

# RAPORTUL 2018 DE ACTIVITATE AL FUNDATIEI MEDICOVER



**MEDICOVER**  
FOUNDATION



**MEDICOVER**  
ASOCIAȚIA

LET'S CARE  
**MORE!**



**esms**  
Elektroniczny System Medycyny Skórznej



## Observații introductive

Fredrik Ragmark	3
Marcin Radziwiłł	3

## Despre Fundație

Arii de activitate a Fundației Medicover	4
Cum ajutăm?	5

## Programul „PoZdro!”

Screening medical și coaching în domeniul sănătății	6
Consiliul științific „PoZdro!”	7
Activități de grup	8

## Programul „înCerc” în România

Despre Program	10
Statistici	11
Consiliul științific	13

## ESMS – Sistem electronic pentru servicii medicale în școli

ESMS	14
Programele municipale de prevenție a bolilor	15

## Evenimente de voluntariat

Un grup unic de oameni, ursuleți unici	16
Ziua Mamei și Ziua Copilului în Wlanów	16
Onkobięg – Maratonul împotriva cancerului	16
Sprrijin acordat Asociației de asistență și îngrijire medicală “With Trust into the Third Millennium”	17

## Bursele "Împreună putem face mai mult!"

“Go Away, Germs!”	18
Ziua Prevenției bolilor în Łączany	18
Maratonul Niepolomice	18
Ziua Donatorilor de măduvă osoasă în Spytkowice	18
Instruire în acordarea primului ajutor în Smolice	19
Instruire în Niepolomice	19
Petrecere de Crăciun „One Day”	19
Colectare de haine pentru bebeluși la Invimed	19
Formare în Nawiady	19
Sprrijin pentru centrele medicale din Africa	20
Sprrijin pentru Centrul AMICUS	20

## Echipa de wellbeing

“Medicover Bookworms”	22
„Sângele tău îi ajută pe ceilalți”	23

## Alte proiecte

Eveniment de îngrijire orală – EIP	24
Bucătarul șef perfect	24
Casa de copii Janusz Korczak	24
Școala pentru copii cu autism	25
Clubul Norka Mouse	25



Instruire în acordarea primului ajutor adresată părinților de copii cu dizabilități	25
1% din impozitul pe venit donat Centrelor de intervenție timpurie și pre-adoptie	25
Cooperarea cu Medicover Benefits	25

## Campanii de voluntariat în România

Plantarea de copaci în Lipănești	26
Parteneriat cu ATCA	26
Cooperare cu hospice Casa Speranței	26
Maraton pentru pacienții cu autism pe coasta Mării Negre	27
Cooperare cu Fundația Sf. Dimitrie	27
Sprrijin pentru Bușteni	28
Sprrijin în Asociația Letca Nouă	28
Eveniment caritabil la Asociația APCA Galați	28
Workshop pentru prevenția bolilor și igienă	28
Workshop pentru copii – prim ajutor și igienă	28
Sprrijin pentru copiii de la Concordia Ploiești	28

## Alergătorii Medicover

Alergătorii Medicover	29
-----------------------	----

## Cursă de ciclism

A 6-a cursă de ciclism „Împreună împotriva diabetului de tip 2”	30
Cicliștii	30
Puncte albastre în 8 orașe din Polonia	31
Sportivi celebri se alătură cursei	31

## Queen Silvia Nursing Award

Premiul Queen Silvia Nursing Award 2018	32
QSNA în cifre	33
Campania internațională a QSNA	35

## Trupa Medi-COVER

Membrii trupei Medi-COVER în 2018	36
Concerte live ale trupei Medi-COVER în 2018	36

## Let's Care More

Despre Let's Care More	38
Let's Care More în cifre	38

## Rezumat

Note de mulțumire	39
-------------------	----

# Dragi prieteni,

Ca în fiecare an, am onoarea să vă prezint un rezumat al activității și al realizărilor Fundației noastre în 2018, al cărui obiectiv a fost să construim o lume mai sănătoasă pentru generațiile viitoare. Am asistat la un progres important spre atingerea acestui obiectiv.

De-a lungul timpului, am observat o creștere în interesul personalului Medicover de a se alătura eforturilor noastre; pentru a încuraja mai multe idei creative pentru proiecte noi, am lansat Let's Care More, o inițiativă derulată la nivel de companie. Această propunere a generat deja o energie și o implicare extraordinară la fiecare nivel al organizației. Au fost depuse deja mai mult de câteva sute de idei de proiecte noi vizând moduri în care putem sprijini comunitățile locale, persoanele defavorizate și mediul înconjurător și, în curând, vor fi selectate cele mai bune propuneri. Cred că entuziasmul generat de acest program va continua să crească pe măsură ce mergem mai departe.

Programul nostru de educație privind diabetul de tip 2 – unul dintre principalele exemple de colaborare cu comunitățile noastre – s-a extins considerabil și se dezvoltă în două țări:

Programul polonez „PoZdro!” prin care, până în prezent, au beneficiat de screening 25.000 de copii; obiectivele din prima fază vor fi atinse în Varșovia și Lublin în 2019, iar în Wrocław în 2020 și îi pregătește pentru succesorul său din faza a doua, ESMS. Lansat în Gdynia în 2018, ESMS duce „PoZdro!” la nivelul următor, eficientizând procesul de verificare a sănătății în școli, oferind date statistice privind sănătatea și devenind puntea către intervenții ulterioare și baza de la care se pot dezvolta programe de prevenție locale. De asemenea, va servi drept platformă de comunicare pentru asistentele și asistenții școlari și va deveni o sursă de materiale educaționale, o componentă cheie pentru a îmbunătăți conștientizarea privind starea de sănătate în vederea promovării unui stil

de viață sănătos. Acest program nou le va oferi, de asemenea, părinților o imagine generală a stării de sănătate a copiilor lor, stimulându-i puternic să îi mențină într-o formă mai bună.

Programul „înCerc” din România, derulat în prezent în Ploiești și Cluj-Napoca, a arătat că mai mult de o treime dintre copiii evaluați sunt obezi sau supraponderali, ambele categorii prezentând riscuri majore de a dezvolta diabet de tip 2. Deși această statistică este extrem de șocantă, ilustrează impactul puternic pe care l-ar putea avea Programul „înCerc”.

Partenerii cheie în dorința noastră de a îmbunătăți starea de sănătate a viitoarelor generații sunt asistenții medicali. Cunoștințele și expertiza acestora pot influența puternic copiii și părinții. Pentru a dezvolta ideile bune și pentru a le celebra munca depusă, am găzduit din nou Queen Silvia Nursing Award în Polonia; în plus, în 2019, va fi completat de premiile Consiliului suprem al asistenților și moașelor din Polonia și ale firmei suedeze Essity.

Cheia succesului nostru permanent sunt oamenii care lucrează pentru Medicover și care, în fiecare an, dedică timp și efort pentru a ajuta Fundația să își atingă obiectivele. Unele dintre activitățile la care participă sunt majore, cum ar fi Turul de ciclism din Polonia, unde personalul medical a evaluat oameni în diferite puncte de oprire de pe traseu. La fel de importante sunt numeroasele proiecte caritabile derulate cu ajutorul voluntarilor și care au sprijinit mii de beneficiari din Polonia și România. Iar popularitatea și impactul îndrăgitei noastre trupe Medi-COVER sunt în creștere.

Vă încurajez să citiți acest Raport pentru a vă convinge de schimbarea reală pe care Fundația o aduce în viața multor persoane. Nu pot exprima în suficiente cuvinte importanța crucială pe care o atribui activității și contribuțiilor Fundației. Îi sunt îndatorat lui Marcin Radziwiłł și echipei sale extraordinare pentru determinarea și energia, prin care se construiește și se extinde cultura Medicover.



FREDRIK RÅGMARK  
CEO Medicover



MARCIN RADZIWIŁŁ  
Managing Director, Fundația Medicover

Acest material este deja al șaselea raport privind activitățile derulate de Fundația Medicover. Acesta cuprinde o prezentare generală a tuturor proiectelor pe care le-am desfășurat în 2018 și sunt realmente mândru să vă prezint acest rezumat. A fost un an bogat în inițiative interesante și noi provocări, eforturi locale și internaționale; o perioadă presărată cu satisfacții, entuziasm și emoții pozitive. Sper că acest raport vă va oferi o imagine mai clară a activității noastre caritabile și sociale.

Când am pus bazele Fundației Medicover, știam că ne așteaptă foarte multă muncă și, totodată, am realizat că va fi o aventură de o viață. Îmi face mare plăcere să observ cum s-a extins sfera de activități a Fundației și cât de mult s-a dezvoltat echipa noastră. În prezent, gestionăm câteva zeci de proiecte, atât în Polonia cât și în România, și ne implicăm din ce în ce mai activ în alte țări. Inițiativele Fundației au impact asupra unui număr din ce în ce mai mare de beneficiari, lucru care mă face foarte mândru.

Activitatea noastră are la bază mulți ani de cunoștințe și experiență internațională în medicină,

cumulate de toate entitățile Medicover. Ne concentrăm asupra educării și sprijinirii comunităților locale, prin crearea de programe care contribuie, direct sau indirect, la îmbunătățirea stării de sănătate și a conștientizării sănătății în rândul publicului general. Credem în puterea prevenției bolilor, lucru care ne poate proteja pe toți de consecințele obiceiurilor proaste. Fundația noastră deține istoricul, infrastructura, cunoștințele și experiența adecvate; dar, pentru ca activitățile noastre să fie eficiente, avem nevoie de oameni extrem de dedicați și care doresc să coopereze cu noi pentru a-i ajuta pe ceilalți. De aceea, doresc să mulțumesc sincer întregii echipe a Fundației Medicover pentru pasiunea, angajamentul și credința în munca pe care o depun zilnic. În mod cert, sute de persoane sunt responsabile pentru succesul Fundației Medicover. Dragi Voluntari și Parteneri ai Fundației: fără contribuția dumneavoastră, activitățile noastre nu ar fi fost implementate! Vă mulțumim că ne-ați susținut eforturile în 2018! Sper să vă facă plăcere lectura acestui Raport și ne vedem cu ocazia noilor noastre proiecte!



# DESPRE FUNDAȚIA Medicover



Fundația a fost înființată în 2007 cu scopul de a îndeplini misiunea socială a companiei Medicover prin inițierea și implementarea proiectelor și a programelor destinate să prevină bolile, încurajând adoptarea stilului de viață sănătos, dar și abordând o serie de probleme de sănătate și medicale importante.

Fiecare inițiativă este inspirată de o analiză detaliată a nevoilor pe care le au anumite grupuri sociale și oferă metode complexe, bazate pe dovezi, de prevenție a bolilor. Fundația oferă sprijin, educație, îngrijire și asistență gratuite și pune la dispoziția comunităților locale instrumentele și motivația necesare pentru a face față singuri acestor provocări.



## Fundația Medicover în Polonia:



Doresc să mulțumesc echipei Fundației Medicover pentru numeroasele proiecte sociale variate implementate în 2018. De asemenea, doresc să îmi exprim recunoștința față de toți angajații și partenerii implicați deoarece și-au dedicat timpul și cunoștințele pentru a-i ajuta pe cei aflați realmente în dificultate. Sper că misiunea socială a Fundației va continua să crească la fel de puternic în anii următori, la fel ca în 2018.

**John Stubbington**  
COO, Healthcare Services



### Ariile de activitate ale Fundației Medicover:



**Promovarea unui stil de viață sănătos**



**Educație**



**Ziua Prevenției bolilor**



**Programe de voluntariat pentru angajați**

# Activitatea Fundației Medicover în Polonia în 2018:

61

de proiecte

120

de instituții

850

de voluntari

Aproximativ

10 000

de beneficiari

Mă bucur foarte mult să văd un număr în creștere de angajați ai Diviziei Diagnostic implicați în proiectele Fundației Medicover. În fiecare an, numărul angajaților care participă la proiecte sociale, inițiază noi demersuri și își asumă noi provocări este e tot mai mare. Împreună, putem contribui la clădirea unei companii responsabile social. Mă simt în special mândru de faptul că activitățile Fundației facilitează integrarea și incluziunea excelentă a angajaților noștri.

**Benedikt von Braunmühl**  
COO, Diagnostic Services



## Cum ajutăm?

### FILOZOFIA NOASTRĂ...

Activitatea noastră este complexă, oferind asistență în multe arii, numeroase domenii și printr-o varietate de mijloace. Înțelegem că sprijinul eficient trebuie să fie multidisciplinar.



### Oferim educație

prin organizarea de workshopuri, cursuri și prezentări.



