież przyzwyczajona do zabawy i interakcji w grupach, w szkole czy też podczas uprawiania sportu. Ponadto nauczanie online uniemożliwiło większości z nich spotkania po lekcjach, co doprowadziło do słabych interakcji społecznych. W zespole „inCerc”, wraz z rodzinami dzieci, staraliśmy się znaleźć dla uczniów najlepsze rozwiązania w tej sytuacji i myślę, że pomimo wszystkich wyzwań poradziłam sobie świetnie. Moi współpracownicy poprawiali mi humor każdego dnia, gdy tylko mogliśmy pracować razem.



### Cosmin Sirbu

Specjalista aktywności fizycznej  
Programu „inCerc”, Ploiești

W roku 2021 wiele się działo. Wspólnie z innymi ekspertami Programu „inCerc” ciężko pracowaliśmy, próbując poradzić sobie z wyzwaniami, przed którymi staliśmy w tym czasie. Jestem głęboko przekonana, że cały zespół „inCerc” stanął na wysokości zadania i osiągnął świetne rezultaty, pomagając wielu dzieciom wdrożyć zdrowy styl życia. Chciałabym podziękować zarówno dzieciom, które zdecydowały się na wzięcie udziału w naszym programie, jak i ekspertom za ich niezwykle zaangażowanie. Proponuję także, tak jak robię to na koniec każdej sesji treningowej, byśmy wszyscy podjęli wyzwanie 20 minut aktywności fizycznej każdego dnia – po to, by rok 2022 przyniósł jeszcze lepsze wyniki.



### Denisa Curcă

Specjalista aktywności fizycznej  
Programu „inCerc”, Ploiești

## PROGRAM „INCERC” W KLUŻ-NAPOKA

Czwarty rok programu „inCerc” to jeszcze większa liczba uczniów, którym udało się ukończyć etap konsultacji i znaleźć optymalne rozwiązania dla siebie i swoich rodzin – wszystko po to, by wdrożyć zdrowy tryb życia.

Kluczowymi wydarzeniami w roku 2021 były sesje konsultacyjne w klinice – realizowane wtedy, gdy tylko sytuacja pandemiczna na to pozwalała, a także sesje w formule online. Ponadto wykonaliśmy kolejny milowy krok, tzn. wykształciliśmy pierwszą grupę absolwentów Programu „inCerc”.

Cały zespół ekspertów z Kluż-Napoka utrzymywał kontakt z dziećmi objętymi programem i dostosowywał zadania i instrukcje do ich potrzeb, jak również do sytuacji pandemicznej – wszystko po to, aby krok po kroku wspierać ich na drodze do zdrowszego stylu życia. Niektóre dzieci wzięły udział w pierwszych sesjach poradnictwa i dowiedziały się, na czym polega profilaktyka oraz zbilansowana dieta. Inne z kolei ukończyły już wszystkie etapy Programu i wraz z rodzinami, a nawet przyjaciółmi, wprowadziły pozytywne zmiany w swoim stylu życia. Wszystkie te zmiany mają na celu zminimalizowanie ryzyka wystąpienia problemów zdrowotnych w przyszłości.

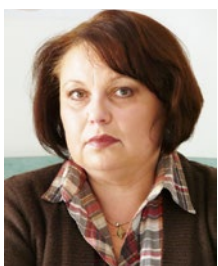


### Dr Florinela-Adina Cirstina

Prezes Zarządu  
Asociația Medicover,  
Dyrektor Generalny,  
Medicover Rumunia

na cukrzycę typu 2 wśród dzieci i młodzieży. Choroba ta może mieć poważne, długofalowe konsekwencje zarówno dla poszczególnych osób, jak i dla całego społeczeństwa i publicznego systemu ochrony zdrowia.

Wszyscy mieliśmy nadzieję, że rok 2021 będzie rokiem powrotu do normalności, jednak okazało się, że musieliśmy podejmować jeszcze intensywniejsze wysiłki niż w roku 2020. Chciałabym podziękować moim koleżankom i kolegom z Medicover Rumunia za ich zaangażowanie w realizację misji Programu „inCerc” oraz za wspieranie wszystkich działań Stowarzyszenia Medicover. Pandemia pokazała nam, że osoby z cukrzycą są bardziej podatne na zakażenie koronawirusem, przy jednoczesnym, towarzyszącym pandemii wzroście otyłości – głównego czynnika rozwoju cukrzycy typu 2. Jesteśmy dumni, że pomimo pandemii Program „inCerc” kontynuował swoją misję i pomógł wielu dzieciom i ich rodzinom. W tak trudnych i niepewnych czasach, w jakich żyjemy, młodzi ludzie i ich rodziny z Ploiești i Kluż-Napoka potrzebują więcej wskazówek i wsparcia w obliczu codziennych wyzwań. Miarą sukcesu naszych działań jest wpływ, jaki wywieramy na życie innych ludzi. Tylko dzięki odpowiednio wcześniej przeprowadzonej ocenie ryzyka zachorowania na cukrzycę udaje nam się zapobiegać poważnym powikłaniom zdrowotnym i sprzyjać harmonijnemu rozwojowi dzieci. Działania Stowarzyszenia Medicover są ukierunkowane na zmniejszenie zachorowalności



### Prof. Gabriela Roman

Prezes Rumuńskiego Towarzystwa Cukrzycy, Żywienia i Chorób Metabolicznych,  
członkini Rady Naukowej Programu „inCerc”

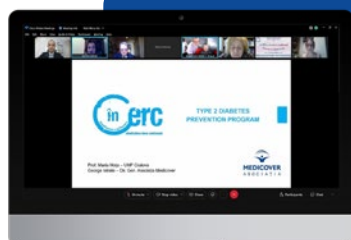
Program „inCerc” promuje znaczenie profilaktyki cukrzycy typu 2, przy uwzględnieniu specyfiki populacji Rumunii. Działania skoncentrowane są przede wszystkim na dzieciach znajdujących się w grupie ryzyka wystąpienia tej choroby. Po przyjęciu ustawy o zapobieganiu cukrzycy w naszym kraju mamy plany rozszerzenia działań mających na celu zmniejszenie negatywnego wpływu cukrzycy na populację. Działania profilaktyczne, prowadzone z wykorzystaniem wszelkich możliwych środków i metod, mogą znacząco przyczynić się do zmniejszenia częstości występowania cukrzycy i jej powikłań.



### Irina Șandor

Koordinator Lokalny Programu „inCerc”,  
Kluż-Napoka

Razem z zespołem Programu „inCerc” w Kluż-Napoka udało nam się pomyślnie przejść przez drugi rok pandemii. Jestem niezmiernie szczęśliwa i dumna, widząc, że ambicja i pasja wszystkich osób zaangażowanych w ten Program przyniosła efekty pomimo ograniczeń i zmian wprowadzonych w 2021 roku. Udało nam się znajdować rozwiązania i elastycznie dostosowywać się do nowej, niełatwej rzeczywistości. Kontynuowaliśmy sesje doradcze online i udało nam się po raz pierwszy zrealizować warsztaty kulinarne online. Okazały się one doskonałym sposobem na rozwijanie umiejętności i chęci dzieci do przygotowywania prostych i zdrowych potraw w gronie rodzinnym. Pozytywnym zaskoczeniem było to, że rodziny i dzieci biorące udział w projekcie nie poddały się w walce o poprawę swojego stylu życia i utrzymały motywację i determinację do stosowania zaleceń ekspertów. Na koniec chciałabym podziękować naszym współpracownikom! Nadal jestem gotowa pracować wspólnie z nimi i jestem przekonana, że razem uda nam się osiągnąć założone cele.



## PROGRAM „INCERC” NA TYGODNIU CUKRZYCY

„inCerc”, jedyny kompleksowy program profilaktyki cukrzycy typu 2 w Rumunii, był jednym z elementów Tygodnia Cukrzycy – wydarzenia zorganizowanego przez Rumuńskie Towarzystwo Cukrzycy, Żywienia i Chorób Metabolicznych, Prof. Marię Mota i George’a Istrate. Jesteśmy dumni i zaszczytni, że mogliśmy porozmawiać ze znanymi specjalistami w tej dziedzinie i mamy nadzieję, że pozostaniemy ważnym punktem odniesienia dla innych projektów mających na celu zapobieganie rozwojowi cukrzycy typu 2 u dzieci w Rumunii!

☞ Pomijając fakt, że rok 2021 był pełen niepewności i ograniczeń, udało nam się spotykać, pracować i robić postępy w realizacji Programu. Mimo panujących ograniczeń wdrażaliśmy pomysłowe sposoby na ćwiczenia fizyczne, bo to jeden z podstawowych sposobów na utrzymanie dobrego stanu zdrowia. Mamy nadzieję, że wysiłek całego zespołu zaowocuje dobrymi wynikami uczniów biorących udział w Programie „inCerc”, a rok 2022 będzie rokiem kontynuacji rozpoczętych działań: ćwiczeń, treningów, wycieczek na tony natury czy sportów zespołowych.



**Dana Pop**  
Psycholog Programu „inCerc”,  
Kluż-Napoka

Zmiana jest jedynym stałym elementem życia i myślę, że lata pandemii uczyniły to stwierdzenie dość oczywistym. Można powiedzieć, że rok 2021 był czasem zdolności adaptacyjnych i elastyczności. Wszyscy mieliśmy swoje wyzwania i robiliśmy, co w naszej mocy, wykorzystując zasoby, którymi dysponowaliśmy. Rzeczywistość często testowała naszą elastyczność myślenia, umiejętność rozwiązywania problemów i zdolność do adaptacji. Utrzymanie właściwego rytmu pracy w czasie tych wszystkich zmian było dla nas wszystkich sporym wyzwaniem. Z determinacją i konsekwencją, małymi, lecz konkretnymi krokami udało nam się zbudować u dzieci sposób myślenia i zachowania, który będzie dla nich przydatny w dłuższej perspektywie. Dziękuję, że mogłam być częścią Programu, i życzę powodzenia wszystkim osobom zaangażowanym w tę wyjątkową inicjatywę!



**Sergiu Gut**  
Specjalista aktywności fizycznej  
Programu „inCerc”, Kluż-Napoka

## Efekty Programu „inCerc”



# 69,93%

dzieci, u których odnotowano spadek wskaźnika masy ciała



**Elisabeta Turos**  
Lekarz Programu „inCerc”,  
Kluż-Napoka

Rok 2021 był pełen wyzwań i mocno przetestował naszą wytrwałość oraz pomysłowość. Bardzo cieszy nas fakt, że Program „inCerc” zdołał dostosować się do warunków spowodowanych rozwijającą się pandemią. Jeszcze bardziej cieszy to, że dzieci i ich rodziny wytrwale stosują zdobytą wiedzę na temat zdrowego stylu życia. Po udzieleniu porad setkom dzieci mogą powiedzieć, że zdrowy styl życia to tylko kwestia wyboru, którego powinna dokonać cała rodzina, gdyż to właśnie rodzice jako pierwsi kształtują zachowanie dziecka. Zdrowa dieta, aktywność fizyczna i panowanie nad emocjami to trzy obszary odgrywające najważniejszą rolę w procesie zapobiegania otyłości.



**Monica Pintican**  
Lekarz Programu „inCerc”,  
Kluż-Napoka

Mimo że pandemia ograniczyła naszą aktywność w programie „inCerc”, a bezpośrednie spotkania zostały na pewien czas zastąpione sesjami poradnictwa online i webinarami, nam, ekspertom „inCerc”, udało się kontynuować pracę zespołową z dziećmi i ich rodzinami. Muszę przyznać, że kiedy rozpoczęła się pandemia, nie byłam zbyt optymistycznie nastawiona do efektów naszej pracy ze względu na ograniczenia, które znacznie zmniejszyły aktywność fizyczną naszych beneficjentów, a zwiększyły pokusę częstego spożywania obfitych posiłków. Dzieci jednak okazały się konsekwentne i zdeterminowane. Większości z nich udało się nie tylko zmniejszyć masę ciała, ale nawet osiągnąć wagę właściwą dla ich wieku. Te sukcesy są z pewnością bodźcem do kontynuowania tego, co zaczęliśmy. Małymi, ale pewnymi krokami zmierzamy w kierunku zdrowego stylu życia!



Rok 2021 był WYJĄTKOWY pod każdym względem. Wszyscy nauczyliśmy się przystosowywać do nowego życia i łatwiej było nam zaakceptować nagłe zmiany. Razem z innymi członkami zespołu „inCerc” za każdym razem dopasowywaliśmy się do potrzeb rodzin, a w szczególności dzieci. Mogłam obserwować, jak członkowie rodzin wychodzili z naszych sesji pewniejsi siebie, spokojniejsi i bardziej zdeterminowani do zmiany stylu życia, a to sprawia mi zawsze niezwykłą radość. Dzieciństwo to czas, kiedy przyswajamy informacje z otoczenia, a w okresie dojrzewania jesteśmy już wystarczająco rozwinięci i możemy zastosować w praktyce to, czego się wcześniej nauczyliśmy. W obu tych okresach ciągle się uczymy, a osoby z naszego otoczenia, w szczególności rodzice, pomagają nam w tym procesie i wspierają w trudnych chwilach. To właśnie zaobserwowałam u rodzin objętych naszym programem. Bardzo się cieszę, że taka inicjatywa istnieje, a ja mam możliwość zmieniać coś na lepsze wspólnie z moimi koleżankami i kolegami.