### Organizăm campanii de strângere de fonduri



**synevo**

### Oferim acces la capacitatea profesională și unitățile Medicover și Synevo

de ex. punând la dispoziție teste și examinări medicale complexe, gratuite.



### Organizăm activități de voluntariat

Fundația Medicover a fost înființată pentru a transforma lumea într-un loc mai bun și mai sănătos. Prin inițiativele noastre inovatoare, creștem gradul de conștientizare a stării de sănătate și diseminăm cunoștințe despre stilul de viață sănătos și sigur. Promovăm prevenția bolilor și motivăm oamenii să se preocupe de sănătatea lor fizică și psihică. Fundația se concentrează în special pe proiecte care încurajează independența, mobilizează participanții să acționeze și să persevereze și le inspiră dezvoltarea personală pentru a adopta o atitudine responsabilă față de propria stare de sănătate. Fundația își derulează activitatea utilizând experiența medicală, resursele și expertiza vastă a companiei Medicover, acestea stând la baza tuturor programelor sale.

Nu există restricții privind beneficiarii proiectelor Fundației, aceștia incluzând copii, tineri și familiile acestora, școli și vârstnici. Avem acces la comunități specifice prin programele noastre internaționale de prevenție, educație și voluntariat, extrem de apreciate în Europa. De asemenea, Fundația oferă ajutor centrelor de asistență și sprijină grupurile de persoane vulnerabile care au nevoie de asistență ținută, specială.

**FUNDAȚIA MEDICOVER**  
motivează, educă și integrează.





# PROGRAMUL „PoZdro!”



## Screening medical

2018 a marcat ultimul an în care Fundația Medicover din Polonia a oferit teste de screening, de la lansarea programului în 2013/2014. În Lublin, Varșovia, Gdynia și Wrocław, dar și în alte câteva municipalități mai mici, 24.156 de copii au beneficiat în total de screening. Rezultatele screeningurilor sunt următoarele:

**24 156**

de elevi din școala primară și gimnaziu au beneficiat de screening

**3426**

de elevi calificați pentru faza a 2-a - îngrijire de specialitate

Tensiune arterială



**22,6% dintre copiii**  
CU VÂRSTE MARI  
TENSIUNE ARTERIALĂ

IMC



**23,2% dintre copiii**  
CU EXCESUL DE GREUTATE  
ȘI OBEZITĂȚEA

Postura corpului



**79,4% dintre copiii**  
CU INCORRECTE  
POSTURA CORPULUI

Sănătate  
cardiorespiratorie



**60% dintre copiii**  
CAPACITATE FIZICĂ  
SCĂZUTĂ

Rezultatele Screeningului medical oferă o imagine tristă a stării de sănătate a adolescenților polonezi. Mai mult de 20% dintre copii sunt supraponderali sau obezi! Frecvența ridicată a acestor probleme ar trebui să îi preocupe pe toți pediatrii, medicii, părinții și membrii autorităților locale responsabile. În plus, peste 30% dintre copiii examinați prezintă o condiție fizică foarte slabă, ceea ce le reduce șansele de a avea o viață lungă și sănătoasă. Lipsa activității fizice și obiceiurile alimentare incorecte se pot traduce în numeroase consecințe pentru starea de sănătate, vizibile încă din perioada adolescenței. Una dintre acestea este postura incorectă, o problemă prezentă la peste 70% dintre copiii evaluați.

### Dr. Michał Brzeziński

Departamentul de sănătate socială și medicină socială  
Universitatea de Medicină din Gdańsk

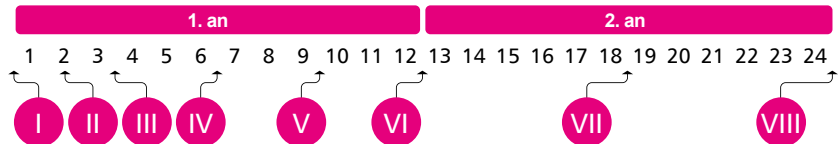


## Coaching pentru sănătate

Programul „PoZdro!” Programul este o schemă unică creată pentru copii obezi sau supraponderali, dar și pentru familiile acestora. Ne întâlnim cu participanții pentru a-i ajuta să își modifice obiceiurile alimentare și de activitate fizică pe parcursul programului cu durată de doi ani. Datorită cooperării între mai mulți experți (coordonatori, medici, dieteticieni, instructori și psihologi), dar și activităților desfășurate de grupurile de sprijin, precum sport, cursuri de gătit și workshopuri de psihologie, mai mult de jumătate dintre participanți reușesc să își schimbe vechile obiceiuri, având ca rezultat o compoziție corporală

îmbunătățită și o nouă perspectivă asupra vieții, viitorului și a calității obiectivelor stabilite. Absolvenții programului au în comun stîmă de sine îmbunătățită și sentimentul de autonomie, iar pasiunea, angajamentul și dorința de a-i inspira pe ceilalți reprezintă factorii care motivează echipa „PoZdro!”. Deși implementarea Programului și rezultatele acestuia ne oferă satisfacție, ceea ce contează în final este modul în care participanții evaluează Programul.

**Kamila Szarejko**  
„PoZdro!” Manager de program



## Motivul participării la programul „PoZdro!” este reprezentat de numeroasele reușite ale participanților

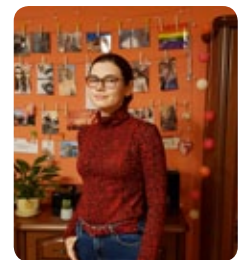
M-am alăturat Programului „PoZdro!” în 2016, cu o greutate de 110 kilograme și o înălțime de 172,5 cm. Pas cu pas, Programul m-a ajutat să înțeleg și să ajung să îmi placă mîncarea sănătoasă. Sincer vorbind, „PoZdro!” mi-a schimbat complet viața! Datorită sfaturilor oferite de instructorul meu, am început să folosesc o bicicletă medicală acasă. Am învățat să îmi placă sportul și mă simt mult mai bine acum! Sunt activ, ies mult în aer liber și am dezvoltat o pasiune pentru ciclism! De când am început să fac mișcare, condiția mea fizică s-a îmbunătățit, am slăbit și au început să îmi placă orele de educație fizică! Datorită Programului am slăbit 30 kg. În sfîrșit am reușit să mă accept, să mă cunosc și să mă plac pe mine însumi. Datorită „PoZdro!”, sunt o persoană diferită!

**Edwin Wawrzeńczyk**, 16 ani, din Piszczyn (Provincia Lubelskie), absolvent al Programului „PoZdro!”, elev în primul an la Liceul Tehnic C.K. Norwid din Świdnik, clasă cu programă extinsă în tehnologie alimentară



Inițial, m-am alăturat Programului „PoZdro!” pentru simplul fapt că școala mea participa la Program. Acum, cred că a fost o coincidență miraculoasă! Am slăbit 15 kg pe parcursul celor 2 ani de Program și încă 3 kg după încheierea Programului. Sunt vegetarian de aproape un an. „PoZdro!” mi-a dat încrederea necesară pentru a-mi modifica regimul alimentar, conform principiilor sale de mîncat echilibrat. Deși dieta mea nu conține carne, îmi oferă în continuare toate substanțele nutriționale necesare pentru o viață sănătoasă. Așa cum auzim adesea în reclamele de la TV, faptul că am slăbit a fost doar un „efect secundar”. Cea mai importantă este sănătatea. Este mai simplu să prevenim bolile dacă știm cum să procedăm. Datorită schimbărilor pe care le-am făcut ca urmare a Programului „PoZdro!”, nu mă mai încadrez în grupul de risc pentru diabet de tip 2.

**Natalia Tymczyszyn**, 17 ani, elevă la Liceul nr. 3 din Wrocław, absolventă a Programului „PoZdro!”



Apreciez extrem de mult întregul Program și pe toți experții „PoZdro!”. Pentru noi, cele mai importante au fost întâlnirile cu un nutriționist care ne-a învățat principiile mănecatului sănătos. De asemenea, sprijinul unui psiholog a fost util: a fost grozav să pot discuta cu un expert despre lucrurile pe care am încercat să le explic fiului meu. Exemplul oferit de un expert a fost în mod clar mai convingător și i-a dat de gândit fiului meu. Am discutat despre schimbările din familie, nu doar între noi ci și cu bunica fiului meu, ea fiind „bucătarul familiei”. Bunica a fost cea care a trebuit să își schimbe obiceiurile de gătit. Datorită workshopurilor educative, bunica nu mai adaugă smântână în supe și nu mai pune grăsime peste cartofi.



**Marzena Kordaczuk-Waś**, mama lui Maciej Waś, absolvent în vârstă de 17 ani al Programului „PoZdro!” din Varșovia

## Consiliul științific al Programului

Pentru ca organizarea și desfășurarea Programului „PoZdro!” să îndeplinească cele mai înalte standarde, Fundația a înființat un Consiliu științific format din reprezentanți ai Asociației pentru diabet din Polonia, ai Institutului Karolinska din Suedia și ai Societății poloneze pentru programe de sănătate. Calitatea optimă de implementare a Programului va fi garantată de participarea experților din domeniul medical și științific, alături de experiența sistemului medical din Polonia în executarea programelor dedicate sănătății și cunoștințele deținute de acest sistem.

### CONSILIUL ȘTIINȚIFIC ESTE FORMAT DIN:

**Piotr Soszyński,**

Medic, Membru al Comisiei de administrație a Medicover Polonia, Președintele Consiliului științific al Fundației Medicover

**Marcin Radziwiłł,**

Director administrativ, Fundația Medicover

**Prof. Leszek Czupryniak,**

Președintele Asociațiilor pentru diabet din Polonia

**Prof. Małgorzata Myśliwiec,**

Șeful Secției de pediatrie din cadrul Asociației pentru diabet din Polonia

**Prof. Per-Olof Berggren**

Institutul Karolinska din Suedia

În 2018, Programul „PoZdro!” a ajuns la maturitate. În Gdynia, faza de intervenție s-a încheiat, iar în restul orașelor s-au implementat ultimele faze. Acesta este un moment important pentru Consiliul științific al Programului, deoarece vom colecta și analiza datele din ultimii 4 ani, iar acestea ne vor permite să demonstrăm eficacitatea proiectului. Rezultatele preliminare ne arată deja că IMC (indicele de masă corporală) a scăzut semnificativ în grupul de copii care participă la Program.

**Piotr Soszyński**

Președintele Consiliului științific



**Michał Brzeziński,**

Medic, Președinte adjunct al Societății poloneze pentru programe de sănătate, Secretar al Consiliului științific

### CONSILIU CONSULTATIV

**Jacek Walewski,**

Medic, Doctor, Diabetolog, Director adjunct regional al Centrelor Medicover pentru probleme medicale

**Monika Lech,**

Medic, Doctor, Pediater și diabetolog în cadrul Spitalului Medicover

**Marek Jankowski,**

Doctor, Membru al Consiliului științific al Societății poloneze pentru programe de sănătate

Lucrez cu oamenii în majoritatea timpului: este o provocare, dar și o cascadă de energie. Zi de zi, transform imposibilul în realitate: Încurajez oamenii să participe la activități de sfârșit de săptămână sau încerc să conving 55 de persoane să facă flip pe spate în timpul activităților sportive de duminică dimineață. În Lublin, lucrăm cu două generații: copii cu vârsta de 10 ani și elevi de gimnaziu. Fiecare grup este complet diferit. Încercăm să venim în întâmpinarea așteptărilor și a nevoilor tuturor participanților. În procesul dificil al schimbării, familiile sunt sprijinite de experiența medicilor, nutriționiștilor, formatorilor și a psihologilor noștri.

**Agnieszka Skowrońska**

Coordonatorul Programului în Lublin



Fiecare familie care participă la Programul „PoZdro!” are propriul parcurs spre atingerea obiectivelor stabilite. Rolul nostru este, în general, să indicăm direcția corectă. Prin faptul că suntem deschiși față de ceilalți, dăm dovadă de empatie și răbdare și le oferim participanților spațiu pentru a învăța, toate acestea contribuind la procesul de construire a încrederii și a relației.

**Anna Filipiak**

Coordonator senior al Programului



Echipa de specialiști „PoZdro!” este o parte importantă a Programului. Știm că succesul pacienților noștri depinde de cooperarea internă dintre noi, de înțelegerea reciprocă și de crearea unui grup intern care va putea să îi ajute pe tineri și pe familiile acestora să treacă prin procesul dificil de schimbare a stilului de viață. Este o reală plăcere să conduc echipa „PoZdro!” din Varșovia.