**Larisa Rusu**  
Dietetyk Programu „inCerc”,  
Kluż-Napoka



Miejsce, w którym czuję się bezpiecznie i gdzie mogę liczyć na ekspertów budujących przyjazne relacje – to tylko kilka rzeczy, z którymi kojarzy mi się Program „InCerc”. Już po zaledwie dwóch wizytach mogę szczerze powiedzieć, że poczułam wyjątkową więź ze specjalistami Programu. Ma to duże znaczenie, szczególnie gdy pomyślimy o całym procesie prowadzącym do zdrowego stylu życia. Nastolatki mogą wiele zyskać dzięki Programowi „InCerc”.

### Lascu Andreea

Uczestniczka Programu „InCerc”,  
Ploiești

Program „InCerc” pomógł mi zrozumieć, że dzięki zdrowej diecie będę mógł prawidłowo się rozwijać. Styl życia, który staram się prowadzić przy wsparciu ekspertów, oznacza również zapobieganie wielu możliwym problemom zdrowotnym. Wreszcie, co równie istotne, sport stał się bardzo ważnym elementem mojego rozwoju fizycznego. Mogę szczerze powiedzieć, że dzięki Programowi „InCerc” poprawiły się również moje relacje z przyjaciółmi i rodziną. Mam lepszy kontakt z moją mamą i to przynosi mi wiele radości. Chciałabym podziękować wszystkim specjalistom za to, co dla nas robią. Słowa podziękowania i uznania należą się także inicjatorom i pomysłodawcom tego ważnego i potrzebnego programu profilaktycznego.

### Simionescu Ștefan Antonio

Uczestnik Programu „InCerc”,  
Ploiești

W czasach, gdy technologia i styl życia popychają nas w stronę siedzącego trybu życia, Program „InCerc” jest ratunkiem dla dzieci i rodziców. Zespół ekspertów, prawdziwych profesjonalistów, nauczył nas organizować sobie czas w sposób efektywny i wygospodarować chwile na ćwiczenia i spacer. Aktywność fizyczna jest niezbędna dla rozwoju zdrowego umysłu w zdrowym ciele. Jak mawiali Rzymianie: „Mens sana in corpore sano!” („W zdrowym ciele zdrowy duch!”). Otrzymaliśmy dokładne wskazówki od dietetyków dotyczące zdrowej żywności, efektywnego odżywiania i unikania nadmiaru kalorii, przy jednoczesnym zachowaniu różnorodności produktów. Bardzo ważne jest także wsparcie psychologiczne, choć to dopiero początek i mamy jeszcze przed sobą długą drogę. Serdecznie dziękujemy całemu zespołowi za zaangażowanie i możliwość uczestnictwa w Programie „InCerc”!

### Dan Ștefania Karina Christiana

Uczestniczka Programu „InCerc”,  
Kluż-Napoka

Jestem bardzo zadowolony, że odkryłem Program „InCerc”, który przynosi mi i mojej rodzinie wiele korzyści. Cieszę się z możliwości uczestnictwa w Programie i chętnie korzystam z wszelkiej pomocy, wsparcia i porad podczas każdej wizyty u ekspertów „InCerc”. Nauczyłem się już bardzo przydatnych rzeczy i zrozumiałem, dlaczego pewne działania są ważne dla mojego zdrowia; umiem je już także zastosować w praktyce. Wszystkie zmiany, które wprowadziłem w tym czasie, bardzo mi pomogły na drodze do zdrowia. Jestem za to wdzięczny wszystkim osobom zaangażowanym w ten Program. Postanowiłem też, że od tej pory będę starał się dokonywać najlepszych możliwych wyborów.

### Calini Elias Ionuț

Uczestnik Programu „InCerc”,  
Kluż-Napoka



### Bogdan Spiridon

Uczestnik Programu „InCerc”,  
Ploiești

Bardzo doceniam Program „InCerc”. Uczestnicząc w Programie, dowiaduję się, jak prawidłowo się odżywiać i jak zaplanować główne posiłki oraz przekąski w ciągu dnia, aby prowadzić zdrowszy styl życia. Kolejną zaletą Programu, którą niedawno odkryłem, jest poprawianie moich codziennych nawyków, a pozytywne zmiany w tym zakresie dostrzegam niemal na każdym kroku. Otrzymuję pomoc na drodze do zdrowego stylu życia i cenne rady dopasowane do moich potrzeb, co ułatwia cały proces.

W czasie trwania Programu „InCerc” nauczyłem się wielu pożytecznych rzeczy, które będą procentować w przyszłości. Cieszę się, że z pomocą specjalistów i rodziny udało mi się schudnąć, co jest bardzo dobre dla mojego zdrowia. Nauczyłem się jeść mniej i lepiej organizować swoje posiłki w ciągu dnia. Dzięki wizytom u specjalistów od żywienia nauczyłem się też, jak łączyć składniki oraz co powinno się znaleźć na zdrowym talerzu, a także jak nadal jeść ulubione potrawy, a jednocześnie przyrządzać je w zdrowy sposób. Mam teraz więcej energii i silne postanowienie, by jak najczęściej ćwiczyć z przyjaciółmi, rodziną i kolegami ze szkoły.

### Sas-Boca Darian

Uczestnik Programu „InCerc”,  
Kluż-Napoka



Cały zespół Programu „InCerc” wciąż towarzyszy nam w tej trudnej podróży, która ma jeden cel: zdrowie Andrei. Pani koordynatorka była bardzo miła i dokładnie wyjaśniła nam, z jakich etapów składa się Program „InCerc”. Odpowiedziała też na wszystkie nasze pytania i zawsze starała się dopasować zajęcia do naszego planu, więc nie czuliśmy, że jesteśmy pod jakąkolwiek presją, i byliśmy szczęśliwi, że możemy wziąć udział w Programie. Eksperti prowadzą nas tak, że znajdujemy najlepsze rozwiązania, i zawsze dopasowują tempo pracy do naszych postępów. Wyjaśnili nam też, że utrata wagi nie jest jedynym celem programu, oraz że równie istotne jest uświadomienie nam korzyści płynących ze zdrowego stylu życia dzięki diecie, ćwiczeniom fizycznym i dobremu samopoczuciu. Jesteśmy wdzięczni za możliwość otrzymania porad od lekarzy różnych specjalności i dostęp do różnych rodzajów badań. Andrei za każdym razem mówi, że są to pierwsi lekarze, których się nie boi, i cieszy się, że może się dowiedzieć, jak skutecznie dbać o zdrowie.

### Andrei Achim

Uczestnik Programu „InCerc”, Ploiești

# Queen Silvia Nursing Award



Fot. Swedish Care International

**Nagroda Pielęgniarska Królowej Szwecji Sylwii to wyjątkowe stypendium, skierowane do pielęgniarek i pielęgniarzy oraz osób studiujących pielęgniarstwo, angażujące najbystrzejsze umysły i ich najbardziej kreatywne pomysły w celu podniesienia prestiżu zawodu pielęgniarki oraz stworzenia warunków dla trwałych, pozytywnych zmian w opiece zdrowotnej. Konkurs wspiera Jej Królewska Mość Królowa Szwecji Sylwia. Za organizację konkursu w Polsce odpowiada Fundacja Medicover.**

Rok 2021 został ogłoszony przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) Rokiem Pracowników Ochrony Zdrowia w uznaniu dla ich zaangażowania w zapewnienie opieki podczas i pomimo trwającej wciąż pandemii COVID-19, która od długiego czasu stanowi wyzwanie dla systemów opieki zdrowotnej na całym świecie. Pandemia bardzo dotknęła osoby starsze. Osoby te pozostawały przez bardzo długi czas w izolacji, która dla wielu z nich stała się groźniejsza niż sam koronawirus. Dlatego w roku 2021 mamy powrót tematyki konkursu do zbierania kreatywnych pomysłów na poprawę opieki nad pacjentami, ze szczególnym uwzględnieniem korzyści dla osób starszych lub cierpiących na demencję.

Celem konkursu jest promocja zawodu pielęgniarki i pielęgniarza oraz umożliwienie rozwoju zaangażowanym talentom pielęgniarskim.

## Laureat konkursu otrzymuje:



dypłom od Jej Królewskiej Mości Królowej Szwecji Sylwii



skrojone na miarę możliwości zdobycia dodatkowej wiedzy



nagrodę pieniężną



szansę uczestnictwa w uroczystej ceremonii rozdania nagród w Sztokholmie



możliwość wzięcia udziału w międzynarodowym networkingu

Konkurs ma charakter międzynarodowy, a jego edycje odbywają się równolegle w: Szwecji, Finlandii, Polsce, Niemczech, na Litwie, na Uniwersytecie Waszyngtońskim w USA oraz w stanie São Paulo w Brazylii.



SZWECJA



FINLANDIA



POLSKA



NIEMCY



LITWA



USA



BRAZYLIA



**Sophie Lu-Axelsson**  
CEO, Swedish Care International

Misją Nagrody Pielęgniarskiej Królowej Sylwii (QSNA) jest podkreślenie ogromnego zapotrzebowania na nowe pomysły i innowacje w dziedzinie opieki nad osobami starszymi i chorymi na demencję. Postrzegamy pielęgniarki i pielęgniarzy jako wyjątkowych innowatorów w dziedzinie opieki zdrowotnej, zdolnych do rozwiązywania globalnych wyzwań tego sektora. Naszą ambicją jest zmotywowanie pielęgniarek i studentów pielęgniarstwa do zgłaszania swoich przełomowych pomysłów na poprawę opieki nad wskazaną, szczególnie wrażliwą grupą pacjentów. Dążymy także do wzmocnienia głosu pielęgniarek i pielęgniarzy dzięki umożliwianiu im dalszej nauki i zdobywania kontaktów, które zazwyczaj nie są dostępne w ramach typowej ścieżki edukacyjnej w tym zawodzie.



## Laureatka VI polskiej edycji Queen Silvia Nursing Award

Julia Osiecka jest studentką pielęgniarstwa na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym. Zwycięski pomysł to „Powrót do młodych lat”. Laureatka proponuje wykorzystanie technologii VR (ang. *virtual reality* – wirtualnej rzeczywistości) do przedstawienia i doświadczenia aktywności, które seniorzy wykonywali, będąc osobami młodymi i w sile wieku. Według Julii Osieckiej należałoby wprowadzić seniorów w świat wirtualnej rzeczywistości, jednocześnie obserwując ich zachowania. Laureatka chciałaby odkryć, jak wykorzystanie VR wpływa na kondycję psychoruchową pacjenta i jak może poprawić jakość jego zdrowia. Chciałaby też, aby jej projekt przyniósł osobom starszym i cierpiącym na demencję przede wszystkim radość i poczucie, że nie są oni zapomniani w społeczeństwie.

– *Pomysł jest wynikiem obserwacji świata i własnych doświadczeń. Wysyłając moje zgłoszenie konkursowe, chciałam zaproponować coś nowego i nieznanego. Zanim powstał „Powrót do młodych lat”, miałam w głowie dużo więcej pomysłów, jednak w żadnym z nich nie odnalazłam tzw. powiewu świeżości. Uważam, że przyszłością medycyny są nowoczesne technologie, dlatego postanowiłam opracować projekt związany z wirtualną rzeczywistością (VR). Czytając różne książki i artykuły naukowe związane z problemami osób starszych, a także będąc ich bezpośrednim obserwatorem, doszłam do wniosku, że to właśnie takim pomysłem, opracowanym z myślą o seniorach, chcę się podzielić ze światem* – komentuje Julia Osiecka, Laureatka QSNA 2021.



**Julia Osiecka**

Laureatka QSNA 2021

## Dodatkowe wyróżnienia od partnerów



**Monika Wiśniewska**

wyróżniona przez Essity

W edycji 2021, wzorem lat ubiegłych, zostały przyznane także dodatkowe wyróżnienia od partnerów w Polsce.

Naczelna Rada Pielęgniarek i Położnych przyznała wyróżnienie dla Diany Maniak-Brzezińskiej, pielęgniarki w Wojewódzkim Specjalistycznym Szpitalu Dziecięcym oraz wykładowcy w Katedrze Pielęgniarstwa na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie, która zgłosiła pomysł pn. „**Farmaceutyczny asystent seniora – wzornik medykamentów przyjmowanych przez pacjenta**”.