**Karolina Kryszkiewicz**

Coordonatorul Programului în Varșovia



Wrocław este singurul oraș „PoZdro!” în care lucrăm cu două grupe de vârstă - elevi de școală primară și gimnaziu. Fiecare dintre aceste grupe are propriul „stil”, iar noi trebuie să ne familiarizăm cu acesta. Întâlnirile noastre abundă de emoții, atât plăcute cât și dificile, dar învățăm să ne obișnuim cu ele. Un zâmbet pe fața unui adolescent rebel sau a unui elev de clasa a 5-a rătăcit pot îndulci o zi mai mult decât cea mai sănătoasă ciocolată.

**Karolina Rowgala-Daniel**

Coordonatorul Programului în Wrocław





# Activități DE GRUP



## Activități sportive

Uneori, ne simțim atât de bine încât aproape că uităm că facem exerciții. Vă mulțumim pentru invitația de a colabora și pentru că ne-ați oferit ocazia de a arăta că jocurile video îi pot încuraja pe adolescenți să își petreacă timpul într-o manieră activă. Este fantastic entuziasmul cu care au fost întâmpinate cursurile în care s-a jucat Just Dance.

**Ania Kubica**

Brand Manager Ubisoft Polska



Aventura mea în artele marțiale a început cu jiu-jitsu brazilian. De ceva timp, mă antrenez și pentru MMA. Pe 2 noiembrie, am debutat în MMA cu ocazia Campionatului de lupte Makowski (Makowski Fighting Championship) organizat în Puławy. Pentru prima dată, am ieșit învingător din cușcă. Artele marțiale sunt hobby-ul meu și cea mai mare pasiune pe care o am. În Programul „PoZdro!”, încerc de fiecare dată să le transmit participanților „microbul” pasiunii pentru sport și pentru orice activitate fizică. Sunt parte din Program de 4 ani, încă de la debutul acestuia. Cel mai fericit mă face faptul că participanții sunt mai conștienți acum de nevoia zilnică de a face mișcare și de a se asigura că au o dietă sănătoasă și echilibrată. Eu cred că acest lucru se datorează întregii echipe, așa că sunt bucuros că am putut contribui și eu.

**Paweł Bartuzi**



## Cursuri de gătit

Cursurile de gătit „PoZdro!” sunt workshop-uri care le dezvăluie participanților bucuria gătitului, îi ajută să își facă noi prieteni și să încerce ingrediente, plante, mirodenii, rețete și arome noi, fascinante, cu ajutorul cărora să obțină preparate sănătoase, delicioase pentru meniul zilnic. Copiii gătesc pentru părinții și oaspeții lor într-un spațiu dotat cu echipamente de bucătărie profesionale, alături de maestri-entuziaști în gastronomie. Workshopurile durează câteva ore și dezvoltă aptitudinile și dorința copiilor de a găti zilnic preparate sănătoase. Copiii sunt încurajați să fie creativi în bucătărie și arată că gătitul nu trebuie să fie plictisitor și obositor!



Mâncatul sănătos este ca sportul - cel care face mai puține greșeli câștigă. Este simplu? Depinde de cât de mult exersezi, cât de dedicat ești și dacă îți urmezi obiectivele neîncetat. De ce sunt cursurile de gătit atât de interesante? Fiecare dintre participanții noștri își dorește să audă: o poți face, încearcă doar, vei reuși, mă lași să te ajut? Aceste cuvinte îi îndrumă pe copii și adolescenții către noi experiențe și clădesc o relație bazată pe încrederea că vor reuși. Iar la final, când vedem că am pregătit mai multe feluri de mâncare, deserturi și supe, când trebuie să aranjăm o masă mare, când îi invităm pe toți părinții și îngrijitorii, cu toții sunt mai încredători și mai mândri de ei că au reușit.

**Agnieszka Danielewicz**

Institutul pentru  
Nutriție și Dezvoltare Eligo S.C.





# Clubul părinților



Clubul părinților face parte din Programul „PoZdro!” din 2017. Acesta este conceput ca un spațiu dedicat exclusiv părinților care, de parte de privirile vigilente ale copiilor, se pot simți confortabil și în siguranță și pot discuta despre aspectele pe care le consideră cele mai dificile în calitate de părinți. În primul an, ne-am familiarizat cu cele mai arzătoare nevoi ale

participanților. După ce am analizat chestionarele completate de părinți, dar și opiniile psihologilor, am decis să aplicăm tehnici de comunicare empatică pentru a-i ajuta pe părinți să stabilească legături mai puternice, mai bune cu adolescenții. În august 2018, un grup de psihologi și coordonatori au participat la sesiuni de formare adaptate la nevoile Programului „PoZdro!”.

## Extrase din chestionarele completate de părinții copiilor membri ai Programului „PoZdro!” după participarea la workshop:

„Am reușit să înțeleg mai bine mecanismele care dirijează comportamentul copilului meu, acum înțeleg mai bine diferitele mesaje și emoții.”

„Idei concrete despre cum să reacționezi în numeroase situații dificile acasă/în familie.”

„Datorită workshopurilor, am aflat cât este de important să eviți să critici și să încerci în schimb să definești sentimentele unei persoane.”

„Workshopurile mi-au atras atenția asupra ușurinței de a judeca în mod constant în loc să analizezi sentimentele unei persoane - copilul.”

Lubesc modul acesta de lucru! Participanții au fost implicați și nerăbdători să exploreze arta de a construi relații cu ceilalți și între ei. Am petrecut împreună trei zile de veselie, pline de provocări, într-o locație superbă. Am văzut cât de mult bine face Programul „PoZdro!” și am văzut femei încercând să răspundă, prin munca pe care o depun, nevoii de sănătate a participanților. Aceste nevoi sunt, de exemplu, sentimentul de apartenență și acceptare, dar și sentimentul de a fi important și observat fără a pierde libertatea de a alege, aceasta fiind o provocare uriașă date fiind restricțiile alimentare.

**Emilia Kulpa**  
Instructor de comunicare empatică NVClab.pll



În Clubul părinților, explorăm arta comunicării empatică între părinți și copii. În cadrul întâlnirilor, părinții au vorbit mult despre emoții și nevoi. Ei învață cum să folosească limbajul faptelor în loc să evalueze și cum să roage în loc să ceară. Părinții înțeleg acum că aceste activități îi ajută să își privească propriii copii dintr-o perspectivă diferită și să dea dovadă de mai multă înțelegere față de comportamentul dificil al copiilor.

**Paulina Staszczak-Janczarek**  
Psiholog în Programul „PoZdro!”



Clubul părinților este un loc unde părinții pot experimenta limbajul empatiei pe care îl învață la workshopurile NVC. Acesta este universal valabil și îmbunătățește comunicarea dintre oameni, însă este util și în abordarea unei noi perspective față de propria persoană, copil sau familie. Ne ajută se ne înțelegem reciproc, ceea ce este foarte important pentru părinți. Sunt impresionată de deschiderea participanților față de exerciții și de cât de mult conștientizează nevoia de a îmbunătăți comunicarea cu familiile lor.

**Sylwia Płukis**  
Clubul Părinților



Înainte de instruire, ne-am dorit foarte mult să aflăm care sunt nevoile participanților, dar și obiectivele și prioritățile Programului. Am derulat un sondaj care ne-a ajutat să luăm legătura cu fiecare participant la Program. Am aflat ce funcționează și am identificat aspectele care necesitau îmbunătățiri. Cel mai mult m-a impresionat angajamentul uriaș al părinților, care m-a făcut să realizez cât de mult apreciază aceștia cooperarea și eficacitatea și, cel mai important, cât de importanți sunt copiii pentru ei. Am rămas cu un sentiment puternic de bucurie și speranță că persoanele care se confruntă cu problema obezității și familiile acestora nu sunt singure și beneficiază de sprijinul altor persoane.

**Paulina Orbitowska**  
Instructor în comunicare empatică,  
Instructor Viață & Business, Instructor  
eduScrum





**Programul „înCerc” pentru Prevenția Diabetului de Tip 2 și a Bolilor Civilizației este în al doilea an de activitate în două orașe importante din România.**

Inițiat în 2017, Programul „înCerc” pentru Prevenția Diabetului de Tip 2 și a Bolilor Civilizației a devenit un instrument important de educație privind sănătatea în România, prin includerea unui număr mare de copii de clasa a 5-a din două orașe mari, Ploiești și Cluj-Napoca, concentrându-se în mod complex asupra stilului de viață. Finanțat în totalitate de Asociația Medicover, datorită sprijinului generos continuu din partea Jonas and Christina af Jochnick Family Foundation, „înCerc” are alături parteneri importanți din România: Ministerul Sănătății, Ministerul Educației Naționale, Societatea Română de Diabet, Nutriție și Boli Metabolice, Asociația Română de Studiu al Obezității. Datorită partenerilor locali din Ploiești (Primăria Ploiești, Inspectoratul Școlar Prahova) și Cluj-Napoca (Primăria Cluj-Napoca, Inspectoratul Școlar Cluj), avem acces la aproape toate școlile din ambele orașe și elevii de clasa a 5-a care învață la aceste școli. „înCerc” se adresează elevilor de clasa a 5-a și este un program conceput să evalueze starea de sănătate a copiilor și să îi ajute pe cei cu risc de a dezvolta diabet de tip 2 să reducă această predispoziție.

Programul este implementat în Ploiești de peste un an și am beneficiat de un sprijin uriaș din partea comunității locale. În anul școlar 2017/2018, am evaluat 1343 de elevi de clasa a 5-a (84% din totalul elevilor de clasa a 5-a) din școlile din Ploiești. Rezultatele screeningurilor au făcut cunoscute riscurile la care sunt expuși copiii și ne-au ajutat să înțelegem cât de necesare sunt astfel de programe de prevenție.

*Inspirați de experiența și succesul extraordinar al colegilor de la Fundația Medicover din Polonia, în 2017 am lansat „înCerc” în orașul Ploiești. 2018 s-a dovedit a fi un an foarte important pentru Asociația Medicover în România, deoarece acum înțelegem realitatea din acest oraș.*

*Aceasta ne-a determinat să facem încă un pas pentru a fi mai aproape de copiii din România, lansând programul în al doilea oraș important: Cluj-Napoca. Evaluând peste 84% dintre copiii de clasa a 5-a din Ploiești în anul școlar 2017/2018, am aflat că aproximativ 35% dintre aceștia au probleme de greutate, mai mult de 30% prezintă risc de a dezvolta diabet de tip 2 și mulți dintre ei nu au o capacitate fizică suficientă pentru efort susținut. Realitatea acestor cifre ne-a convins că acum, mai mult ca niciodată, este momentul oportun pentru a acționa. Suntem încrezătorii că „înCerc” a fost demarat în cel mai bun moment posibil, dat fiind că acum putem influența în mod promițător familiile implicate în programul nostru și putem întrezări un viitor mai bun pentru copii.*

*Diabetul este, într-adevăr, una dintre provocările contemporane și trebuie tratat cu extrem de multă atenție. Unul dintre multele mele motive de mândrie este că, prin programul complex de prevenție „înCerc”, Asociația Medicover, sprijinită de partenerii săi (autorități centrale și locale, organizații importante pentru diabet din România și, de asemenea, Medicover și Synevo), crește gradul de conștientizare a riscului de a dezvolta diabet de tip 2 și alte boli ale civilizației. Obiectivul nostru pentru următorii 5 ani este să evaluăm 12.000 de copii din aceste două orașe și să oferim coaching pentru sănătate unui număr de 3.000 de copii și familiilor acestora. Suntem încrezătorii că „înCerc” va avea un impact important în îmbunătățirea stilului de viață al multor persoane.*

*Prin acțiunile de implicare a angajaților săi, Asociația Medicover încearcă și să aducă un zâmbet pe chipul atât de multor copii care au nevoie. În 2018, am reușit să dezvoltăm relații puternice cu numeroase organizații dedicate îngrijirii copiilor, beneficiind de sprijinul extraordinar al angajaților din toate unitățile operaționale Medicover și Synevo din România. După cum știți cu toții, succesul este posibil doar prin efort de echipă. Iar mica noastră echipă muncește din greu pentru a transforma toate acestea în realitate. Prin energia uriașă de care dau dovadă, Georgiana, Ana-Maria și Irina transformă imposibilul în posibil - vă mulțumim sincer!*

*Îi mulțumesc fiecăruia dintre oamenii care lucrează alături de noi atât pentru că au transformat „înCerc” într-un succes extraordinar, cât și pentru că au creat activități de voluntariat atât de importante pentru a ajuta atât de mulți copii!*

*Cu siguranță împreună putem face mai mult!*

**George Istrate**  
Director General  
al Asociației Medicover



## 31 de școli

participante la program în Ploiești

Peste

## 1500 de copii

cu acord de participare  
la program la finalul anului 2018

Aproape

## 900 de copii

beneficiaseră deja de screening  
în decembrie 2018

În martie 2018, am început a doua etapă a programului în Ploiești cu focus pe copiii din anul școlar 2017/2018. Cei care sunt în grupul de risc au fost invitați să se alăture programului nostru individual de consiliere ("Asistența individuală integrată") unde toți copiii, împreună cu familiile lor, primesc recomandări din partea echipelor noastre dedicate de specialiști care includ medici generaliști și pediatri, specialiști în nutriție, specialiști în activitate fizică și psihologi. Această etapă a programului - menită să reducă riscul de dezvoltare a diabetului de tip 2 - cuprinde 6 sesiuni de consiliere individuală de peste 18 luni.

Pe lângă consilierea oferită de specialiști, copiii și familiile lor beneficiază de o serie de ateliere educaționale unde medicii, specialiștii în nutriție și psihologii le oferă informații despre riscurile cu care se confruntă și despre beneficiile pe care le-ar putea avea prin grija mai bună a sănătății lor.

Copiii din Ploiești au participat, de asemenea, la o serie de evenimente sportive special organizate pentru ei, unde au avut ocazia să învețe că practicarea unui sport poate fi distractivă și că petrecerea unui timp de calitate împreună cu alți copii și cu familiile lor are doar rezultate pozitive.

Pentru anul școlar 2018/2019, în Ploiești, lucrăm cu toate scolile în care studiază copii de clasa a cincea și ne așteptăm să evaluăm mai mulți copii decât anul trecut.



Fotografie de la conferința de presă organizată pe 9 octombrie 2018 în București (dinspre stânga spre dreapta): Prof. Oprea-Nicolae Angelescu – Șeful Inspectoratului școlar din județul Prahova, Prof. Daniela Călugăru – Inspector la Ministerul Educației, Adrian Florin Dobre – Primarul orașului Ploiești, Prof. Dr. Maria Moța – membru al Consiliului Științific dedicat Programului „înCerc”, George Istrate – Director General al Asociației Medicover, Florinela-Adina Cirstina – Președintele Consiliului Științific, Dr. Laurențiu Luca – Director General al Synvo România și membru al Consiliului Științific, Adrian Peake – Director General al Medicover România, Georgiana Apreutesei – Manager de proiect pentru Programul „înCerc” în numele Asociației Medicover, Marcin Radziwiłł – Managing Director, Fundația Medicover (inițiatorul programului de prevenție a diabetului).

*Doresc să mulțumesc Asociației Medicover pentru că a implementat „înCerc” în Ploiești. Rezultatele pe care le-am observat după primul an demonstrează importanța unor astfel de programe de prevenție în școlile noastre. Pe baza acestor statistici, intenționăm să implementăm mai multe proiecte care îi vor ajuta pe copii să conștientizeze importanța unei diete sănătoase și a sportului pentru o viață mai sănătoasă și, în același timp, pentru a reduce numărul de copii cu risc de a dezvolta diabet de tip 2.*

**Adrian Florin Dobre**  
Dobre Primarul Ploieștiului



## ANUL ȘCOLAR 2017/2018\*

### 84%

dintre elevii de clasa a 5-a  
(1.343 de copii) au beneficiat  
de screening

### 30,16%

dintre acești copii prezintă risc  
de a dezvolta diabet de tip 2

### 20,7%

prezintă diferite  
grade de obezitate

### 13,9%

sunt supraponderali

### 26,3%

aveau tensiune arterială crescută la  
momentul măsurării

\*pe viitor, se vor publica și alte statistici



## Al doilea oraș care se alătură Programului „înCerc” – Cluj-Napoca

La fel ca în Ploiești, autoritățile locale din Cluj-Napoca ne-au primit cu bucurie și au încurajat puternic implementarea Programului „înCerc” pentru anul școlar 2018/2019. Deși am inițiat procesul puțin mai târziu decât în Ploiești, am reușit să evaluăm 700 de copii până la finalul anului 2018.



Fotografie de la conferința de presă organizată în Cluj-Napoca (dinspre stânga spre dreapta): Emese Olah – Viceprimarul orașului Cluj-Napoca, Georgiana Apreutesei – Manager de proiect pentru Programul „înCerc” în numele Asociației Medicover, George Istrate – Director General al Asociației Medicover, Prof. Dr. Gabriela Roman – membru al Consiliului Științific dedicat Programului „înCerc”, Prof. Valentin Claudiu Cuibus – Șeful Inspectoratului școlar din Județul Cluj.

# 45 de școli

incluse în program în Cluj - Napoca

aproximativ

# 1600 de copii

i cu acord de participare la program la finalul anului 2018

# 700 de copii

beneficiaseră deja de screening în decembrie 2018

## Echipa dedicată a programului „înCerc”



**Georgiana Apreutesei**  
Manager de proiect



**Ana-Maria Cireșanu**  
Coordonator local pentru Ploiești



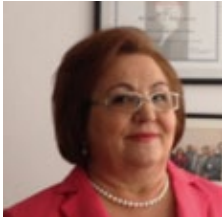
**Irina Șandor**  
Coordonator local pentru Cluj-Napoca

## CONSILIU ȘTIINȚIFIC

Având dublul obiectiv de a superviza implementarea generală a programului și de a oferi sprijin și îndrumare științifică și medicală, Consiliul științific „ÎnCerc” este format din consilieri dedicați misiunii importante a acestuia:



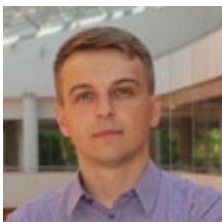
**Dr. Florinela-Adina Cirstina**  
Președintele Consiliului Științific



**Prof. Dr. Maria Moța**  
Medic primar specializat în Diabet, nutriție și boli metabolice, profesionist renumit și extrem de apreciat în România



**Prof. Dr. Gabriela Roman**  
Medic primar specializat în Diabet, nutriție și boli metabolice, profesionist renumit și extrem de apreciat în România



**Dr. Michał Brzeziński**  
Secretarul Consiliului Științific



**Dr. Laurențiu Luca**  
Managing Director  
South - Eastern Europe  
Diagnostic Services, Medicover

” 2018 a fost un an bogat în provocări. Am aflat că 30% dintre copiii din Ploiești prezintă risc de a dezvolta diabet de tip 2 și am lansat Programul „ÎnCerc” în Cluj, unde urmează să fie evaluați 2.800 de copii. Doresc să le mulțumesc echipele de screening și specialiștilor care ne sprijină la fiecare pas, coordonatorilor locali, Ana-Maria și

Irina, care fac totul posibil, și autorităților locale și tuturor persoanelor din școli care sprijină programul „ÎnCerc”. Vă mulțumesc și așteptăm cu nerăbdare provocările din 2019.

**Georgiana Apreutesei**  
Manager de proiect,  
Asociația Medicover

” În prezent, în România, realitatea confirmă faptul că acei copii supraponderali și obezi de azi vor deveni adulții supraponderali și obezi de mâine. Puteți preveni acest lucru doar dacă interveniți. Să-lut și sprijin inițiativa echipei pasionate a Asociației Medicover, deoarece reușesc să implementeze cu succes programul „ÎnCerc”. Obezitatea nu este

o boală „în sine”, ci constituie un risc major de a dezvolta diabet de tip 2, dislipidemie, hipertensiune, boală cardiovasculară, boli renale, etc. și induce și o scădere a calității vieții.

**Prof. Dr. Maria Moța**  
Membru al Consiliului Științific

” Mă bucură faptul că particip la programul „ÎnCerc” și fac parte din Consiliul științific. Acest program este o inițiativă de prevenție care și-a demonstrat eficacitatea, după cum am putut vedea în Polonia, și vedem deja rezultate pozitive în România. Faptul că primul an a reușit să aducă atât de mulți copii și familiile acestora alături de noi

demonstrează că suntem pe drumul cel bun și că mesajul nostru a fost înțeles bine încă de la început.

**Prof. Dr. Gabriela Roman**  
Membru al Consiliului Științific

” „ÎnCerc” este un program de pionierat din punct de vedere al abordării față de medicina de prevenție și va avea un impact de durată asupra societății. Synevo se mândrește că poate contribui la crearea unui viitor mai bun pentru generația mai tânără. Sperăm că rezultatele programului vor deveni un adevărat barometru privind sănătatea adolescenților și că vom putea utiliza aceste concluzii pentru a reduce incidența

diabetului de tip 2 la adolescenți. Este important să actualizăm percepția față de prevenție, iar analizele de laborator timpurii ar trebui să fie integrate în rutina fiecărei familii.

**Dr. Laurențiu Luca**  
Membru al Consiliului Științific „ÎnCerc”

## 14 NOIEMBRIE 2018 – ZIUA INTERNAȚIONALĂ A DIABETULUI

După cum am aflat anul trecut, Ziua Internațională a Diabetului ne-a oferit ocazia să invităm profesori din Ploiești și Cluj-Napoca la o testare gratuită de măsurare corporală, folosind echipament medical profesional. Astfel, participanții au aflat mai multe despre propriul IMC (indicele de masă corporală) și au avut ocazia să discute în detaliu cu un medic. Aceste tipuri de evenimente se vor organiza pe viitor, dat fiind că sunt extrem de apreciate.

## YOUNG DIAB ȘI ALTE CONFERINȚE PE TEMA DIABETULUI

Am fost onorați de invitația de a prezenta Programul „ÎnCerc” comunității de diabet în cadrul conferinței Young Diab din iulie 2018, ca model de inițiativă pozitive de prevenție implementate în România.

Faptul că am putut împărtăși experiențele noastre cu specialiștii din domeniu și am văzut reacțiile atât de entuziaste ale acestora la rapoartele privind eficacitatea programelor de prevenție ne-a oferit sentimentul de satisfacție.

De asemenea, suntem recunoscători pentru referirile făcute de Prof. Dr. Maria Moța și Prof. Dr. Gabriela Roman la Programul „ÎnCerc” cu ocazia celor mai prestigioase conferințe dedicate diabetului organizate în România.

Suntem recunoscători și apreciem sprijinul, implicarea și pasiunea constantă a membrilor. Consiliul Științific este un pilon de sprijin important în efortul „ÎnCerc”.

## PREMIU LA GALA SOCIETĂȚII CIVILE 2018

Asociația Medicover a primit Premiul Special pentru categoria Organizația New Entry la Gala Societății Civile 2018. Suntem foarte fericiți că am câștigat acest premiu încă de la începuturile programului nostru și că vedem că prevenția este o temă importantă pentru România.