– *Zaprezentowany przez panią Dianę Maniak-Brzezińską temat został wyróżniony z uwagi na możliwość wdrożenia projektu, który realnie wpłynie na bezpieczne stosowanie farmakoterapii u osób starszych i cierpiących na demencję* – mówi Mariola Łodzińska, Wiceprezes Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych.

Firma Essity, największy na świecie producent materiałów chłonnych, przyznała wyróżnienie oraz nagrodę w wysokości 3000 zł Monice Wiśniewskiej, pielęgniarkie pracującej w Klinice Chorób Wewnętrznych i Hematologii w Wojskowym Instytucie Medycznym w Warszawie oraz

studentce II roku studiów magisterskich na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym, która zgłosiła pomysł pn. „**Pierwsza pielęgnacja – opieka dla początkujących**”.

– *Praca pani Moniki odpowiada na istotne i aktualne wyzwania, jakie niesie problem profesjonalnej opieki u osób z nietrzymaniem moczu (NTM). Wiedza na temat opieki – zarówno u pacjentów, jak i personelu medycznego w Polsce – nadal nie jest wystarczająca. Ponadto pomysł nawiązuje do obecnych działań firmy Essity, jakimi są edukacja pacjentów i personelu medycznego w zakresie NTM, a także jest realny do wdrożenia* – mówi Patryk Sucharda, Public Affairs and Regulatory Manager w Essity Poland Sp. z o.o.



**Diana Maniak-Brzezińska**

Finalistka QSNA 2021,  
wyróżniona przez NRPiP

Konkurs o Nagrodę Pielęgniarską Królowej Szwecji Syllwii  
Queen Silvia Nursing Award 2021 został objęty honorowym patronatem  
Ministra Zdrowia oraz Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych.

# Uroczysta ceremonia rozdania nagród w Sztokholmie

Laureaci konkursu Queen Silvia Nursing Award odbierają nagrodę z rąk Królowej podczas uroczystej gali w Sztokholmie. W czasie spotkania zwycięzcy ze wszystkich krajów wygłaszają przemówienie na temat swojego pomysłu.



We wrześniu 2021 roku w Bibliotece Bernadotte w Pałacu Królewskim w Sztokholmie odbyła się długo wyczekiwana przez wszystkich uroczysta ceremonia rozdania nagród Queen Silvia Nursing Award. Jest to wyjątkowe wydarzenie i możliwość bezpośredniego spotkania z Jej Wysokością Królową Szwecji Sylwią. Laureaci Konkursu z 2019 i 2020 roku: Agnieszka Napieralska i Radosław Romanek, w towarzystwie Prezesa Fundacji Medcover, przedstawicieli Medcover AB oraz Koordynatorki Konkursu QSNA w Polsce, mieli zaszczyt uczestniczyć w tej niezwykłej uroczystości. Ceremonia rozpoczęła się od powitania gości oraz przemówienia Jej Królewskiej Mości Królowej Szwecji Sylwii. Następnie na scenę zaproszona została Agnieszka Napieralska, laureatka konkursu z 2019 roku, która odebrała kwiaty i gratulacje z rąk Królowej. Po laureatach z 2019 roku przyszła kolej na

laureatów 2020. Wśród nich był Radosław Romanek, który odebrał z rąk Królowej Sylwii gratulacje oraz pamiątkowy dyplom. Po bardzo ciekawych wystąpieniach on-line przedstawicieli University of Washington z USA (którzy nie mogli zjawić się osobiście w Pałacu z powodu pandemii) oraz przemówieniu wygłoszonym przez laureatów z Litwy oraz z Niemiec na scenę został zaproszony Radosław Romanek. Wygłosił on bardzo ciekawe i budujące przemówienie. Uzupełnieniem wypowiedzi Laureata QSNA 2020 był film przedstawiający realizację jego pomysłu konkursowego. Następnie wystąpili laureaci z Finlandii i ze Szwecji. Zwierzchniem ceremonii było wystąpienie Królowej Szwecji Sylwii, która podziękowała uczestnikom za przybycie oraz za to, że są ambasadorami konkursu w swoich krajach i przyczyniają się do pozytywnych zmian w pielęgniarstwie.

Po uroczystości laureaci konkursu Queen Silvia Nursing Award: Agnieszka Napieralska i Radosław Romanek, wraz ze zwycięzcami z innych krajów, mogli porozmawiać z Jej Wysokością Królową Szwecji Sylwią w mniej formalnej atmosferze.



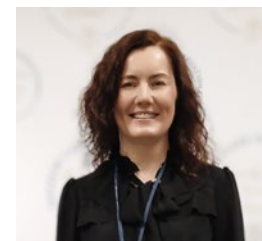
Zobacz film



Zobacz film



Fot. Yanan Li



## Anna Jonarska

Koordynator ds. Projektów,  
Fundacja Medcover

Udział w uroczystej ceremonii rozdania nagród Queen Silvia Nursing Award 2019 i 2020 był dla mnie wspaniałym i niezapomnianym przeżyciem. Koordynowanie konkursu QSNA w Polsce to dla mnie zaszczyt i ogromna satysfakcja. Wszyscy bardzo cieszyliśmy się, że po rocznej przerwie spowodowanej pandemią COVID-19 Swedish Care International (organizatorowi konkursu) udało się w końcu zorganizować ceremonię. Poprzez konkurs zachęcamy pielęgniarki i pielęgniarzy oraz studentów pielęgniarstwa w Polsce do poszukiwania innowacyjnych pomysłów, które mogą pomóc w rozwiązaniu najpilniejszych problemów zdrowotnych naszego społeczeństwa. Zachęcam wszystkich do udziału w konkursie; jest to niezwykle i bardzo cenne doświadczenie. Każdy pomysł jest dla nas ważny.



Fot. Yanan Li

# Aktywności Laureata V edycji konkursu

## REALIZACJA POMYSŁU KONKURSOWEGO

– Nadszedł czas, aby rozpocząć realizację wyjątkowego projektu: „Zaszczep się! Razem powstrzymajmy pandemię!”.

To dla mnie wyjątkowe wydarzenie. W kwietniu, w trakcie trzeciej fali pandemii koronawirusa w Polsce, miałem okazję pracować w Szpitalu Tymczasowym na lotnisku w Pyrzowicach, placówce przeznaczonej wyłącznie dla pacjentów chorych na COVID-19. To był dla mnie ciężki miesiąc. Dodatkowo wirus nie oszczędził mojej rodziny – zmarł mój wujek, który zaraził się koronawirusem kilka dni przed szczepieniem. Ten trudny czas uświadomił mi, jak ważne dla naszego społeczeństwa jest szczepienie. Jest ono kluczowe, aby zmniejszyć ryzyko ciężkiego zachorowania na COVID-19. Dodatkowo zwróciłem uwagę na wiele mitów, które pojawiają się w kontekście szczepień. Rozpocząłem projekt edukacyjny, w ramach którego zaprosiłem do rozmowy wyjątkowych gości – mówi Radosław Romanek, Laureat QSNA 2020. Radek zdecydował się pełnić rolę ambasadora szczepień, chcąc zachęcić do szczepień jak największą liczbę osób. Pod koniec czerwca odwiedził Festiwal Filmów – Spotkań NieZwykłych w Sandomierzu, na którym rozmawiał z jego uczestnikami na temat szczepień oraz rozdawał ulotki. Był to doskonały moment, aby ogłosić start kampanii „Zaszczep się! Razem powstrzymajmy pandemię!”. Następnie laureat V edycji konkursu Nagrody Pielęgniarskiej Królowej Sylwii, we współpracy z Fundacją Medcover, zrealizował cykl 8 wywiadów, które miały na celu pokazać różne doświadczenia i perspektywę rozmówców na



temat szczepień przeciwko COVID-19, rozwiązać różne wątpliwości oraz zachęcić osoby niezdecydowane do zaszczepienia się. Radek rozmawiał zarówno z ekspertami medycznymi (wakcynologiem drem Tomaszem Sobierajskim, wirusologiem drem Tomaszem Dzieciatkowskim, pielęgniarką z Medcover mgr Katarzyną Suchenek oraz pediatrą z Medcover – dr Katarzyną Korzeniowską), przedstawicielami młodych ludzi (studenci i uczeń), jak również z mistrzynią w pływaniu – Otylią Jędrzejczak. **Zachęcamy do obejrzenia wszystkich wywiadów, które dostępne są na kanale YouTube Queen Silvia Nursing Award Poland: Zaszczep się! Razem powstrzymajmy pandemię! - YouTube**

## MIĘDZYNARODOWE SPOTKANIA NETWORKINGOWE

W roku 2021 odbywały się zdalne spotkania networkingowe dla Laureatów konkursu Queen Silvia Nursing Award ze wszystkich krajów oraz partnerów krajowych konkursu, organizowane przez Swedish Care International. W czerwcu odbyło się spotkanie, które prowadziła grupa przedstawicieli z Polski. Wystąpili na nim partnerzy z Medcover, Care Experts, Fundacji Medcover oraz Radosław Romanek – Laureat konkursu QSNA 2020. Radosław opowiedział słuchaczom o pracy pielęgniarek w Polsce oraz o swoich doświadczeniach z pracy w Szpitalu Tymczasowym w Pyrzowicach, wybudowanym na lotnisku i obsługującym pacjentów z COVID-19. Prezentacja była bardzo interesująca dla partnerów z innych krajów. Wszyscy zdobyli nową wiedzę, podzielili się doświadczeniami i odbyli ciekawe rozmowy.



## SPOTKANIA Z PARTNERAMI

Radosław Romanek to pielęgniarz pracujący na co dzień na Oddziale Kardiologii Górnośląskiego Centrum Medycznego w Katowicach-Ochojcu. Z powodu trwającej pandemii COVID-19 Laureat QSNA 2020 spotkał się zdalnie z przedstawicielami Ambasady Szwecji w Polsce i przyjął od nich gratulacje. Kiedy sytuacja pandemiczna w Polsce się poprawiła, Radosław Romanek odwiedzał wielokrotnie Warszawę, aby spotkać się z partnerami projektu QSNA. Laureat piątej edycji konkursu udał się z wizytą do Naczelnej Izby Pielęgniarek i Położnych, gdzie zapoznał się z funkcjonowaniem tej instytucji i brał czynny udział w dyskusji na temat nowoczesnego pielęgniarstwa w Polsce. W Medcover poznał innowacyjne rozwiązania, które zostały wdrożone w celu wspierania samodzielności pielęgniarek i pielęgniarzy, i został oprowadzony po Centrum Medcover. Radosław odwiedził także Szpital Medcover, a podczas tej wizyty dowiedział się, jak wygląda zarządzanie personelem i całą placówką. Innym razem Laureat QSNA 2020 udał się z wizytą do Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji, gdzie spotkał się z Krajowym Konsultantem ds. Pielęgniarstwa Geriatrycznego i dyrektorem Instytutu oraz odwiedził Dom Opieki Józefina w Józefowie. Brał także udział w warsztatach i ćwiczeniach fizycznych dla seniorów z demencją i chorobą Alzheimera. Laureat spotkał się również zdalnie z przedstawicielem firmy Essity i uzyskał szeroką wiedzę na temat firmy oraz jej innowacyjnych produktów.

## SZKOLENIE Z AUTOPREZENTACJI



Zobacz film

Radosław Romanek przed wizytą w Sztokholmie odbył szkolenie z autoprezentacji z Grzegorzem Nawrockim. Jak wyglądały jego przygotowania, można zobaczyć tutaj: **Przygotowania Radosława Romanka, laureata QSNA, do mowy w Pałacu Królewskim w Sztokholmie. - YouTube**

# DZIAŁAM DLA INNYCH

## JESIENNE PORZĄDKI W IOP

Fundacja Medicover od wielu lat wspiera Interwencyjny Ośrodek Preadopcyjny w Otwocku. W roku 2021 po raz kolejny zorganizowaliśmy grupowy wolontariat, tym razem w ogródku przed ośrodkiem. Wolontariusze zadbałi o zieleń przed zimą, zbudowali dwa domki magazynowe, do których następnie schowali wózki dziecięce, a także wykonali szereg drobnych prac porządkowych. Każdy wolontariusz zostawił w tym ogródku cząstkę siebie, tak aby dzieci oraz panie opiekunki mogły w pełni korzystać z pięknej, jesienniej aury podczas spacerów.



## SZKOLENIE DLA PRACOWNIKÓW I OPIEKUNÓW HOSPICJUM BONIFRATRÓW

Z inicjatywy białego personelu z Centrum Medicover Tarasy Grabiszyńskie udało się zorganizować i przeprowadzić szkolenie z zakresu prawidłowej pielęgnacji pacjentów dla pracowników i opiekunów Hospicjum Bonifratrów we Wrocławiu. Pod czujnym okiem wolontariuszki Fundacji Medicover, pielęgniarki epidemiologicznej Edyty Podpory, uczestnicy szkolenia doskonalili praktyczne umiejętności w zakresie podstawowych czynności pielęgnacyjnych. Spotkanie zostało wzbogacone o wiele cennych wskazówek nt. prawidłowej dezynfekcji niewralgicznych miejsc w placówce. W dobie pandemii była to szczególnie wartościowa wiedza. Dzięki wsparciu Fundacji Medicover oraz jej partnerów możliwy był zakup znacznych ilości materiałów pielęgnacyjnych, środków ochrony osobistej oraz preparatów do dezynfekcji, które przydają się w hospicjum każdego dnia.