**MEDICOVER**  
FUNDACJA

# ESMS

## SISTEMUL ELECTRONIC PENTRU SERVICII MEDICALE ÎN ȘCOLI

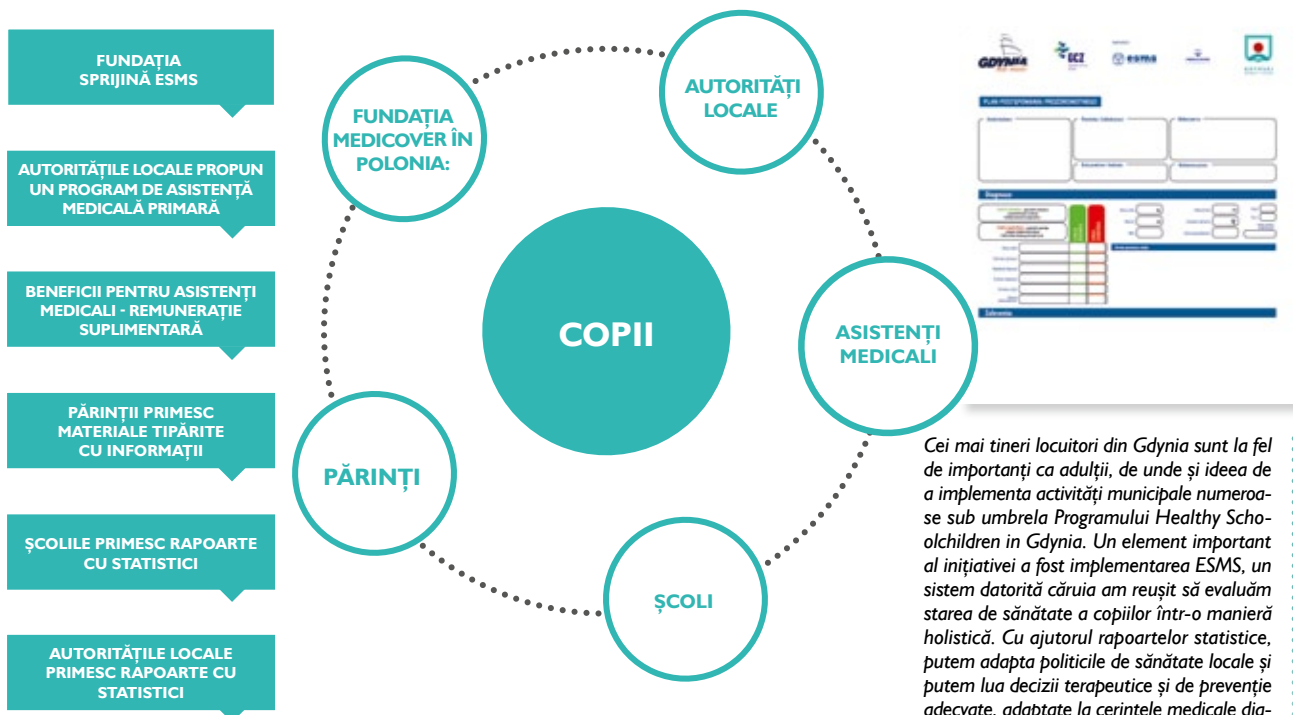


**esms**  
Elektroniczny System Medyczny Szkolny

Sistemul electronic pentru servicii medicale în școli (ESMS) este o soluție software din secolul 21, implementată de Fundația Medicover pentru a veni în sprijinul asistenților medicali școlari pe parcursul Programului „PoZdro!”. În nota declarației de misiune a fondatorilor af Jochnick Foundation, ne dorim să lăsăm o moștenire care va ajuta generațiile viitoare. În era digitalizării școlilor, este esențial ca toți elevii să beneficieze de soluții tehnologice moderne și ca părinții lor să primească informații corecte despre starea de sănătate a copiilor. Școlile au fost computerizate: administratori, profesori și părinți folosesc deja aplicații și au acces la diferite rețele de date, grafice și figuri. Datele statistice contribuie la o mai bună gestionare a școlilor și asigură un nivel de educație înalt. Noi credem că asistenții școlari ar trebui să poată profita în egală măsură de tehnologiile moderne. Pixul și hârtia pot fi în continuare instrumente pentru a transmite cunoștințele și informațiile, însă nu îndeplinesc cerințele secolului 21. Gdynia, un oraș inovator, înțelege importanța prevenției și a fost primul oraș din Polonia care a dat undă verde implementării sistemului nostru ESMS. Astfel, utilizatorii sistemului vor putea să monitorizeze sănătatea copiilor și să dezvolte și să sprijine relațiile cu asistenții medicali școlari. De asemenea, ESMS informează părinții și personalul școlar despre problemele de sănătate urgente. Cu ajutorul acestui instrument, orașul poate identifica ariile problematice, își poate adapta mai bine programele de politică privind sănătatea la nevoile specifice și poate folosi banii publici prudent, pe baza unei analize credibile a nevoilor.



**Kamila Szarejko**  
Managerul Programului „PoZdro!”  
Fundația Medicover



Cei mai tineri locuitori din Gdynia sunt la fel de importanți ca adulții, de unde și ideea de a implementa activități municipale numeroase sub umbrela Programului Healthy Schoolchildren în Gdynia. Un element important al inițiativei a fost implementarea ESMS, un sistem datorită căruia am reușit să evaluăm starea de sănătate a copiilor într-o manieră holistică. Cu ajutorul rapoartelor statistice, putem adapta politicile de sănătate locale și putem lua decizii terapeutice și de prevenție adecvate, adaptate la cerințele medicale diagnosticate ale elevilor din orice școală.



**Bartosz Bartoszewicz**  
Viceprimarul orașului Gdynia

Gdynia a fost primul oraș din Polonia care a implementat ESMS. Fundația Medicover, în strânsă colaborare cu Ordinul Regional al Asistenților și Moașelor, asistenților medicali școlari și clinicile de ambulatoriu din oraș și școlile au derulat screeningul elevilor din Gdynia. Un astfel de efort comun asigură o abordare sistematică a consultațiilor medicale în școli și ne oferă o imagine mai clară a stării de sănătate actuale a copiilor. În calitate de Viceprimar al orașului Gdynia, pot spune că este datoria și obligația mea, datoria autorităților locale din Gdynia și a directorilor de clinici, a medicilor și a ONG-urilor să aibă grijă de sănătatea tuturor rezidenților, însă în special cei tineri, a căror atitudine față de îngrijirea sănătății este încă modelată. Cu cât deținem mai multe informații despre starea de sănătate a locuitorilor noștri, cu atât putem răspunde mai bine, prin măsuri adecvate.

**Anna Melki**  
Directorul Centrului de sănătate din Gdynia



## ÎN CONTINUARE, VĂ PREZENTĂM CÂTEVA OPINII EXPRIMAATE ÎNTR-UN SONDAJ DE EVALUARE ADRESAT ASISTENȚILOR CARE FOLOSESC ESMS:

### DUPĂ PĂREREA MEA, ESMS ESTE:

- „Un sistem care îi ajută foarte mult pe asistenți”.
- „O metodă bună de detectare a problemelor de sănătate la copii pentru a le asigura ulterior accesul mai simplu și mai rapid la medici specialiști.”
- „Un sistem modern pentru prevenția bolilor.”
- „O idee foarte bună.”
- „Un instrument grozav care ne facilitează munca și minimizează birocracia”.

100%

### ESMS ESTE UN INSTRUMENT CARE:

- ar trebui să fie prezent în toate școlile
- nu este necesar în școli

Cea mai mare inovație constă în faptul că puteți tipări rezultatele după testare și le puteți înmâna imediat părinților. Trebuie să păstrăm întotdeauna și dosare fizice, așa că rezultatele consultațiilor medicale periodice trebuie înregistrate și puse la dosar. Sistemul ESMS ne permite să derulăm examinările mai rapid și să tipărim rezultatele imediat. De asemenea, este important ca fișa de rezultate să fie ușor de utilizat - este colorată și conține mai mulți parametri decât fișele de rezultate obișnuite. Pentru mine personal, a fost important să pot selecta cu ușurință recomandările pentru elev din listă și să le export cu un click de mouse în fișă, după care să le înmănez părintelui sub forma unui set de îndrumări. Acest aspect îmbunătățește în mod clar fluxul de lucru. Mi-ar plăcea foarte mult să folosesc un astfel de sistem pe viitor.

#### Maria Prochowicz

21 de ani de experiență în îngrijire medicală,  
2 ani de experiență ca asistentă școlară



Cooperarea a fost foarte bună. Doamna care ne-a fost ambasador a fost extraordinară. A transmis cunoștințele și informațiile într-o manieră foarte deschisă și ușor de înțeles. Un astfel de sprijin este foarte important la început, când începi să folosești un sistem nou. Cea mai mare îngrijorare a mea era software-ul în sine și cum se utilizează. Însă, datorită sprijinului oferit de supervizorul meu, câteva zile de practică au fost suficiente pentru a mă familiariza cu programul. În schimb, echipamentele și hardware-ul, precum scalele de bioimpedanță și câteva echipamente noi, nu mi-au pus probleme.

#### Barbara Wyrwas

Asistentă școlară  
cu 43 de ani de experiență profesională



## CONFERINȚĂ

S-a organizat o conferință pentru Autoritățile locale privind rolul asistenților medicali școlari în dezvoltarea programelor de sănătate publică adaptate pentru copii și utilizarea instrumentelor software precum ESMS.

Obiectivul conferinței noastre bazate pe dialog a fost să creeze un spațiu pentru schimb de cunoștințe și inspirație. De asemenea, intenția noastră a fost să stimulăm cooperarea între părțile interesate implicate în asistența medicală în școli, având obiectivul complex de a îmbunătăți starea de sănătate a copiilor. Implementarea pilot a ESMS în Gdynia este un exemplu grozav de ipoteze cristalizate rezultate dintr-o bună colaborare și un parteneriat eficient.

#### Katarzyna Walczak-Szepczyńska

Specialist în servicii comerciale



## PROGRAMELE MUNICIPALE DE PREVENȚIE A BOLILOR

Rezultatele testelor de screening constituie un semnal de alarmă și, totodată, o analiză actuală a nevoilor, un plan de urmat de către autoritățile locale și școli în anii următori. Prin intermediul Programului municipal, vom consolida sistemul de îngrijire a sănătății copiilor. Deși doar o parte dintre copii s-au calificat pentru a participa la Program, sunt convins că, dacă modelăm acum atitudinea și conștientizarea tinerilor privind nutriția, aceștia vor păstra mesajul la vârsta adultă și vor aduce beneficii întregii comunități locale.

#### Edwin Gortat

Primarul comunei Wólka



Am decis să utilizăm strategia dezvoltată de Fundație deoarece și-a demonstrat eficiența. Față în față cu rezultatele îngrijorătoare ale screeningului derulat în școlile din comuna noastră, considerăm că o intervenție locală, complexă reprezintă o șansă reală de a îmbunătăți starea de sănătate a copiilor din comunitatea noastră. Programul este, de asemenea, o oportunitate pentru ca aceștia să își consolideze aptitudinile și cunoștințele privind alimentele și nutriția, printre altele, și să își dezvolte complet potențialul. Credem că atitudinea grijulie a părinților din comunitatea noastră va determina participarea activă a familiilor la Program.

#### Teresa Kot

Primarul comunei Jastków



# EVENTIMENTE de voluntariat



## Un grup unic de oameni și ursuleți de pluș unici

Premiul Angajatul anului promovează atitudinea și comportamentul conforme cu Valorile Medicover și este acordat persoanelor care pot deveni un model pentru ceilalți.

Este vorba despre o persoană care se remarcă prin atitudinea sa specială: o astfel de persoană este excepțional de cooperantă și încurajatoare în cadrul echipei și pune valorile Medicover în practică. La 13 martie 2018, angajații nominalizați de propriile departamente pentru a primi premiul au participat la un workshop de artă organizat de Fundația Medicover, unde au făcut ursuleți de pluș sub îndrumarea animatorilor/expertiților, care le-au pus la dispoziție toate materialele și instrumentele necesare. Fundația a donat toți ursuleții pacienților de la Centrul de reabilitare AMICUS cu ocazia evenimentului organizat de Fundație cu ocazia Zilei Copilului.



## Ziua Mamei și Ziua Copilului în Wilanów

Voluntarii Fundației Medicover participă la numeroase inițiative dedicate persoanelor care au nevoie de ajutor. Un astfel de eveniment a fost picnicul de Ziua Mamei și a Copilului organizat în districtul Wilanów din Varșovia, unde s-au strâns aproape 3000 PLN pentru Centrul de pre-adoptie și intervenție timpurie din Otwock.

Fiecare persoană care a donat bani a avut ocazia să participe la o extragere de premii. În plus, evenimentul de strângere de fonduri a oferit o serie de atracții, inclusiv demonstrații de acordare a primului ajutor, workshop-uri de artă pentru copii, un stand cu suc de fructe proaspăt stoarse, tobogane gonflabile și loc de joacă pentru copii.



*Sunt fericită că am participat la evenimentul de voluntariat organizat de Ziua Copilului. Astfel de evenimente sunt o ocazie fantastică de a-ți petrece timpul liber deoarece ai șansa să îi ajuți pe ceilalți. Evenimentul la care am participat, strângerea de fonduri pentru centrul de pre-adoptie din Otwock, a fost un succes – am strâns aproape 3000 PLN!*

**Magdalena Zbroch**  
Specialist în contracte de licențiere  
IT și mentenanță Medicover



## Onkobieg maratonul împotriva cancerului

Cunoscut ca Onkobieg și organizat pentru prima dată în 2008, „Împreună pentru sănătate” („Together for Health”) din Polonia este primul și cel mai vechi maraton caritabil dedicat bolilor oncologice.

Alergătorii care participă la Onkobieg își reunesc eforturile pentru a susține pacienții cu afecțiuni oncologice și familiile acestora. Dimensiunea și tematica evenimentului îl transformă într-un eveniment major dedicat bolnavilor de cancer, dar și participanților care alergă pentru a sprijini cauza.



Prin parcurgerea distanței de 1.560 metri, alergătorii își exprimă solidaritatea cu bolnavii de cancer. Voluntarii neosteniți ai Fundației Medicover au participat la pregătirea evenimentului și au susținut și încurajat alergătorii alături de muzicienii din trupa Medi-COVER care au cântat live pe durata cursei.

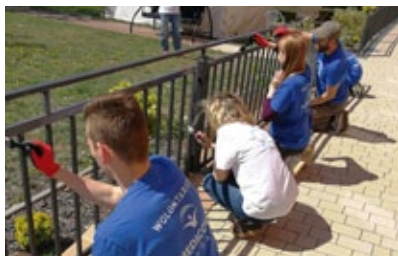


# Sprijin acordat Asociației de asistență și îngrijire medicală „With Trust Into the Third Millennium”

## CURĂȚENIA DE PRIMĂVARĂ

Asociația de asistență și îngrijire medicală „With Trust Into the Third Millennium” din Cześćochowa este unul dintre centrele de îngrijire sprijinite de Fundația Medcover.

La 28 aprilie 2018, voluntarii Fundației Medcover au mers la sediul central al Asociației pentru a participa la renovarea și curățenia de primăvară a locației. Au participat douăzeci și doi de voluntari: au vopsit garduri și au plantat răsaduri. Evenimentul s-a încheiat cu un grătar la care au participat personalul Asociației și copiii.



## PROIECTUL DE RENOVARE DE IARNĂ

Asistența acordată Centrului de pre-adopție „Trust” din Cześćochowa este deja o tradiție pentru voluntarii Fundației Medcover. Între 26 noiembrie și 1 decembrie 2018, Fundația Medcover și constructorii profesioniști au ajutat la renovarea sălilor de terapie și de stocare din Centrul de pre-adopție „Trust”. Activitatea a constat în principal în două misiuni: Înainte de renovare, un grup de voluntari a ajutat la golirea încăperilor și pregătirea acestora. Apoi, după renovare, un alt grup a participat la curățenia finală, cum ar fi asamblarea și aranjarea mobilierului nou, spălătul geamurilor și căratul echipamentelor necesare în spațiile renovate.



În cazul meu, participarea la evenimentul de voluntariat a fost o chestiune de instinct, deoarece sunt mama a doi băieți adolescenți. Am discutat cu Fundația Medcover despre Centru și mi-am dorit să ajut. Centrul „Trust” este un loc unic, unde copiii vulnerabili, abandonati, bolnavi și, adesea, traumatizați, găsesc adăpost și o nouă familie. Șansele ca pe viitor micuții de la Centru să aibă un cămin adevărat și o familie iubitoare sunt mici - cei mai mulți rămân pentru restul vieții în diferite unități de asistență. La Centru, au parte de multă căldură și dragoste: este „capitalul lor de pornire” pentru lupta pe care o vor purta cu provocările vieții, deosebit de dificile dată fiind situația lor. Bineînțeles, copiii m-au impresionat cel mai mult, sunt minunați. A doua impresie puternică a fost legată de toată echipa de la Centru: directorul și personalul de asistență. Se vedea clar căldura și legătura profundă pe care au dezvoltat-o cu fiecare copil. Îi admir pentru perseverența și curajul de a depăși zi de zi atât de multe probleme și lipsuri. Le țin pumnii. Cu siguranță că evenimentul la care am participat nu a fost ultimul meu efort de voluntariat la Centrul „Trust”.

**Kamila Skorupińska**  
Director HR Medcover



Ziua petrecută la Centru a fost o experiență fantastică. Sunt foarte impresionat de activitatea extraordinară a organizației. Mă mândresc cu toți voluntarii Fundației Medcover. Fiecare dintre aceștia își dedică timpul personal pentru a se implica într-o cauză importantă. Salut admirativ angajamentul și energia lor pozitivă extraordinară. În ultimii ani, Fundația Medcover a sprijinit Centrul extrem de mult - s-a ocupat de lucrările de renovare a Centrului și de amenajarea grădinii exterioare. Mă bucur că eu și familia mea am avut ocazia să participăm la acest proiect. Sper că vom reuși să extindem activitățile Fundației Medcover și în alte regiuni ale țării. Ne putem mândri cu toții de inițiativele Fundației Medcover.

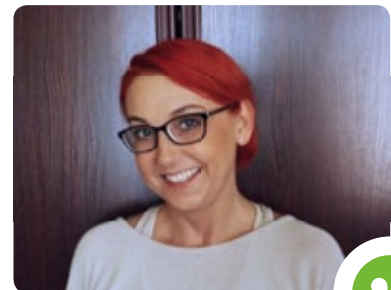
**Fredrik Stenmo**  
Președintele Consiliului de Administrație,  
Medcover AB



Asociația de asistență și îngrijire medicală „With Trust Into the Third Millennium” a fost înființată în decembrie 1999; în octombrie 2000, a creat o instituție de asistență pentru sugari abandonati și copii mici cu probleme importante de sănătate, cu vârsta până la 4 ani. Instituția noastră le oferă copiilor sentimentul de acasă, dragoste și afecțiune însă, cel mai important, oferim îngrijire medicală și terapie specializată. Avem nevoie de sprijin pe multe planuri, iar una dintre nevoile noastre imediate era sala de terapie și echipamentul acesteia. Rezultatele efortului de renovare din decembrie sunt extraordinare. Dorim să le mulțumim tuturor voluntarilor pentru sprijinul activ acordat.

### Magdalena Szymczyńska

Președintele Asociației de asistență și îngrijire medicală „With Trust into the Third Millennium”



Cu toți ne grăbim constant. Avem multe îndatoriri la serviciu și nu numai, așa că pentru mine este extraordinar de important să pot pune „pauză” acestei curse, să uit de propria mea persoană și să privesc la nevoile celorlalți, în special ale celor mai vulnerabile persoane. Cel mai mult mă bucură faptul că putem vedea efectul imediat al activității noastre, de exemplu, sub forma unei noi săli de terapie pentru copii sau a unei noi grădini de care se pot bucura copiii. Acestea sunt realizări concrete. Centrul „Trust” este o instituție cu personal fantastic, dedicat în totalitate activității și copiilor de care are grijă. Munca pe care o depun angajații Centrului este extrem de solicitantă și necesită încredere și rezistență psihică. Îi respect nespun de mult pe acești oameni. Astfel de centre sunt administrate adesea de ONG-uri și activitatea lor este posibilă mai ales datorită sprijinului acordat de fundații precum Fundația Medcover. Fiecare pas mic contează și este fantastic că am putut contribui și eu, cu timpul și aptitudinile mele, la întreținerea și dezvoltarea Centrului „Trust”.

### Ula Marszko

Managerul Echipelor de Mentenanță și Raportare de Sistem, Medcover



# Acțiuni în BENEFICIUL CELORLALȚI



## „Go Away, Germs!” (Adio, germenilor!)

Go Away, Germs! este un proiect educațional complex care se adresează elevilor, abordând problema igienei mâinilor, și al cărui obiectiv este să contureze comportamente pozitive și atitudini sănătoase. În anul școlar 2017/2018, 26 de școli primare care s-au înscris în proiect au primit trusele educaționale disponibile prin proiect. 2.155 de elevi

au participat la workshopurile educaționale. După workshopuri, aproximativ 47% dintre profesorii participanți au afirmat că vor acorda mai multă atenție igienei mâinilor în școli. Important de reținut, datorită proiectului „Go Away, Germs!”, în medie cu 28% mai mulți copii au afirmat că își vor aminti să se spele pe mâini.



Zarazki pójdą precz!



*Igiena corectă a mâinilor are un rol important în prevenția bolilor; de aceea, consider că educația pentru sănătate de la o vârstă timpurie este esențială. Pe durata dezvoltării și a coordonării proiectului, am observat interesul sincer al părinților, copiilor și al școlilor față de inițiativă și că aceștia recunosc necesitatea măsurilor în acest domeniu.*

**Kinga Lipka**

Managerul Echipelor de Mentenanță  
și Raportare de Sistem  
Medicover



## Maratonul Niepołomice

Pentru a patra oară, Asociația „Niepołomice Run”, condusă de Edward Kowalski de la Medicover Kraków, a organizat 4Rest Run pentru echipe de alergători în Pădurea Niepołomice. Fundația Medicover s-a implicat în 4Rest Run încă de la început. În fiecare an, voluntarii noștri oferă teste de glicemie și măsurători ale tensiunii arteriale în

ziua maratonului; 150 de persoane au fost testate gratuit cu ocazia maratonului din 2018. Pentru multe dintre aceste persoane, testarea a fost prima ocazie de a afla care este impactul activității fizice asupra metabolismului lor. Serviciile de urgență Medicover asigură asistența medicală permanentă la maraton.



## Ziua Donatorilor de măduvă osoasă în Spytkowice

În aprilie 2018, în municipiul Spytkowice din județul Wadowice, am colaborat cu DKMS la organizarea unui eveniment de căutare a donatorilor de măduvă. Obiectivul principal al inițiativei a fost găsirea unui donator pentru Filip, bolnav de leucemie, dar evenimentul a reprezentat și o ocazie de a organiza o Zi de Prevenție a bolilor, adresată tuturor locuitorilor din județul Wadowice. La proiect au participat voluntarii Fundației Medicover, alături de reprezentanți ai Serviciului de ambulanță Medicover din Cracovia. Aceștia au ținut un curs gratuit de prim ajutor și au demonstrat cum trebuie ajutat un copil care se înecă. Evenimentul a fost sprijinit de autoritățile locale și a avut 250 de participanți.



## Ziua Prevenției Bolilor în Łączany

În martie 2018, voluntarii Fundației Medicover au organizat o Zi de Prevenție a bolilor în Łączany. Copiii și tinerii din școlile primare și gimnaziale

locale au participat la eveniment. Małgosia Greła și Edward Kowalski de la Medicover Kraków au ținut un curs de prim ajutor pentru 700 de persoane.



## Cursuri de prim ajutor la Tabăra de vară pentru copii din Nawiady

În perioada 7-21 iulie 2018, Asociația pentru Sprijin Familial din Wyszaków a organizat o tabără de canoe și recreere pentru 120 de copii și adolescenți cu vârsta de 11-20 de ani, în apropierea Râului Krutynia. Participanții au fost copii din familii sărace, copii orfani, copii cu dizabilități intelectuale sau fizice, dar și copii din familii adoptive și din unități de asistență și educaționale.

Printre alte activități, aceștia au participat la workshopuri de prim ajutor pentru situații de urgență și răniri prin traumatisme (inclusiv intervenția în caz de înec), leșin și mușcături de insecte. Cursurile au fost ținute de Adam Pataluch de la Serviciile de urgență Medicover. Micuții și-au exersat aptitudinile de resuscitare pe manechine. Inițiativa a fost dezvoltată plecând de la o propunere de proiect depusă în programul „I act for others” al Fundației Medicover de către Wojtek Modzelewski, Analist în strategie de business la Medicover.



## Instruire în acordarea primului ajutor în Smolice

În mai, Fundația Medicover a primit o solicitare de sprijin din partea Școlii primare și a Brigăzii de pompieri voluntari din Smolice, lângă Zator. Anul acesta, voluntarii noștri au organizat din nou un curs de prim ajutor cu ocazia unui picnic în familie la stația de pompieri. Datorită evenimentului, la care au participat 300 de persoane, locuitorii au avut ocazia să afle despre și să exerseze componentele cheie ale primului ajutor.



## Colectare a produselor de îngrijire pentru bebeluși la Invimed

Anul acesta, Fundația Medicover a colaborat cu angajații Invimed la organizarea unei campanii de colectare a produselor de îngrijire pentru bebeluși și a alimentelor pentru sugarii și copiii din Centrul Ufnosc. O inițiativă a Președintelui Agnieszka Kaszuba, proiectul s-a derulat în 5 clinici Invimed, de unde am strâns borcane și recipiente de mâncare pentru bebeluși, produse de îngrijire pentru bebeluși (scutece, șervețele, loțiuni pentru baie și spălat) și îmbrăcăminte.

## Petrecere de Crăciun „One Day”

În 2018, Fundația Medicover a sprijinit Fundația One Day pentru al treilea an consecutiv în organizarea unei Petreceri de Crăciun pentru copiii din orfelinatele din Polonia.

Scopul petrecerii este de a distribui daruri de Crăciun de pe listele de dorințe ale copiilor. În timpul Petrecerii, copiii participă la numeroase jocuri și se bucură de spectacole live. Fundația Medicover a oferit asistență medicală pentru eveniment, iar voluntarii noștri au ajutat la împachetarea darurilor.



## Instruire în Niepołomice

Cu ocazia sărbătorii de 1 Mai, voluntarii Fundației Medicover au participat la un Picnic de familie și cercetășie în Niepołomice. Picnicul a fost organizat de Asociația Friends of Scouting și de Grupul de cercetași „Puszcza”.