## BADANIA PROFILAKTYCZNE W SCHRONISKU CARITAS

W prowadzonym przez Caritas schronisku dla bezdomnych na warszawskiej Woli dwoje wolontariuszy z laboratorium Synevo (Kasia Madej i Michał Onufrowicz) zorganizowało dzień badań profilaktycznych dla podopiecznych placówki. Na specjalnie przygotowanych stanowiskach każdy chętny mógł wykonać podstawowe badania (np. pomiar glukozy, ciśnienia tętniczego), dokonać oceny swojego stanu zdrowia czy zmienić opatrunek. Po wstępnej diagnostyce pacjent mógł udać się na dalsze konsultacje do przychodni dla bezdomnych prowadzonej przez Stowarzyszenie Lekarze Nadziei. Dzięki wsparciu Fundacji Medicover udało się zakupić specjalistyczne materiały opatrunkowe i odkażające, które będą również wykorzystywane do pomocy potrzebującym w dłuższej perspektywie.



*Z racji tego, że moja firma wspiera to miejsce od wielu lat, zawsze bardzo chętnie angażuję się w organizowane tutaj akcje społeczne. Każdy może dać coś od siebie potrzebującym. To takie proste!*

**Katarzyna Madej**

Diagnosta laboratoryjny,  
Synevo

## MALOWANIE DOMU DZIECKA NR 16 W WARSZAWIE

We wrześniu 2021 roku, dzięki wsparciu wolontariuszy oraz partnerów Fundacji Medcover, udało się wyremontować kilka pomieszczeń Domu Dziecka nr 16 w Warszawie. W tej placówce dzieci umieszczane są z różnych powodów, m.in.: konfliktów rodzicielskich, uzależnień, przemocy i nadużyć czy niewydolności wychowawczej. Dzieci mają zabezpieczone wszystkie potrzeby bytowe i emocjonalne, a opiekę nad nimi sprawuje wykwalifikowana kadra.



*W imieniu własnym, dyrekcji Zespołu do obsługi Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych Nr 2 w Warszawie oraz wszystkich naszych małych podopiecznych dziękuję za pomoc okazaną naszej placówce. Dzięki zaangażowaniu Fundacji Medcover i jej wspaniałych wolontariuszy udało nam się wyremontować i w krótkim czasie oddać do użytku nową grupę, w której zamieszkały nasze najmłodsze dzieci. Dzięki nowym, kolorowym przestrzeniom do zabawy i odpoczynku udało nam się stworzyć ciepłą, przyjazną atmosferę i wywołać uśmiechy na wielu twarzach. Dziękujemy!*

**Anna Kowalczyk**

Starszy wychowawca – koordynator



## ODNAWIANIE POMIESZCZEŃ PLACÓWEK OPIEKUŃCZO-WYCHOWAWCZYCH W WARSZAWIE

W okresie przedświątecznym Dział Centralnych Zakupów Medcover wyszedł ze szlachetną inicjatywą wsparcia działalności Fundacji Medcover. Część członków zespołu odnawiała pomieszczenia w jednej z Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych w Warszawie, tak aby osiemnastoro małych podopiecznych tej placówki mogło spędzić Wigilię w nieco przyjemniejszych warunkach. W tym samym czasie druga część zespołu zastępowała swoich kolegów w codziennych obowiązkach służbowych.



*Zawsze bardzo chętnie angażuję się w inicjatywy Fundacji Medcover, a ta była dla nas wyjątkowa. Mogliśmy jako Dział Zakupów wspólnie zrobić coś dobrego dla dzieciaków i sprawić im radość przed świętami. To czas, w którym szczególnie powinniśmy myśleć o innych, dlatego cieszę się, że mogliśmy jako zespół wziąć udział w tej akcji.*

**Paulina Skiba**

Specjalista ds. zakupów środków trwałych

## MALOWANIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ „KROK PO KROKU”



W letniej przerwie wakacyjnej grupa wolontariuszy Fundacji Medcover odmalowała sale lekcyjne oraz korytarze w Niepublicznej Specjalnej Szkole Podstawowej „Krok po Kroku” im. Bł. E. Bojanowskiego w Warszawie. Działania te zrealizowane zostały w odpowiedzi na prośbę dyrekcji tej wyjątkowej placówki, sprawującej opiekę nad dziećmi z głębokim autyzmem, które potrzebują specjalnych warunków i metod dydaktycznych w systemie nauczania indywidualnego. Dzięki pracy wolontariuszy zajęcia z dziećmi mogą się teraz odbywać w bardziej komfortowych warunkach, co wpływa na poprawę efektywności prowadzonych lekcji.



## KURS PIERWSZEJ POMOCY DLA HARCERZY

Dominika Dąbrowska-Hojnor, Kierownik Centrum Medycznego Kraków-Ruczaj, przeprowadziła cykl szkoleń z udzielania pierwszej pomocy dla harcerzy z Hufca Kraków-Nowa Huta. Zarówno kadra instruktorska, jak i podopieczni uczyli się, jak odpowiednio reagować w sytuacjach zagrożenia życia, jak prawidłowo wezwać pomoc oraz jak przeprowadzić resuscytację krążeniowo-oddechową. Dzięki przekazanim przez Fundację Medcover apteczkom młodzi harcerze będą mogli w szerszym zakresie zabezpieczać różne wydarzenia, które organizują lub wspierają w ramach swojej codziennej działalności.



## SZKOLENIE Z PIERWSZEJ POMOCY W SZKOLE PODSTAWOWEJ W KOSAKOWIE



Fundacja Medcover od lat angażuje się w inicjatywy promujące profilaktykę zdrowotną oraz w projekty poprawiające bezpieczeństwo życia i zdrowia. Dlatego też, we współpracy z Akademią Ratownictwa Medcover, zorganizowaliśmy kolejne już zajęcia z udzielania pierwszej pomocy dla dzieci. Tym razem praktyczna wiedza została przekazana dzieciom z klas „0” w Szkole Podstawowej w Kosakowie. Dzięki zaangażowaniu instruktorów najmłodszy uczniowie poznali podstawowe zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia. W zajęciach wzięło udział 25 dzieci.

## MALOWANIE PRZYCHODNI DLA BEZDOMNYCH

W sierpniu grupa wolontariuszy Fundacji Medcover podjęła się trudnego zadania odświeżenia przychodni dla bezdomnych prowadzonej przez Stowarzyszenie „Lekarze Nadziei”. Jest to wyjątkowe miejsce, w którym biały personel w ramach wolontariatu udziela wsparcia medycznego potrzebującym ludziom w Polsce i poza jej granicami.



**Agnieszka Fill**

Kierownik Przychodni dla Bezdomnych im. Marii Zoll-Czarneckiej Stowarzyszenia „Lekarze Nadziei”



*Składam serdeczne podziękowanie Fundacji Medcover i jej Wolontariuszom za profesjonalne zaangażowanie w remont naszej Przychodni dla Bezdomnych im. Marii Zoll-Czarneckiej Stowarzyszenia Lekarze Nadziei Oddziału Warszawskiego. Praca przebiegała w wesołej i przyjemnej atmosferze, a działania remontowe przyczyniły się do poprawy wizerunku placówki. Serdecznie dziękujemy!*

*Dla mnie udział w tym projekcie był niesamowicie pociągający i niezwykle satysfakcjonujący. Wzruszam się na samą myśl, jak szczęśliwi byli pracownicy ośrodka, a przecież tylko malowaliśmy ściany! Życzę każdemu udziału w chociaż jednej akcji wolontariackiej – to niesamowite uczucie!*

**Maria Łankowska**

Specjalista ds. Rozwoju Procesów i Narzędzi HR, Medcover

## SZKOLENIE DLA OPIEKUNÓW PODOPIECZNYCH FUNDACJI SEDEKA

We wrześniu, w Ośrodku Rehabilitacji CEMICUS, Akademia Ratownictwa Medicover przeprowadziła warsztaty szkoleniowe dla opiekunów podopiecznych Fundacji Sedeka. Inicjatywa odbyła się w ramach obchodów Światowego Dnia Pierwszej Pomocy. Podczas spotkania certyfikowani ratownicy AHA (American Heart Association) przekazali mnóstwo cennej wiedzy i praktycznych wskazówek. Pod ich czujnym okiem uczestnicy zajęć ćwiczyli teoretyczne i praktyczne umiejętności, które mogą pomóc w uratowaniu życia w wielu nagłych przypadkach. Wśród tych umiejętności znalazły się m.in. resuscytacja krążeniowo-oddechowa, a także prawidłowa reakcja w sytuacji utraty przytomności, zadławienia czy bezdechu u osoby dorosłej, dziecka i noworodka.



*Cieszę się, że nasza Akademia Ratownictwa mogła wesprzeć taką inicjatywę. Jako pracownicy pogotowia spotykamy się na co dzień z różnymi przypadkami i mamy pełną świadomość, jak ważna jest umiejętność prawidłowego udzielenia pierwszej pomocy. Od szybkiej, prawidłowej reakcji bardzo często zależy ludzkie życie, które jest wartością nadrzędną. Oby było więcej takich akcji.*

**Mirosław Dubielecki**

Koordinator ds. szkoleń ratownictwa medycznego

## SZKOLENIE Z PIERWSZEJ POMOCY W PRUSZCZU GDAŃSKIM

Troje instruktorów z Akademii Ratownictwa Medicover – czynnych zawodowo lekarzy, pielęgniarzy i ratowników medycznych – zorganizowało dwudniowe szkolenia z pierwszej pomocy dla dzieci w wieku przedszkolnym oraz ich wychowawców. Akcja odbyła się w jednym z przedszkoli w Pruszczu Gdańskim. W zajęciach wzięło udział prawie 200 przedszkolaków, którzy podzieleni byli na 10 grup. Podczas zajęć dzieci mogły nauczyć się podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy i sprawdzić zdobytą wiedzę w ramach ćwiczeń praktycznych. Jest to wiedza bezcenna, która powinna być regularnie przekazywana i utrwalana już od najmłodszych lat.

## SZKOLENIE Z PIERWSZEJ POMOCY W WADOWICACH

We wrześniu 2021 r. wieloletni wolontariusze Fundacji Medicover z Krakowa przeprowadzili szkolenie z pierwszej pomocy dla pracowników Środowiskowego Domu Samopomocy im. Św. Matki Teresy z Kalkuty w Wadowicach. W szkoleniu wzięło udział 25 osób.

## WSPARCIE FUNDACJI DR CLOWN



Dzięki inicjatywie pracowników Medcover z Poznania oraz współpracy z drukarnią Destinatum, która na co dzień dostarcza recepty i druki medyczne dla klinik Medcover, udało się stworzyć i przekazać Fundacji Dr Clown znaczne nakłady materiałów poligraficznych. Wolontariusze tej wyjątkowej organizacji rozdają chorym dzieciom w szpitalach tzw. recepty na uśmiech, dzięki którym mali pacjenci mogą choć na chwilę zapomnieć o chorobie i bólu.



Jesteśmy bardzo szczęśliwi, że dzięki współpracy z Fundacją Medcover udało nam się wydrukować 46 000 recept oraz zakładki do książek. Wzbogaciłmy w ten sposób wizyty naszych wolontariuszy – Doktorów Clownów. Pandemia sprawiła, że nie mogą oni wchodzić do szpitali, dlatego dają radość małym pacjentom pod oknami tych placówek. Wspomniane recepty na uśmiech i zakładki przekazujemy personelowi medycznemu, a ten przekazuje je dzieciom, które widzą nas z okien.

### Dobrochna Buda

Fundraising Manager,  
Fundacja Dr Clown

## ZABEZPIECZENIE MEDYCZNE BIEGU W SPYTKOWICACH

W ramach Dożynek Gminnych w Gminie Spytkowice, w lipcu 2021 roku odbył się kolejny Bieg Dożynkowy. Uczestnicy biegu (biegacze oraz osoby biorące udział w marszu nordic walking) mieli do pokonania trasę o długości 5 km. Wśród uczestników znaleźli się zarówno mieszkańcy Gminy Spytkowice, jak i osoby spoza gminy. Impreza odbyła się pod patronatem honorowym Wójta Gminy Spytkowice. Wolontariusze Fundacji Medcover podjęli się zabezpieczenia medycznego tego wydarzenia. Na dożynkach pojawiło się 350 osób, a w biegu udział wzięło ok. 80 osób.