Evenimentul a inclus numeroase activități sportive și alte atracții, inclusiv un curs de prim ajutor pentru comunitatea locală. Cursul a fost organizat de Fundația Medicover și au participat 70 de persoane.

## Sprijin pentru Centrul Amicus

### ZIUA COPILULUI

Ca în fiecare an, de Ziua Copilului, echipa Fundației Medcover a pregătit gustări delicioase cu fructe pentru pacienții Centrului de reabilitare AMICUS din Varșovia. Copiii au savurat sucuri proaspăt stoarse și cocktailuri din fructe și au preparat propriile „frigărui cu fructe”. De asemenea, în cadrul workshopului organizat ca parte a concursului Angajatul Anului, copiii au primit ursuleți de pluș realizați de angajații Medcover.

*The „I act for others” programme is a unique opportunity for our employees to implement their own CSR projects with expert support from the Medcover Foundation. For me, the implementation of such projects is a source of huge joy and inspiration.*

**Marta Liszewska**  
Project Coordinator  
Medcover Foundation



### COLECTARE DE URSULEȚI DE PLUȘ ȘI JUCĂRII MOI

În noiembrie și decembrie, am organizat colectarea anuală de ursuleți de pluș și jucării moi pentru copii. Angajații Medcover au donat 160 de jucării de pluș care au fost oferite copiilor de la Centrul de reabilitare AMICUS din Varșovia cu ocazia unei petreceri de Moș Crăciun pentru copii.



### ZIUA LUI MOȘ CRĂCIUN

Pe 6 decembrie, am organizat un eveniment de Moș Crăciun pentru copiii de la Centrul de reabilitare AMICUS din Varșovia. La începutul petrecerii, copiii au fost întâmpinați cu o gustare

delicioasă pregătită de echipa Fundației, iar ulterior aceștia au primit ursuleți de pluș pe care îi strânsesem la sediul Medcover și în centrele medicale.



## Sprijin pentru centrele medicale din Africa

### AJUTOR PENTRU AFRICA

În mai, ca parte din programul „I act for others” inițiat de Anna Hamielec-Machaczka, am derulat două campanii sociale pentru comunitățile locale din Mongoumba (Republica Centrafricană).



Noi voluntari s-au alăturat proiectului (Małgosia Grela, Ania Buszydło și Agnieszka Kołton) și au contribuit la organizarea unei strângeri de ochelari de citit la scară largă. Comunitățile africane au primit și pansamente și echipamente medicale. Proiectul a fost derulat în cooperare cu misionarii Ordinului Combonian și cu sprijin din partea Departamentului Central de Achiziții Medcover și a Centrului Medical Damiana.

## SPRIJIN PENTRU CENTRUL RWANDA

Inițiatorul proiectului, Maria Miłek, lucrează în Spitalul Medicover. În 2017, a absolvit Universitatea de Medicină din Varșovia, specialitatea de obstetrică. La puțin timp după, în calitate de voluntar pentru Pallottine Missionary Foundation Salvatti.pl, a plecat într-o misiune de voluntariat de 8 luni în Rwanda, unde a lucrat în sala de nașteri a Centrului medical din Masaka. Pe durata șederii sale, a observat nevoile uriașe din centrele medicale locale, iar după revenirea în Varșovia, a solicitat sprijinul Fundației Medicover.

Ca răspuns la inițiativa lui Mariei, am organizat o strângere de îmbrăcăminte pentru nou-născuți în centrele medicale din Masaka și Kibeho. Evenimentul s-a desfășurat în centrele Medicover și a fost extrem de emoționant: generozitatea angajaților ne-a depășit așteptările! Mulțumită implicării a 160 de donatori, am reușit să strângem 3.147 de articole de îmbrăcăminte și accesorii pentru bebeluși în 28 de puncte de colectare.

În plus, în decembrie, s-au livrat echipamente medicale către ambele centre medicale din Rwanda, alături de hainele donate. Unitățile au fost echipate cu paturi de tratament, echipamente de ecografie și EKG, canapele și dulapuri pentru păstrarea medicamentelor. Implementarea proiectului a fost posibilă datorită ajutorului de neprețuit oferit de Departamentul nostru de Achiziții, în special lui Piotr Szczech și Magdalena Mika, și prin bunăvoința lui Bożena Jastrzębska, Director Regional al Centrelor Medicover, și Dariusz Kowalczyk, Director de Operațiuni Medicover.

*Ideea din spatele campaniei a luat naștere spontan, când una dintre pacientele noastre s-a întors din misiunea în care a sprijinit centrele medicale din Africa. Am sprijinit două misiuni, una în Republica Centrafricană, în Mongoumba, și cealaltă în Camerun. Transportul a cuprins medicamente esențiale, pansamente, echipamente medicale de mici dimensiuni, produse farmaceutice și ochelari de citit. Datorită Fundației Medicover, am reușit și să trimitem echipamente medicale profesionale pentru nou-născuți și sugari. Amploarea proiectului ne-a depășit chiar și cele mai optimiste așteptări.*

**Anna Hamielec-Machaczka**  
Șeful Centrului Medicover  
Cracovia-Ruczaj



*Mulțumim foarte mult tuturor donatorilor pentru generozitatea și altruismul de care au dat dovadă. Am reușit să strângem îmbrăcăminte pentru cel puțin trei sute de copii! Am adus o contribuție reală la îmbunătățirea calității din primele zile de viață ale micuților din Rwanda. Acum, pacienții care au nevoie cel mai mult de ajutor vor primi truse complete pentru nou-născuți. Vă mulțumim pentru toate salopetele, body-urile, bluzele cu mânecă lungă, pantalonii scurți, păturile, scutecele și multe alte accesorii pentru bebeluși donate!*

**Maria Miłek**

Moașă, Spitalul Medicover Wilanów



*M-au impresionat profund fotografiile din Africa în care erau reprezentate condițiile în care nasc femeile acolo. Acele imagini mi-au rămas în minte câteva zile, până când am decis să mă implic și să schimb ceva. Am organizat o strângere pentru cele mai necesare echipamente medicale și mobilier medical. Mă bucur foarte mult că am reușit să donăm un pat de naștere profesional care a înlocuit o placă de lemn putrezită, dar și monitoare de ecografie și EKG și alte echipamente. Articolele pe care le-am donat au fost retrase din uz de compania noastră din diferite motive și astfel mi-a venit ideea. În plus, am organizat acces la spațiul de depozitare liber unde echipamentele au așteptat următorul pas din lungă lor călătorie.*

*De 20 de ani, în timpul liber sunt pompier voluntar și cred că este cea mai solicitantă formă de voluntariat: necesită dedicare totală, fără să aștepti vreun fel de remunerație materială. Ce părere am despre ajutorarea celorlalți? Cred că te naști cu acest lucru. Ajutorarea celorlalți este un dar și o abordare la care nu poți renunța. Altruismul, dorința de a ajuta de a fi acolo unde cineva are nevoie de tine, unde poți face ceva bun, sunt valori adânc întipărite în mine. Cred că nu e nimic în neregulă cu modul în care am decis să îmi petrec timpul liber. Am depus mult efort și dăruire în activitățile dedicate celorlalți. Există oameni altruști în jurul nostru; ați fi surprinși cât de mulți!*

**Piotr Szczech**

Manager Achiziții Medicale Medicover Sp. z o.o.  
Centrul Medical Damiana Holding Sp. z o.o.





# Echipa DE WELLBEING



**Echipa noastră de Wellbeing dedicată angajaților a fost creată în 2017 pentru a promova un mediu de lucru sănătos și prietenos în compania Medicover și pentru a-i încuraja pe membrii comunităților noastre să adopte un stil de viață sănătos.**

Este formată din reprezentanți dintr-o paletă largă de departamente Medicover și este condusă de Aleksandra Mielniczuk, Manager de proiect de dezvoltare la Medicover. Unul dintre principalele programe interne ale Echipei este campania „Sănătate tot anul” („Health all year round”). În 2018, Medicover Polonia a câștigat premiul întâi

pentru programul său WELLPPOWER 2018! la prima competiție națională adresată companiilor care implementează proiecte de Wellbeing. Competiția urmărește să promoveze conceptul de Wellbeing și cele mai bune practici relevante la nivel de organizații. În 2018, Fundația Medicover și Echipa de Wellbeing au colaborat la

două campanii dedicate comunității de angajați Medicover: „Medicover Șoareci de bibliotecă” („Medicover Bookworms”) și „Sângele tău îi ajută pe ceilalți” („Your Blood Helps Others”), fiecare dintre acestea atrăgând un număr mare de angajați care s-au implicat activ în implementarea campaniilor.

## MEDICOVER “Bookworms”

**Șase minute de lectură sunt suficiente pentru a reduce cu până la 60% nivelul hormonului de stres. Extraordinar impact, nu-i așa? Lectura are o influență extraordinară de pozitivă asupra dispoziției noastre; de aceea, ne încurajăm colegii să citească și să se alăture campaniei noastre naționale „Medicover Bookworms”.**

Campania a cuprins o serie de inițiative, inclusiv întâlniri cu experții, evenimente de voluntariat, strângere de cărți second-hand, oferirea de discounturi pentru cărți și (schimb de cărți) „bookcrossing”. Trebuie să subliniem natura unică a ultimei inițiative menționate, care le oferă cititorilor șansa de a împărtăși sau face schimb de cărți și ajută persoanele care nu își permit să cumpere cărți. Datorită conceptului de bookcrossing, cărțile circulă permanent.



Ambasadorul nostru de bookcrossing a fost Kamila Skorupińska, Director HR la Medicover. În perioada 2-16 noiembrie 2018, în cadrul acestei campanii, am organizat Big Book Donation Day, cu ocazia căreia ne-am încurajat angajații nu doar să citească, ci și să doneze cărțile. Am strâns aproximativ 5.000 de cărți, o cantitate impresionantă! Cărțile au fost trimise spre depozitare la

Fundația Zacztyani, iar de acolo au fost trimise către biblioteci din spitale pentru a fi distribuite în secțiile de copii.

Pe 24 noiembrie și 8 decembrie 2018, voluntarii au sortat, numărat și împachetat III cutii cu cărți strânse cu ocazia Big Book Donation Day. Aceste cărți au ajuns la aproape 18.000 de persoane!



*S-a dovedit că inițiativa noastră de Wellbeing, „Medicover Bookworms”, a avut un succes neașteptat! Pe lângă organizarea de puncte de bookcrossing, am reușit și să organizăm o strângere uriașă de cărți care vor popula bibliotecile din spitalele de copii. Mai mult, ca parte din activitatea noastră de voluntariat, am reușit să ambalăm în total III cutii cu cărți, care au ajuns în total la 17.760 de persoane. Aceste cifre sunt impresionante și îmi oferă un sentiment puternic de mândrie. Sper că 2019 va fi cel puțin la fel de prosper și că voluntariatul pentru strângerea și sortarea de cărți va deveni o activitate obișnuită la Medicover.*

**Anna Budzikowska**

Coordonator formare, Coordonator Medicover al campaniei „Medicover Bookworms” derulate de Echipa de Wellbeing.



# Campania „Sângele tău îi ajută pe ceilalți”



**Echipa de Wellbeing a Fundației Medicover a organizat campania „Sângele tău îi ajută pe ceilalți”, constând în două inițiative separate: „Donează sânge de Crăciun” („Donate Blood for Christmas”) și „Testează-te!” („Get tested!”)**

Pe 5 decembrie 2018, la Centrul de conferință NIMBUS, s-a derulat o campanie de donare a sângelui („Donează o bucată din tine pentru Crăciun”) („Donate a Piece of Yourself for Christmas”), iar la sediul Medicover am oferit controale medicale de prevenție („Testează-te!”) pentru angajații noștri.

Evenimentul de donare a sângelui a fost organizat în cooperare cu Centrul Regional pentru Donarea Sângelui și Tratatament Hematologic și a fost completat de demonstrații profesionale de pansare a rănilor desfășurate de Medicover Rescue Academy, o entitate puternică și de încredere. 47 de angajați s-au oferit voluntari pentru a dona sânge, dintre care 28 au fost eligibili, volumul de sânge donat fiind de 12,6 litri.

Campania „Testează-te!” a promovat comportamentul și obiceiurile sănatoase, dar și detectarea timpurie a factorilor de risc pentru bolile civilizației, punând accentul pe bolile cardiovasculare. Factorii de risc cheie includ greutatea corporală anormală (în principal supraponderabilitate și obezitate), valoare crescută a glicemiei, colesterol total crescut și hipertensiune arterială.