## ZAJĘCIA KULINARNE DLA DZIECI W KSIĄŻKACH

W grudniu 2021 roku Małgorzata Machaj ze Szpitala Medcover zorganizowała i przeprowadziła zajęcia kulinarne dla dziesięciorga dzieci z placówki opiekuńczo-wychowawczej w miejscowości Książki. Mali mieszkańcy tej placówki mieli za zadanie przygotować pełnowartościowy zdrowy posiłek, z naciskiem na użycie w inspirujący sposób owoców i warzyw; przy okazji dzieci wzbogaciły swoją wiedzę nt. zasad zdrowego odżywiania, efektywnego przygotowywania posiłków, a także rodzajów witamin i ich zawartości w różnych produktach. Uczestnicy zajęć poznali również różnice pomiędzy preparatami witaminowymi a świeżymi produktami zawierającymi naturalne witaminy.

Dzięki sprzętowi AGD przekazanemu placówce w Książkach przez Fundację Medcover kulinarne zajęcia miały jeszcze ciekawszą formę i mogło z nich skorzystać więcej dzieci.



Bardzo doceniamy tę inicjatywę oraz chęć dzielenia się i niesienia pomocy dzieciom. Czas spędzony na zajęciach był bardzo owocny. Nasi wychowankowie współpracowali z prowadzącymi, ciesząc się każdą wspólnie spędzoną chwilą, a przy okazji nabyli wiele cennych umiejętności kulinarnych. Takie projekty uświadamiają dzieciom, jak ważne jest prowadzenie zdrowego trybu życia oraz dbanie o siebie.

Cieszymy się, że Fundacja Medcover wychodzi naprzeciw oczekiwaniom dzieci, chętnie organizuje tego typu zajęcia i dobrowolnie przekazuje profesjonalny sprzęt kuchenny na potrzeby placówek takich jak nasza.

### Katarzyna Paluszkiewicz

Dyrektor Placówki Opiekuńczo-Wychowawczej w Książkach



## WSPARCIE FUNDACJI REDEMPTORIS

Anna Hamielec-Machaczka, kierownik medyczny Centrum Medycznego Medicover Ruczaj w Krakowie, opracowała pakiet materiałów szkoleniowych z zakresu bezpiecznego pobierania krwi i opatrywania ran.

Treści te wraz z materiałami medycznymi zostały przekazane wolontariuszom i misjonarzom Fundacji Redemptoris Missio, która organizuje wyjazdy personelu medycznego – lekarzy, pielęgniarek, położnych i ratowników medycznych. Wolontariusze tej Fundacji diagnozują i leczą pacjentów w miejscach, w których nie ma dostępu do osiągnięć nowoczesnej medycyny. Fundacja Redemptoris Missio zaopatruje także misyjne przychodnie i szpitale w sprzęt medyczny i opatrunki, a wolontariusze szkolą personel afrykańskich ośrodków zdrowia.



## PROFILAKTYKA SAMOBÓJSTW U DZIECI W WIEKU SZKOLNYM

W związku z pandemią i znaczącym wzrostem liczby prób samobójczych i samobójstw wśród młodzieży, a także zachorowań na choroby psychiczne, potęgowanych przez utrudniony dostęp do lekarzy specjalistów, grupa wolontariuszy Fundacji Medicover przygotowała cykl webinarów oraz materiały dydaktyczne dla nauczycieli oraz rodziców dzieci szkolnych. Przewidziany na kilka miesięcy projekt rozpoczął się w listopadzie 2021 roku i w pierwszym swoim etapie skupił się na identyfikacji zaburzeń psychicznych u dzieci oraz na właściwym reagowaniu i w odpowiedzi na pojawiające się zagrożenia. Swoim zasięgiem projekt obejmuje kilkaset osób: nauczycieli, pielęgniarki szkolne i rodziców.

## WARSZTATY EDUKACYJNE DLA STOWARZYSZENIA „ZDOBYWCY MARZEŃ”



W okresie od maja do września 2021 roku odbywały się warsztaty małej i dużej motoryki dla dziesięciu podopiecznych lubelskiego Stowarzyszenia „Zdobycy Marzeń”.

W zajęciach uczestniczyła młodzież posiadająca orzeczenia o niepełnosprawności – uczniowie uczęszczający do szkoły przysposabiającej do życia, a warsztaty prowadzili specjaliści ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnych w Lublinie. Fundacja Medicover ufundowała dzieciom artykuły plastyczno-kreatywne, które zostały wykorzystane podczas naszych zajęć warsztatowych. Dzięki takiemu wsparciu podopieczni Stowarzyszenia „Zdobycy Marzeń” poznali podstawy pracy techniką *decoupage*, a także inne techniki plastyczne. Realizacja projektu była idealnym treningiem kreatywnych działań, a przede wszystkim przełamaniem barier związanych z niepełnosprawnością młodych ludzi biorących udział w akcji. W ramach projektu odbyły się również zdalne warsztaty z dietetykiem na temat właściwej diety dziecka niepełnosprawnego, w których wzięli udział nauczyciele, pracownicy ośrodka i rodzice wychowanków.

Projekt wprowadził podopiecznych Stowarzyszenia w magiczny świat rękodzieła, w efekcie czego nie tylko powstały piękne, kreatywne prace, ale pojawiły się również nowe umiejętności, które będą mogły być rozwijane w przyszłości. Tego rodzaju zajęcia z młodzieżą ze zdiagnozowaną niepełnosprawnością mają nie tylko wartość edukacyjną, ale przede wszystkim terapeutyczną, dlatego cały projekt – jego realizacja i współpraca z ekipą Fundacji Medicover – był świetną przygodą nie tylko dla młodzieży, ale także dla osób prowadzących zajęcia.

# ŁĄCZYMY SIŁY NA RZECZ ZDROWEGO UŚMIECHU DZIECI



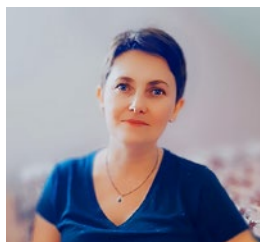
**Współpraca z różnymi spółkami Medicover to naturalne rozwiązanie dla wyzwań w obszarze wspomagania i promowania wysokiej jakości usług w zakresie ochrony zdrowia.**

Pod koniec roku, w odpowiedzi na prośbę o wsparcie Placówki Opiekuńczo-Wychowawczej w Pęcherach, Medicover Stomatologia wspólnie z Fundacją Medicover podjęła się dużego wyzwania, polegającego na leczeniu stomatologicznym kilkunastu dzieci – wychowanków placówki. Zarówno personel medyczny, jak i administracyjny kilku klinik stomatologicznych Medicover z dużym entuzjazmem podszedł do apelu o pomoc i w krótkim czasie zorganizował pierwsze wizyty dla dzieci. Ze względu na złożoność problemów stomatologicznych u małych podopiecznych placówki w Pęcherach oraz liczbę pacjentów było to spore wyzwanie logistyczne.



Ostatecznie jednak udało się przeprowadzić leczenie i projekt zakończył się pełnym sukcesem. Dzięki zaangażowaniu i empatii całego personelu klinik wszystkie dzieci – nawet te, które do tej pory bały się lekarzy stomatologów – wychodziły z gabinetów z pięknym – i co najważniejsze zdrowym – uśmiechem na twarzy.

*Jesteśmy bardzo wdzięczni, że nasi podopieczni zostali objęci kompleksową opieką stomatologiczną, która znacząco wpłynęła na ich zdrowie i samopoczucie. W imieniu podopiecznych serdecznie dziękujemy wszystkim osobom zaangażowanym w ten projekt. Dzięki profesjonalnej i empatycznej opiece personelu klinik Medicover dzieci przekonały się, jak istotne jest dbanie o zdrowy uśmiech. Mamy nadzieję, że ta współpraca będzie kontynuowana w przyszłości.*



**Aneta Piliszek**

Dyrektor Centrum Administracyjnego Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych w Pęcherach



*Bardzo nam zależy, żeby nowy koncept stomatologii przyjaznej pacjentowi trafił do jak najszerzego grona odbiorców i nie wykluczał nikogo. Dlatego – kiedy w mediach społecznościowych zwrócono się do nas z prośbą o wsparcie w leczeniu dzieci – wspólnie z Fundacją zorganizowaliśmy zaangażowany zespół i stanęliśmy na wysokości zadania, zapewniając kompleksową opiekę stomatologiczną podopiecznym placówki w Pęcherach.*



**Wioletta Januszyk**

Dyrektor Zarządzający  
Pion Usług Stomatologicznych, Medicover

*Gdy tylko otrzymałam propozycję wzięcia udziału w świątecznej akcji pomocy dzieciom, od razu postanowiłam zaangażować nasz zespół do pomocy. Lekarze z chęcią zgodzili się przyjąć podopiecznych. Było to niesamowite doświadczenie, na które z pewnością zdecydowalibyśmy się jeszcze raz. W imieniu swoim oraz całej kliniki dziękujemy za zaufanie.*



**Magdalena Milewska**

Kierownik ds. Stomatologii  
DentaCare, Warszawa-Praga

# AKCJA BEZPŁATNYCH BADAŃ WZROKU DLA DZIECI



Z okazji 30. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, „dla zapewnienia najwyższych standardów diagnostyki i leczenia wzroku u dzieci” w ramach akcji „Przejrzyj na Oczy”, w Medicover Optyk – przy współpracy z Fundacją Medicover i Centrum Medycznym Klimczaka – zorganizowano akcję bezpłatnego badania wzroku dla 20 dzieci.

**W ramach tej inicjatywy podopieczni kilku placówek opiekuńczo-wychowawczych z Warszawy i okolic mieli zapewnione:**



**badanie wzroku u okulisty**



**dobór korekcji u optometrysty**



**okulary z soczewkami najwyższej jakości**

Dzieciom, które podczas badania okulistycznego uzyskały wskazania do noszenia okularów, zostały dobrane soczewki i oprawki przekazane przez marki Belutti (oprawy) i Essilor Polonia (soczewki) – partnerów Medicover Optyk. W ten sposób organizatorzy akcji chcieli wrazić solidarność z działalnością Fundacji WOŚP, która od lat wspiera opiekę medyczną w Polsce. Zapewnienie najwyższych standardów diagnostyki i leczenia wzroku u dzieci jest bardzo ważne, ponieważ problemy ze wzrokiem wpływają na ogólny rozwój dzieci i na to, jak poznają one świat. Tylko szybka i dokładna diagnoza oraz wczesne podjęcie leczenia mogą to ułatwić.



Albert Schweitzer powiedział: „Szczęście to jedyna rzecz, która się mnoży, jeśli się ją dzieli”. Ta myśl przyswieca mi zawsze wtedy, gdy robię coś dobrego dla innych, i to faktycznie działa! Choćbym miała najgorszy dzień, to jeden mały uśmiech osoby, której pomogę, napawa mnie optymizmem. Pomaganie jest bardzo szlachetnym odruchem, jednakże w naszych czasach coraz bardziej zanikającym... Dlatego pomagajmy! Dawajmy innym radość i pamiętajmy, że bezinteresowne pomaganie jest często źródłem ogromnej satysfakcji i sprawia, że sami również stajemy się szczęśliwsi.



## Anna Mierzejewska

Ekspert ds. Otwarc Newych Salonów Optycznych, Medicover Optyk



Jesteśmy bardzo wdzięczni za wsparcie, jakie otrzymaliśmy od Domu Dziecka nr 2. Jest to dla nich szansa na szybką poprawę jakości wzroku poprzez kompleksowe badania, jakimi zostali objęci, a także przekazane im oprawki i szkła. W krótkim czasie pięcioro naszych dzieci otrzymało profesjonalną pomoc, która w normalnych okolicznościach trwałaby bardzo długo.

## Barbara Młodziejewska

Dyrektor Zespołu do Obsługi Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych nr 2 w Warszawie

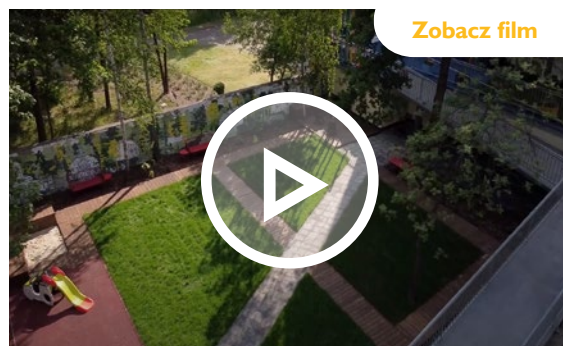
Dziecko często nie powie, że widzi niewyraźnie, bo nie wie, jak to jest widzieć wyraźnie. Problemy z nauką? Bóle głowy? To tylko część objawów, które mogą świadczyć o niezdiagnozowanej wadzie wzroku. Moim zdaniem wszelkie akcje badania oczu i wzroku u dzieci pozwalają poprawić, a niekiedy wręcz uratować wzrok już u najmłodszych dzieci. Okazało się, że ponad połowa dzieci biorących udział w naszej akcji miała niezdiagnozowaną, a przez to nieskorygowaną wadę wzroku. Nierzadko były to duże wady. Pewna grupa dzieci miała także inne nieprawidłowości narządu wzroku i została skierowana na dalszą diagnostykę. Z przyjemnością przyłączę się do kolejnej akcji mającej na celu szeroko pojętą ochronę zdrowia oczu u dzieci.



## Marta Szaflik

Lekarz okulista

# WOLONTARIAT PRACOWNICZY POLSKA



Zobacz film



W związku z przedłużającą się pandemią i różnymi związanymi z nią ograniczeniami zapewnienie naszym dzieciom bezpiecznego i przyjaznego miejsca poza ośrodkiem, w którym mogłyby one spędzać czas, stało się jednym z naszych priorytetów. Wciąż jesteśmy pod wrażeniem, jak wspaniały ogród udało się stworzyć w tak krótkim czasie. Dziękuję wolontariuszom Fundacji Medcover i wszystkim zaangażowanym w ten projekt partnerom i osobom za wielki wysiłek, jaki włożyli w stworzenie tego miejsca. Dzięki Wam nasza praca jest łatwiejsza, a jednocześnie spokojniejsza, bo wiemy, że jesteście prawdziwymi przyjaciółmi IOP i że zawsze możemy na Was liczyć.



**Dorota Polańska**

Dyrektor Interwencyjnego  
Ośrodka Preadopcyjnego  
w Otwocku

Praca wolontariusza przy projekcie odnowienia tarasu i ogrodu na potrzeby Interwencyjnego Ośrodka Preadopcyjnego była dla nas wszystkich – pracowników NatWest – wyjątkowym przeżyciem, realizowanym w doskonałej atmosferze bycia razem i chęci zrobienia czegoś dobrego. Wolontariat to świetne połączenie czynienia dobra, pracy fizycznej i wspólnego spędzania czasu w słusznym celu. Przy okazji – pomimo tego, że prace były wykonywane na zewnątrz – mogliśmy trochę podpatrzeć, jak działa sam ośrodek i poopowiadać o nim innym wolontariuszom, uśmiechnąć się czy zagaić do członków personelu przemierzających tu i ówdzie. Niezapomniane wrażenia! Oby było więcej takich wspólnych inicjatyw!



**Karolina Pędich**

Supply Chain Delivery Manager,  
NatWest Group

Fundacja Medcover w maju i czerwcu przeprowadziła remont tarasu oraz ogródka przy Interwencyjnym Ośrodku Preadopcyjnym w Otwocku. Dzięki zaangażowaniu wielu firm oraz ogromnej rzeszy wolontariuszy udało się stworzyć bezpieczne i przyjazne miejsce dla dzieci oraz ich opiekunów. Zapewnienie przestrzeni, w której niemowlęta oraz noworodki w nagłych sytuacjach kryzysowych, pozbawione czasowo lub trwale opieki rodziców, będą mogły spędzać czas, doznawać nowych bodźców rozwojowych oraz poznawać świat zewnętrzny, stało się szczególnie ważne w czasie pandemii.



Zobacz film



Czuję potrzebę czynienia dobra i pomagania potrzebującym. Mogę zaoferować swoją siłę i swój czas. Możliwość uczestnictwa w akcjach organizowanych przez Fundację Medcover pozwala mi to realizować i sprawia wiele radości. Czuję, że dzięki temu świat jest piękniejszy, a ja jestem lepszym człowiekiem.



**Maciej Schafer**

Starszy Specjalista  
ds. Finansowo-Księgowych,  
Medcover

# INNE PROJEKTY

## WSPÓŁPRACA Z *Wellbeing Team*

W okresie ferii zimowych zespół Wellbeing Team zorganizował dla dzieci pracowników akcję pod nazwą „Ferie z Medicover”. Wolontariusze i partnerzy Fundacji Medicover chętnie włączyli się w akcję, przygotowując różne bloki tematyczne dla najmłodszych. Materiały były udostępniane online, dzięki czemu nikt nie mógł narzekać na nudę w przerwie od nauki szkolnej.

Natomiast pod koniec roku, w ramach kampanii „Less Waste”, zbierane były ubrania i materiały higieniczne dla potrzebujących. Dzięki pracownikom różnych spółek Medicover, którzy otworzyli swe serca i z wielkim zaangażowaniem włączyli się do inicjatywy, do podopiecznych prowadzonego przez Caritas Schroniska dla Bezdomnych na warszawskiej Woli pojechały dwa samochody dostawcze wypełnione darami.



## WSPARCIE PROJEKTU „KAMERUN”



W czerwcu Daria Mejnartowicz po raz kolejny poleciała do Afryki, aby pomagać miejscowym kobietom. Tym razem Daria prowadziła w Kamerunie warsztaty edukacyjne z zakresu raka piersi oraz uczyła prawidłowej techniki ich samobadania. Nowotwory piersi są obecnie bardzo dużym problemem w krajach rozwijających się, a czas w tej chorobie ma ogromne znaczenie. Dzięki wsparciu białego personelu ze Szpitala Medicover Daria przeszła profesjonalne szkolenia z technik badania na fantomach, a zdobytą wiedzę mogła następnie przekazać afrykańskim kobietom i w ten sposób pomagała budować ich świadomość na temat raka piersi. W listopadzie natomiast, również w Kamerunie, Daria prowadziła wykłady i warsztaty dla kobiet, m.in. z grupy Recycling Association.

## 1% PODATKU I VOUCHERY DO SMYKA

Pod koniec 2021 roku Fundacja Medcover tradycyjnie przekazała wsparcie dla maluszków z Interwencyjnego Ośrodka Preadopcyjnego w Otwocku oraz Zakładu Opiekuńczo-Wychowawczego „Z Ufnością w Trzecie Tysiąclecie” w Częstochowie. W wyniku zbiórki 1% podatku do placówek trafiła kwota **13 616 zł**. Natomiast dzięki współpracy z Medcover Benefits pracownicy Spółki Medcover już po raz czwarty mogli zakupić i podarować vouchery zakupowe do sklepu Smyk. Dzięki ich ofiarności do dzieci trafiły prezenty o rekordowej wartości **11 250 zł**.



## ZBIÓRKA GIER PLANSZOWYCH I PUZZLI DLA DZIECI NA MIKOŁAJKI



Podczas listopadowej akcji udało się zebrać 314 pudełek gier planszowych i puzzli dla podopiecznych Fundacji Sedeka. Prezenty trafią do podopiecznych różnych placówek opiekuńczo-wychowawczych – dzieci w wieku przedszkolnym oraz wczesnoszkolnym, które na co dzień potrzebują wsparcia terapeutyczno-rozwojowego specjalistów Fundacji.

📖 Cieszymy się, że akcja mikołajkowa w formie zbiórki spotkała się z tak pozytywnym odzewem. Dzięki wsparciu Fundacji Medcover mogliśmy wywołać dużo uśmiechu na twarzach dzieci znajdujących się pod naszą opieką i sprawić im radość.

**Monika Dąbrowska**  
Specjalista ds. Obsługi Subkont OPP,  
Fundacja Sedeka

## MIKOŁAJKI DLA DZIECI Z OŚRODKA REHABILITACJI AMICUS

6 grudnia w Ośrodku Rehabilitacji AMICUS wolontariusze Fundacji Medcover tradycyjnie zorganizowali mikołajki dla podopiecznych placówki. Są to dzieci z najcięższymi niepełnosprawnościami sprzężonymi, których terapii podejmują się specjaliści z ośrodka. Dzięki pomysłowości wolontariuszy dzieci mogły wykreować swoje własne ozdoby choinkowe i smaczne pierniki. Dodatkową niespodzianką była obecność św. Mikołaja, który wszystkim małym pacjentom wręczał prezenty.



# WOLONTARIAT PRACOWNICZY RUMUNIA



Pelen wyzwań, akcji charytatywnych, nowych partnerstw i jeszcze większej liczby beneficjentów, których mogliśmy wspierać – taki był dla Stowarzyszenia Medicover rok 2021. Był to również czas rozpoczynania nowych projektów, opracowanych po to, by jak najlepiej pomagać osobom potrzebującym. Przykładem takich działań były m.in. webinaria online na temat zdrowego odżywiania, które odbyły się w kilku rumuńskich szkołach, a także cykliczne webinaria dla młodzieży z różnymi problemami zdrowotnymi.

Takie projekty dają nam radość i poczucie, że wprowadzamy tak potrzebne zmiany na lepsze. Ponadto w ubiegłym roku pomagaliśmy, czasem na odległość i przestrzegając ograniczeń pandemicznych, dziesiątkom beneficjentów i społecznościom, które mają trudności z zaspokojeniem nawet podstawowych potrzeb. Dziękujemy każdemu wolontariuszowi, który towarzyszył nam w działaniach charytatywnych, a także każdemu nowemu partnerowi, który pomógł nam dotrzeć do jak największej liczby środowisk i osób pokrzywdzonych przez los. Wiemy, że dobre uczynki często wymagają stopniowych działań, dlatego zobowiązujemy się do realizacji kolejnych, długoterminowych działań i akcji wolontariackich.



**Alina Corneanu**

Koordynatorka  
ds. Komunikacji i Wolontariatu,  
Asociația Medicover

**📌** Dla mnie rok 2021 to czas, w którym zrealizowaliśmy bardzo wiele inicjatyw charytatywnych, przestrzegając przy tym zasad i obostrzeń obowiązujących podczas pandemii. Był to także rok, w którym udało nam się, z pomocą naszych kolegów, działać charytatywnie poza granicami – w Anenii Noi w Republice Mołdawii. To mnie cieszy i napawa dumą. Dobre uczynki są potrzebne wszędzie, a Stowarzyszenie Medicover przez cały ubiegły rok starało się dotrzeć do jeszcze większej liczby regionów i społeczności, gdzie istnieją trudne do zaspokojenia potrzeby i palące problemy zdrowotne. W wielu takich miejscach udało nam się ułatwić ludziom dostęp do terapii. Rok 2021 przyniósł również nowe projekty na rzecz wspierania osób potrzebujących. Webinaria na temat zdrowej żywności, które przeprowadziliśmy w szkołach, jak również inne wydarzenia online dla młodych odbiorców z problemami zdrowotnymi były WAŻNYMI inicjatywami, które jeszcze bardziej motywują nas do kontynuowania obranej drogi. Mamy nadzieję, że wiele naszych przedsięwzięć to dopiero początek i skuteczna inspiracja dla osób z naszego otoczenia. Dzięki efektom naszej pracy inne osoby widzą, jak można pomagać i wprowadzać wiele potrzebnych zmian.

## Asociația Medicover w liczbach w 2021 roku w Rumunii:

**35**

projektów

prawie

**10 000**

produktów przekazanych  
środowiskom w potrzebie

ponad

**3000**

beneficjentów

**16**

regionów kraju  
objętych pomocą

## WSPARCIE DLA STOWARZYSZENIA NEURO MOVE CMT

Już na początku 2021 roku mogliśmy dotrzeć z pomocą do kolejnej odległej części kraju – aż do Baia Mare. Objęliśmy tam wsparciem podopiecznych Stowarzyszenia Neuro Move CMT. Doskonale wiemy, że każde wsparcie jest ważne, zwłaszcza gdy dotyczy osób z problemami zdrowotnymi. Dziękujemy naszej koleżance Valericie Ciociei za przybliżenie nam potrzeb tej organizacji, dzięki czemu mogliśmy wspólnie zrobić jeszcze jeden DOBRY uczynek.

## WSPARCIE DLA SZKOŁY DOR MARUNT

Chcemy, aby dzieci czuły się bezpiecznie po powrocie do nauki stacjonarnej w szkole. W ramach jednego z projektów udzieliłmy wsparcia naszym przyjaciołom ze szkoły w Dor Mărunt w okręgu Călărași, przekazując im sprzęt ochronny, tak bardzo potrzebny w trudnych pandemicznych czasach. Mamy nadzieję, że uczniowie będą zadowoleni z ponownego spotkania z kolegami z klasy i nauczycielami, a kolejny rok szkolny przyniesie im nowych przyjaciół i miłe wspomnienia.



## WSPARCIE DLA OSÓB Z ZESPOŁEM DOWNA

Podopiecznych Stowarzyszenia na rzecz osób z zespołem Downa w Ploiești poznaliśmy już jakiś czas temu i byliśmy pod wielkim wrażeniem ich siły i determinacji w walce z codziennymi trudnościami. Nieustannie się od nich uczymy i czerpiemy energię na trudne chwile. Cieszymy się, że mogliśmy chociaż na odległość wesprzeć ich oraz ich rodziny w potrzebach, których zwłaszcza w trakcie pandemii było bardzo dużo.

## OBUWIE DLA PODOPIECZNYCH STOWARZYSZENIA CASA BUNĂ

Jeśli dzięki naszym działaniom choć jedno dziecko ma o jedno zmartwienie mniej, to wiemy, że udało nam się zrobić coś dobrego. To przynosi nam radość i daje siłę do realizacji kolejnych projektów i dobrych uczynków. Tym razem mogliśmy sprawić nieco radości dzieciom ze Stowarzyszenia Casa Bună, którym przekazaliśmy wiosenne obuwie.



## DZIAŁANIA NA RZECZ DZIECI Z CENTRUM ROSIORII DE VEDE

W 2021 roku udało nam się wysłać prezenty od zajęczka wielkanocnego dla 50 dzieci z Rodzinnego Centrum Opieki w Rosiorii de Vede. Ich radość jest również naszą radością. Takie działania pokazują, że nawet niewielka pomoc może dać wiele optymizmu w trudnym czasie – podobnego wsparcia od czasu do czasu potrzebuje przecież każdy z nas. Działajmy więc dalej razem i realizujmy dobre uczynki!

## ŻYWNOŚĆ DLA RODZIN ZE STOWARZYSZENIA COPII PENTRU VIITOR

Miesiące zimowe są zawsze trudniejsze dla biednych rodzin z terenów wiejskich. Brak stabilnej pracy, problemy z opałem i niedostatek żywności to podstawowe problemy, z którymi borykają się dziesiątki rodzin. Dzięki wsparciu Stowarzyszenia Copii pentru Viitor udało nam się dotrzeć do kilku wiosek w okręgu Jălomița i przekazać żywność potrzebującym rodzinom. Wiemy, że każda taka akcja to dla nich nieco mniej zmartwień. Chcieliśmy także przekazać tym osobom nadzieję i wiarę w to, że coś dobrego może zdarzyć się nawet wtedy, gdy jest naprawdę ciężko.

## WSPARCIE DLA FUNDACJI ŚW. DYMITRA

Fundacja św. Dymitra z Bukaresztu już od kilku lat jest na liście naszych beneficjentów. Co roku wczesną jesienią odwiedzamy tę instytucję i pomagamy w sprzątanii i pracach porządkowych na terenie ośrodka, który stanowi drugi dom dla dzieci z rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji materialnej. W poprzednich latach wspólnie sprzątałyśmy ośrodek i starałyśmy się sprawić, by był on jeszcze bardziej przytulnym miejscem. W tym roku, w związku z pandemią i w trosce o zdrowie dzieci i personelu, pomagaliśmy im na odległość.





### Andrei Sevenco

General Manager,  
Synevo Moldova

**¶** Każde wyzwanie może dać wielkie rezultaty. W Synevo Mołdawia rok 2021 upłynął przede wszystkim pod znakiem wielkich wysiłków wolontariuszy. Dzięki dobrym sercom wolontariuszy Synevo Mołdawia i Stowarzyszenia Medicover udało się odnowić i wyremontować plac zabaw w Domu Samotnej Matki w Anenii Noi. Efektem tej szlachetnej akcji były uśmiechy i radość w sercach dzieci z ubogich rodzin. Po raz kolejny przekonał się, że dobre uczynki przynoszą wielką satysfakcję i postanowiliśmy kontynuować nasze działania wolontariackie.

## POMOC DLA DZIECI W VĂLENII DE MUNTE

Zakończenie roku szkolnego, nawet nietypowego, bo naznaczonego pandemią, jest szczególnym momentem dla dzieci w każdym wieku. Cieszymy się, że mogliśmy być w tej ważnej chwili wspólnie z podopiecznymi Fundacji „SOS pentru burtică” z Vălenii de Munte w okręgu Prahova. Przekazaliśmy im książki, owoce i środki higieniczne.



## PLAC ZABAW DLA DOMU SAMOTNEJ MATKI W ANENII NOI

W roku 2021 udało nam się zrealizować kolejne przedsięwzięcie, z którego jesteśmy szczególnie dumni. Razem z naszymi kolegami z Synevo z Republiki Mołdawii udało nam się zamienić pustą działkę w kolorowy plac zabaw – taki, na jaki zasługuje każde dziecko. Ogród Domu Samotnej Matki w Anenii Noi, znajdującego się pod opieką organizacji Copil Comunitate Familie z Kiszyniowa, stał się ulubionym miejscem zabaw dla podopiecznych tego ośrodka. Szczęście i radość, które mogliśmy zaobserwować na twarzach tych dzieci, były niezwykle wzruszające. Cieszymy się, że jako wolontariusze Stowarzyszenia Medicover, Synevo, Medicover Rumunia i Synevo Mołdawia mogliśmy wnieść swój wkład w stworzenie tego wyjątkowego miejsca.



### Tatiana Codreanu

Koordynatorka ds. fundraisingu  
w organizacji Copil Comunitate  
Familie, Republika Mołdawii

**¶** Gdy rozszerzamy zakres wsparcia socjalnego dla rodzin zagrożonych i zapobiegamy osieroceniu dzieci, nie tylko przeciwdziałamy traumom, ale także całkowicie zmieniamy życie naszych podopiecznych i pomagamy im rozwijać się w przyjaznym i harmonijnym środowisku. Dzieciom, które wraz ze swoimi matkami mieszkają w Domu Samotnej Matki w Anenii Noi, rok 2021 przyniósł dużą niespodziankę. Dzięki charytatywnym działaniom Stowarzyszenia Medicover i Synevo Mołdawia dzieci te mają teraz plac zabaw na świeżym powietrzu. To, co udaje nam się zbudować dzięki temu partnerstwu, jest ważnym krokiem zapewniającym rozwój, ochronę i opiekę dla tych dzieci, także w przyszłości.

## PRODUKTY DLA SPRIJIN FĂRĂ FRONTIERE

Z naszymi działaniami docieramy do środowisk, w których potrzeby rodzin są trudne do zaspokojenia; w roku 2021 ich sytuację dodatkowo pogarszała pandemia. Jednym z takich miejsc jest okręg Tulcea, zamieszkiwany przez wiele rodzin, które mają problemy z zaspokojeniem swoich podstawowych potrzeb życiowych. Dzięki współpracy ze Stowarzyszeniem Sprijin Fără Frontiere dotarliśmy do wielu wiosek w okręgu Tulcea i pomogliśmy dzieciom i rodzinom, przekazując środki czystości i higieny osobistej.

## MATERIAŁY EDUKACYJNE DLA SZKOŁY NICOLAE BALCESCU

Mieszkańcy terenów wiejskich zazwyczaj mają większe potrzeby i problemy, dlatego też wiele naszych działań kierujemy właśnie do takich społeczności. Do grona beneficjentów naszych działań w roku 2021 dołączyli uczniowie i nauczyciele ze szkoły Nicolae Balcescu w Calarasi. Mamy nadzieję, że dzięki naszemu wsparciu nowy rok szkolny będzie dla nich czasem pięknych nowych odkryć i przyjemnych wspomnień.

## WSPARCIE DLA STOWARZYSZENIA DOWN PLUS

Cieszymy się za każdym razem, gdy powiększa się lista naszych partnerów, dzięki czemu możemy dotrzeć do coraz większej liczby miejsc i nieść pomoc większej liczbie potrzebujących. W roku 2021 objęliśmy swoim wsparciem młodzież ze Stowarzyszenia Down Plus w Bukareszcie. Od podopiecznych tej instytucji możemy się wiele nauczyć i mamy nadzieję, że nasza pomoc wpłynie na poprawę ich sytuacji i umożliwi zmiany na lepsze.

## WSPARCIE DZIECI ZE STOWARZYSZENIA ANA ȘI COPIII W URLAȚI

Wszyscy chcielibyśmy, aby skutki pandemii nie dotykały dzieci, dlatego staramy się być blisko nich, ułatwiając im codzienne funkcjonowanie i dając poczucie normalności. Tym razem udało nam się zrobić mały dobry uczynek dla naszych przyjaciół ze Stowarzyszenia Ana și Copiii, z ośrodka w Urlați (Prahova). Dzięki naszemu wsparciu uczniowie pozostający pod opieką Stowarzyszenia codziennie otrzymują ciepły posiłek i mogą brać udział w zajęciach edukacyjnych.

## POMOC DLA DZIECI SPECJALNEJ TROSKI Z ORGANIZACJI AUTISM24H



Początek września był wyjątkowym czasem dla naszych przyjaciół z organizacji AUTISM24H, którzy przełamywali własne bariery i ograniczenia, biorąc udział w ultramaratonie w Mamaia. Młodzi biegacze udowodnili, że dla szczytnych celów można wręcz przenościć góry. Podczas tej charytatywnej imprezy czterem drużynom udało się przebiec łącznie 2600 km. Serdecznie im gratulujemy i życzymy jak największej siły do realizacji wielu kolejnych podobnych projektów. Razem możemy zdziałać więcej!

## ŻYWNOŚĆ DLA RODZIN ZE STOWARZYSZENIA BUCURIE ÎN DAR

„Im nas więcej, tym weselej” – to powiedzenie chyba jest prawdziwe. Wspólnie z naszymi partnerami nieustannie staramy się docierać do jak największej liczby środowisk, w których mieszkają osoby potrzebujące pomocy, m.in. zapewnienia podstawowych potrzeb żywnościowych. Takim właśnie osobom pomaga Stowarzyszenie Bucurie în Dar. Mamy nadzieję, że przekazana przez nas żywność pomoże rodzinom wielodzietnym z ubogich środowisk stawiać czoła codziennym trudnościom.

## ODZIEŻ ZIMOWA DLA STOWARZYSZENIA DRAGOSTE DESCULTĂ

Każdy dzień, w którym możesz zrobić coś dobrego – coś, co niesie ze sobą choćby najmniejszą zmianę na lepsze – jest dobrym dniem. Nam często zdarzają się chwile, gdy możemy dotrzeć do osób najbardziej potrzebujących. To już drugi rok, kiedy razem ze Stowarzyszeniem Dragoste Descultă przywracamy uśmiech dzieciom z wiosek w okolicach Vaslui. Niech ta zima będzie wolna od trosk i potrzeb, a pełna radości i dobrych ludzi.

## WSPARCIE TERAPII W STOWARZYSZENIU ATIPIC

Wiemy, jak ważna jest terapia dla dzieci z problemami zdrowotnymi, dlatego staramy się pomagać zawsze wtedy, gdy tylko nasi partnerzy zgłaszają nam potrzeby. W roku 2021 objęliśmy pomocą podopiecznych Stowarzyszenia Atipic w Bukareszcie, a sami zyskaliśmy dzięki tej pomocy tak potrzebną nam wszystkim energię. Mamy nadzieję, że niezbędne wyposażenie, które przekazaliśmy, przyda się dzieciom pozostającym pod opieką Stowarzyszenia i ułatwi prowadzenie codziennej terapii.

## ŻYWNOŚĆ DLA DZIECI ZE STOWARZYSZENIA DIN SUFLET CU DRAGOSTE DE COPII

W czasie pandemii nasi beneficjenci zgłaszali większe zapotrzebowanie na żywność. Z tego powodu pozyskanie i przekazanie pomocy żywnościowej było i jest dla nas priorytetem. W roku 2021 wzięliśmy udział w projekcie „Nakarm dziecko”, realizowanym przez Stowarzyszenie Din Suflet cu Dragoste de Copii z okręgu Prahova. W ramach tej inicjatywy udało nam się zaspokoić podstawowe potrzeby najbardziej potrzebujących rodzin.

## WSPARCIE TERAPII DLA DZIECI W HOSPICIUM DOM NADZIEI

Od dawna współpracujemy z naszymi przyjaciółmi z ośrodka Casa Sperantei. Zrealizowaliśmy wspólnie kilka projektów charytatywnych na rzecz dzieci znajdujących się pod opieką hospicjum. Odwiedzamy je co roku i staramy się zaspokoić jak największą ich potrzebę. Cieszymy się, że znów mogliśmy ich wesprzeć, przekazując sprzęt niezbędny do terapii, która jest ważnym elementem w ich codziennej walce z problemami zdrowotnymi.

## WSPARCIE OSÓB ZE STOWARZYSZENIA NA RZECZ OSÓB Z ZESPOŁEM DOWNA

Świąteczny tydzień to nie tylko kupowanie prezentów i przygotowywanie tradycyjnych potraw, ale także hojność i troska o osoby potrzebujące. Cieszymy się, że już drugi rok z rzędu udało nam się dotrzeć do Valea Jiului i pomóc osobom w potrzebie. Naszym wsparciem objęliśmy uczniów z Liceum Ogólnokształcącego nr 4 w Vulcan oraz podopiecznych Stowarzyszenia na rzecz Osób z Zespołem Downa z Valea Jiului.

## DZIAŁANIA NA RZECZ STARSZYCH OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ W CENTRUM PETRILA

A gdybyśmy tak wszyscy zakończyli ten rok dobrym uczynkiem? Spróbujcie! Nam się udało – podobnie jak w poprzednim roku, pod koniec grudnia pojawiliśmy się w rejonie Valea Jiului, który zamieszkiwany jest przez wielu ludzi starszych potrzebujących pomocy. Cieszymy się, że mogliśmy pomóc seniorom z Ośrodka Opieki i Pomocy dla Osób Niepełnosprawnych nr 1 w Petrila (Hunedoara) i zrealizować choć niewielką część ich potrzeb.

## POMOC DLA PODOPIECZNYCH STOWARZYSZENIA UNITED KIDS

Jednym z ważnych elementów naszej działalności jest stałe wsparcie osób i instytucji. Do niektórych z nich wracamy co najmniej raz do roku, a nawet częściej, realizując kolejne akcje wolontariackie. W roku 2021 naszym wsparciem objęliśmy Stowarzyszenie United Kids, które opiekuje się dziećmi ze specjalnymi potrzebami. Mamy nadzieję, że nasza pomoc pozwoli na realizację choć części potrzeb dzieci pozostających pod opieką Stowarzyszenia.

# KONCERT ZESPOŁU MEDI-COVER BAND



To już 5 lat wspólnego grania i setki godzin spędzonych na wieczornych próbach, a entuzjazm i energia bijące od członków zespołu wydają się wciąż te same. Cieszę się, że jestem częścią tego projektu i że mogę go wspólnie kreować z tak wyjątkową grupą ludzi, jakimi są muzycy z Medi-COVER Band. Fakt, że nasza praca, która tak naprawdę jest pasją i czystą przyjemnością, przynosi wymierną pomoc podopiecznym Fundacji Medcover, to tylko dodatkowa nobilitacja i bodziec do dalszego rozwoju i działania.

## **Łukasz Krawczyk**

Kierownik Działu Usług IT, Medcover



Z powodu pandemii koronawirusa kolejny koncert zespołu Medi-COVER Band musiał się odbyć w formule online. Z okazji Dnia Dziecka muzycy spotkali się tym razem w pustym klubie rockowym i zagrali wspólnie siedem piosenek. Utwory te zostały następnie wzbogacone o wypowiedzi gości i wyemitowane wśród pracowników Medcover w Polsce oraz Medcover i Synevo w Rumunii i Mołdawii. Koncert obejrzało ponad 500 widzów; miał on jak zawsze charytatywną formę, a przychody z jego organizacji pozwoliły na wsparcie dwóch ośrodków. Dzięki środkom zebranych podczas koncertu udało się stworzyć pokój terapeutyczny w Placówce Opiekuńczo-Wychowawczej nr 16 w Warszawie oraz plac zabaw dla dzieci z Domu Samotnej Matki w Anenii Noi w Mołdawii.

W drugiej połowie roku, gdy pandemia nieco wyhamowała i obserwowaliśmy spadek liczby zakażeń, Medi-COVER Band zagrał kolejny koncert. Było to wyjątkowe wydarzenie, gdyż po raz pierwszy od ponad dwóch lat zespół wystąpił na żywo. Tym razem muzycy uświetnili ogólnopolską konferencję stomatologiczną Medcover w Warszawie. Choć występ był zamknięty, przy ograniczonej liczbie publiczności, to i tak emocje były wyjątkowo duże.

Ze względu na panujące wówczas obostrzenia i ograniczenia – również w świecie kultury – taki koncert z bezpośrednim kontaktem z publicznością niósł ze sobą niesamowitą dawkę energii i pomógł choć na chwilę zapomnieć o różnych troskach i problemach związanych z pandemią. Wydarzenie miało też wymiar charytatywny, gdyż dzięki przychodom z występu można było wznowić zajęcia muzyczne dla dzieci z placówek opiekuńczo-wychowawczych.



Chciałabym z całego serca podziękować wszystkim zaangażowanym pracownikom z Synevo Mołdawia i CCF Mołdawia oraz osobom, które zebrały zabawki dla naszych podopiecznych. Jesteśmy bardzo szczęśliwi z powodu tej niezwyklej transformacji, jaka dokonana się w naszym ogrodzie.

## **Anastasia Caraman**

Dyrektor Domu Samotnej Matki w Anenii Noi

# Z MUZYKĄ PO ZDROWIE



Akademia Rocka, przy współpracy z Fundacją Medicovert, przeprowadziła cykl warsztatów muzycznych dla podopiecznych Domu Dziecka nr 16 w Warszawie. Pierwsze spotkania były prowadzone przez Michała Żardeckiego – nauczyciela gry na perkusji. Dzieci poznawały podstawy rytmiki i miały możliwość spróbowania swoich sił na prawdziwej perkusji. Kolejne zajęcia prowadziła Agnieszka Szewczyk – nauczycielka wokalu. Podczas tych lekcji dzieci śpiewały i tańczyły, ale też poznały sposoby na wyciszenie się i poprawę skupienia.

Głównym celem zajęć było pokazanie dzieciom świata muzyki. Chcieliśmy, aby dzieci choć na chwilę zatraciły się w dźwiękach i zapomniały o swojej trudnej sytuacji. Na szczęście muzyka jest niezwykle atrakcyjnym zjawiskiem i podopieczni chętnie angażowali się w zajęcia. Pozwoliło to zrealizować nadrzędny cel, a przy okazji udało się także przekazać dzieciom kilka fachowych terminów muzycznych. Werbel, takt czy akord to teraz zrozumiałe dla nich pojęcia. Nauczyciele bardzo cieszyli się z możliwości prowadzenia tych zajęć. Bardzo duże znaczenie miało dla nich to, że mogą spełnić dobry uczynek, robiąc to, w czym są najlepsi.



Ja osobiście z dużą radością obserwowałam uśmiechnięte dzieciaki śpiewające swoje ulubione piosenki. Te uśmiechy były tym więcej warte, że udało się je wywołać w tak trudnej dla podopiecznych chwili. Bardzo wielu osobom muzyka pomogła przejść przez trudne momenty. Mam nadzieję, że jakoś przysłużę się ona także podopiecznym Domu Dziecka nr 16. Bardzo dziękuję za możliwość wzięcia udziału w tej wyjątkowej inicjatywie.



**Maciek Michniewicz**  
Akademia Rocka



**Monika Hetmańska**

Starszy Specjalista ds. Promocji i Eventów, Medicovert

*Jako organizator konferencji miałam przyjemność współpracować w zespole Medi-COVER Band – i to na dwóch polach! Z racji tego, że pochodzę z muzykującej rodziny i muzyka zawsze gra w moim sercu, byłam bardzo szczęśliwa, że mogłam razem z zespołem zaśpiewać podczas tegorocznej konferencji. Na parkiecie wśród zaproszonych gości emocje sięgały zenitu – ten parkiet płonął! Jako organizator wydarzenia byłam bardzo szczęśliwa, że Medi-COVER Band daje tak pozytywny przekaz. Z czystym sumieniem mogę powiedzieć: ludzie ich kochają! A gdy weźmiemy pod uwagę także dobro, jakie jednocześnie niosą, jest to po prostu niesamowite!*

# ZESPÓŁ FUNDACJI MEDICOVER



Rok 2021 został ogłoszony przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) Rokiem Pracowników Ochrony Zdrowia – w uznaniu dla ich zaangażowania w zapewnienie opieki podczas i pomimo trwającej wciąż pandemii COVID-19, która od długiego czasu stanowi wyzwanie dla systemów opieki zdrowotnej na całym świecie.

Rok 2021 był też rokiem, w którym pojawiła się nadzieja na pokonanie pandemii w postaci ogólnodostępnych szczepień na COVID-19. Centrum Medyczne Damiana wspólnie z Fundacją Medicover uruchomiło jeden z pierwszych w Polsce punktów szczepień drive-thru. Radosław Romanek, Laureat konkursu Queen Silvia Nursing Award, w ramach realizacji swojego pomysłu konkursowego został ambasadorem szczepień na COVID-19. W ramach kampanii „Zaszczep się! Razem powstrzymajmy pandemię!” zwycięzca zaprosił do współpracy osoby ze świata medycyny i sportu oraz przedstawicieli młodego pokolenia, aby nagrać z nimi serię wywiadów, w których rozmawiał o szczepieniach.

**Dziękujemy naszym Partnerom, samorządom lokalnym i szkołom za stałą współpracę i zaufanie, jakim nas obdarzyli. Również tym razem udowodniliśmy, że Fundacja Medicover to silna marka, na której można polegać. Wierzmy, że kolejny rok zaowocuje nowymi projektami, do udziału w których już teraz serdecznie zapraszamy!**

**Dziękujemy Wam, PRZYJACIELE FUNDACJI MEDICOVER,** za to, że jesteście z nami i przeznaczacie swój wolny czas i energię na wspieranie naszych działań. W naszych projektach skupiamy się na tym, aby pomoc nie była jednorazowa. Udostępniamy narzędzia, edukujemy i wszędzie tam, gdzie to możliwe, tworzymy przestrzeń do samodzielnego funkcjonowania i rozwoju dla osób potrzebujących.

**Dziękujemy Wam, WOLONTARIUSZE FUNDACJI MEDICOVER.** To Wy sprawiacie, że RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ!

## MOCNE STRONY ZESPOŁU FUNDACJI MEDICOVER



### ZAANGAŻOWANIE I MISJA BLISKIEGO WSPARCIA.

Rok 2021 był też dla nas czasem, który upłynął pod znakiem rozszerzania współpracy z samorządami. Do rodziny ESMS dołączały kolejne samorządy, NZOZ-y, szkoły. Aktywnie pomagaliśmy im wdrożyć system w szkolnych gabinetach pielęgniarstwa, dzieląc się swoim doświadczeniem. Fundacja w nieprzerwany sposób wspierała swoich podopiecznych – zarówno dzieci, jak i dorosłych – w programach profilaktycznych, skupiając się mocno na osiągnięciu założonych efektów zdrowotnych u ich uczestników. Warto podkreślić, że działania te realizowane były w niesprzyjających warunkach pandemii COVID-19.

**JAKOŚĆ.** Wyrazem zaufania dla Fundacji oraz potwierdzeniem wysokiej jakości opieki interwencyjnej, którą gwarantujemy w realizowanych przez nas programach zdrowotnych, było wygranie, kolejny już rok z rzędu, zmagania konkursowych, które wyłoniły podmiot realizujący kompleksowe działania przeciwdziałające nadwadze i otyłości wśród dzieci na terenie Gdyni. Przypięciem zasług Fundacji na polu profilaktyki było wyróżnienie otrzymane w konkursie Listki CSR „Polityki” – za projekty prowadzone przez fundacyjne zespoły ds. programów zdrowotnych i profilaktycznych.

**RELACJE.** Pomimo pandemicznych ograniczeń koordynatorki lokalne w regionach budowały z uczestnikami realizowanych programów polityki zdrowotnej trwałe, motywujące relacje. Wspierały ich w osiąganiu często niełatwych celów na horyzoncie zdrowego stylu życia, organizując ciekawe warsztaty edukacyjne czy rodzinne treningi online ze specjalistami Fundacji.

**EMPATIA.** Zespół zajmujący się działaniami wolontariackimi w Fundacji nie szczędził wysiłków, by udzielać przemyślanego wsparcia instytucjom, fundacjom czy stowarzyszeniom, z którymi współpracujemy. Kontynuowaliśmy współpracę z ośrodkami preadopcyjnymi. Owoce tej współpracy było zorganizowanie kilku dużych akcji, w które włączyli się również partnerzy Fundacji.

**LUDZIE.** Wszystkie nasze działania były możliwe dzięki kreatywności i pasji do działania ZESPOŁU LUDZI pracujących w Fundacji Medicover oraz zaangażowaniu Wolontariuszy i otwartości organizacji i instytucji, z którymi realizujemy nasze projekty.

Częścią Fundacji Medicover jest **Asocjacja Medicover**, nasze stowarzyszenie charytatywne w Rumunii. Zarówno Fundacja Medicover, jak i Asocjacja Medicover koncentrują się na wspieraniu i edukowaniu lokalnych społeczności i wybranych środowisk, m.in. szkolnych i pielęgniarstwa, a także na prowadzeniu nowatorskich, populacyjnych programów prewencji chorób cywilizacyjnych.



# Dziękujemy naszym Partnerom

## PATRONAT HONOROWY



## PATRONAT MEDIALNY



## JEDNOSTKI SAMORZĄDOWE



**Milanówek**  
Miasto-Ogród



## INSTYTUCJE PAŃSTWOWE



JEDNOSTKA BUDŻETOWA GMINY MIASTA GDYŃ



IM. PROF. DR HAB. MED. ELEGORY REICHER

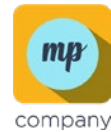
## FUNDACJE I STOWARZYSZENIA



ARCHIDIECEZJI  
WARSZAWSKIEJ



## FIRMY





# MEDICOVER

F U N D A C J A

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

---

Upraszamy informujemy, że zdjęcia wykorzystane w Raporcie Fundacji MedicoCover z 2021 roku zostały wykonane w trakcie trwania pandemii COVID-19.

Pracownicy i partnerzy Fundacji w pełni przestrzegali wszystkich aktualnych wytycznych i zaleceń sanitarnych i przeciwepidemicznych dotyczących dystansu społecznego i stosowania środków ochrony osobistej.