**În cadrul campaniei, angajații noștri au efectuat următoarele teste:**

- Măsurarea tensiunii arteriale.
- Măsurarea glicemiei și a colesterolului total folosind metoda bandetei.
- Analiza compoziției masei corporale și calculul IMC folosind un dispozitiv TANITA.
- 99 de angajați au profitat de ocazie pentru a beneficia de consultații medicale. În plus, în funcție de indicații, participanții au avut ocazia să primească sfaturi de la un nutriționist.



*Donez sânge de aproape 10 ani. Donarea onorifică de sânge îmi oferă o satisfacție incredibilă: Îi ajut pe ceilalți și, pe lângă asta, primesc ciocolata bonus. În timp ce donez sânge, stau mereu la povești cu asistentele, așa că nu mi se pare deloc neplăcută procedura. Recoltarea sângelui durează doar 5 minute și poate salva vieți, așa că nu aveți de ce să stați pe gânduri! Pur și simplu mergeți și donați sânge!*

**Grzegorz Stępień**

Specialist în suport aplicații,  
Donator de sânge onorific



*Pentru mine, personal, această inițiativă a fost un vis devenit realitate, o combinație de cooperare minunată și angajament față de o cauză nobilă. De ce merită? Statisticile vorbesc de la sine - 40 de oameni au luat pauză de la muncă pentru a dona o bucată din ei, o bucată atât de valoroasă încât nu poate fi înlocuită de nimic altceva. Încă am fiori când mă gândesc la eveniment!*

**Maria Łankowska**

Asistent echipa de formare, Coordonator  
Medicover al campaniei „Sângele tău îi ajută pe  
ceilalți”, Echipa de Wellbeing



*Pentru cei care au nevoie de ajutor, nimic nu este mai valoros decât sângele tău. Poate salva viața cuiva. Oricine contribuie în orice fel la salvarea vieții sau a sănătății unei alte persoane este un supererou. Donatorii de sânge merită cu precădere titlatura de supereroi deoarece renunță la o parte din ei pentru a salva viața sau sănătatea unei alte ființe umane.*

**Ireneusz Urbanke**

Manager Intervenții de urgență  
Medicover, Ambasadorul campaniei  
„Sângele tău îi ajută pe ceilalți”





# Alte PROIECTE



## EVENIMENT DE ÎNGRIJIRE ORALĂ – EIP



Fundația Medicover și DentaCare și-au reunit forțele pentru a le oferi copiilor zâmbete sănătoase. Sâmbătă, 8 septembrie, la clinica DentaCare Ursynów, am oferit controale stomatologice pentru copiii sprijiniți de Fundația Charytatywni (o companie EIP), a cărei misiune este să aducă îmbunătățiri calității vieții copiilor ale căror familii au o situație financiară sau familială dificilă. Toți copiii au cel puțin un părinte sau tutore, iar unii copii beneficiază de sprijin ca urmare a comportamentelor disfuncționale din familie, precum dificultăți de adaptare la mediul de viață din cauza stimei de sine scăzute, violenței psihologice etc.

Din cauza îngrijirii insuficiente, starea de sănătate a acestor copii necesită adesea intervenția medicală.



Evenimentul a fost o zi plină de bucurie și zâmbete. Vă mulțumim pentru serviciile profesioniste și pentru primirea călduroasă a celor 16 pacienți curajoși cu vârste cuprinse între 7 și 17 ani.

*Educația pentru sănătate este la fel de importantă pentru copiii și tinerii defavorizați ca și asigurarea meselor calde și a încălzimii adecvate pentru iarnă. Ziua de examinare stomatologică gratuită a fost o ocazie extraordinară de a-i încuraja pe copii și pe adolescenți să își îngrijească dantura și gingiile. De asemenea, a fost un mod grozav de a-i învăța despre importanța dietei și de ce este important să evite zahărul.*

**Anna Stadnicka**  
Coordonator Fundație  
strângere de fonduri EIP Sp. z o.o.



## BUCĂȚARUL ȘEF PERFECT

În 2018, Fundația Medicover a sprijinit Asociația Open Doors la organizarea evenimentului „Bucătarul șef perfect”, o competiție de aptitudini culinare adresată persoanelor cu dizabilități intelectuale. A fost al 12-lea an în care s-a organizat această competiție și a treia participare a Fundației. Sprijinul nostru a constat în organizarea unui workshop de nutriție sănătoasă și asistență medicală pentru cei 30 de participanți la eveniment.



## CASA DE COPII JANUSZ KORCZAK

Conform tradiției, în decembrie, Casa de copii Janusz Korczak a organizat petrecerea de Crăciun la care au fost invitați reprezentanți ai Fundației Medicover. În timpul petrecerii, copiii de la casa de copii au pus în scenă Nașterea Domnului. Partea artistică a fost urmată de o cină festivă pentru copii, personal și oaspeții invitați. De peste 20 de ani, Medicover se ocupă de îngrijirea medicală a celor 70 de copii găzduiți de casa de copii.





Suntem încântați să colaborăm cu Fundația Medicover. Activitățile noastre comune se extind constant. În 2018, pe lângă Ziua Copilului și Ziua lui Moș Crăciun, am organizat și am desfășurat primele workshopuri de acordare a primului ajutor. Workshopuri similare sunt disponibile doar contractat, iar inițiativa noastră a fost gratuită, motiv pentru care părinții au apreciat-o atât de mult. Părinții care au participat la eveniment se confruntă adesea cu urgențe în starea de sănătate a copiilor, precum apnee, înecul cu propria salivă sau nevoia de a îndepărta obiecte de pe piele. Informațiile transmise cu ocazia workshopurilor le vor permite să reacționeze adecvat la astfel de situații. O valoare adăugată extrem de importantă a instruirii a fost faptul că părinții au dobândit și aptitudini generale de acordare a primului ajutor, ceea ce înseamnă că acum pot avea mai multă încredere în sine și vor fi pregătiți să facă față provocărilor surprinzătoare ale vieții de părinte.

**Maria Malecka-Rzodkiewicz**  
Directorul, Centrul AMICUS  
Fundația pentru copii „Help on Time”



## ȘCOALA PENTRU COPII CU AUTISM

Al treilea an la rând, Fundația Medicover a sprijinit Școala elementară privată „Step by Step” Edmund Bojanowski din Wilanów, Varșovia, oferind asistență medicală profesorilor din școală. Unitatea le predă copiilor cu dificultăți de învățare și comportamente dificile (cum ar fi distrugerea proprietății, neascultarea părinților și a profesorilor, crize de furie, auto-agresiune), dar și cei cu probleme de comunicare.

## NORKA MOUSE

Clubul Norka Mouse, parte a Fundației pentru copii „Help on Time”, a organizat un eveniment gratuit în aer liber numit „Ziua micilor pompieri cu Norka Mouse”. Evenimentul a avut loc pe 3 iunie la Școala de Pompieri de pe strada Slowackiego din Varșovia. Obiectivul a fost facilitarea incluziunii și a integrării sociale a copiilor cu dizabilități în rândul persoanelor fără dizabilități. Evenimentul a cuprins numeroase activități pentru toată lumea, inclusiv animații cu Norka Mouse, workshopuri de meșteșuguri, pictură pe față, răsucirea baloanelor și alte spectacole. Reprezentanții Fundației Medicover au organizat asistența medicală completă pentru acest eveniment unic.



## INSTRUIRE ÎN ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR ADRESATĂ PĂRINȚILOR DE COPII CU DIZABILITĂȚI

În martie 2018, Fundația pentru copii „Help on Time” și Medicover Rescue Academy au lansat o serie de sesiuni de instruire în acordarea primului ajutor. Workshopurile pentru părinții copiilor cu dizabilități au avut loc în ultima zi de joi a lunii, la Centrul Cemicus de pe strada Grzybowska din centrul Varșoviei. Seria de evenimente de instruire a fost foarte populară în rândul participanților, participarea fiind de 100% la fiecare sesiune. În total, cele 8 workshopuri au atras participarea a 100 de părinți. Dat fiind interesul extraordinar, proiectul va continua în 2019.



## 1% DIN IMPOZITUL PE VENIT DONAT CENTRELOR DE INTERVENȚIE TIMPURIE ȘI PRE-ADOPTIE

Fundația Medicover a ajutat două Centre de intervenție timpurie și pre-adoptie (IOP) din Otwock și Częstochowa, donând impozitul strâns de la angajații și prietenii Medicover. Dorim să le mulțumim tuturor celor care au fost generoși și au adăugat numărul de înregistrare al Fundației Medicover în declarația de venit! În 2018, am reușit



să strângem 8716,90 PLN. Pentru a dona 1% din impozitul copiilor defavorizați, completați căsuța de la finalul Declarației de venit cu numărul de înregistrare al Fundației Medicover (număr KRS): 0000283132.

## COOPERAREA CU MEDICOVER BENEFITS

În decembrie, Fundația Medicover a colaborat cu Medicover Benefits pentru a le oferi angajaților oportunitatea unică de a achiziționa un voucher de cumpărături din magazinul cu produse pentru copii Smyk, după care să îl doneze copiilor afectați de boli grave. Datorită inițiativei, copiii de la Centrul „Trust” au primit vouchere în valoare de 6.000 PLN. Proiectul a fost organizat pentru prima dată și a devenit imediat extrem de popular în rândul angajaților Medicover. Fiecare angajat cu acces la platforma Medicover Benefits își putea utiliza punctele pentru a achiziționa un voucher cadou. Tot ce aveau de făcut era să se autentifice pe platformă, să cumpere un voucher folosind punctele, apoi să îl trimită pe adresele de e-mail indicate.

Cu ajutorul voucherelor, Centrul de pre-adoptie „Trust” din Częstochowa a reușit să cumpere numeroase articole pentru copii, cum ar fi lenjerie de pat, pijamale și îmbrăcăminte. Dorim să le mulțumim tuturor celor care au sprijinit proiectul.



*Nu există sentiment mai plăcut decât cel pe care îl ai când îi ajuți pe ceilalți și primești ceva în schimb - emoțiile lor pozitive și bucuria. Merită să faci ceva spre binele celorlalți deoarece chiar și gesturile mici, inclusiv lucrurile care par neînsemnate, pot face minuni și pot aduce fericire. În cazul meu, beneficiarii au fost copiii de la Centrul „Trust” din Częstochowa. Suntem mândri că echipa Medicover Benefits s-a putut implica în această inițiativă nobilă implementată prin intermediul Platformei Benefit, un instrument de motivare a angajaților și o modalitate minunată de a-i ajuta pe cei aflați în dificultate.*

**Agnieszka Wojtarek**  
Coordonator echipă de cooperare  
cu partenerii Medicover Benefits



# Proiecte de voluntariat în România



## Asociația Medicover în cifre în 2018 în România:

**27**

de proiecte

**445**

de voluntari

Aproximativ

**1500**

de beneficiari

Alergători înscriși la cursele în cadrul cărora Asociația Medicover a fost partener:

**31 500**

### PLANTAREA DE COPACI ÎN LIPĂNEȘTI

Asociația Medicover a continuat și în acest an parteneriatul cu Asociația „Se Poate” în cadrul proiectului „Copaci noi pentru o viață nouă” („New Trees for New Life”), prin cele două acțiuni importante la care au luat parte voluntarii noștri. În data de 24 martie 2018, voluntarii Asociației Medicover s-au ocupat de împădurirea malului stâng al râului Teleajăn, în comuna Lipănești, județul Prahova, iar 50 de copii de la Școala Gimnazială au aflat un ansamblu de reguli și măsuri importante pentru a-și proteja sănătatea. A doua acțiune a avut loc la finalul lunii noiembrie, când ne-am întors cu voluntarii să vedem evoluția spectaculoasă a copăceilor plantați în 2017 și în 2018, dar și să plantăm salcâmi pe următoarea parcelă de pământ. Ne vom întoarce cu drag și în 2019, când



vom continua activitatea de plantare a acestor centuri verzi pentru un viitor mai sănătos și mai prietenos cu mediul.

### PARTENERIATUL CU ATCA

„Împreună putem face mai mult”. Acesta este motto-ul principal după care ne ghidăm în a-i ajuta pe cei care au nevoie, iar acest lucru se vede din plin în parteneriatul pe care îl dezvoltăm în continuu cu cei de la ATCA – Asociația de Terapie Comportamentală Aplicată, organizație care ajută copiii cu autism prin terapie specializată. Patru evenimente diferite ne-au adus împreună în 2018 și am reușit să ajutăm mulți copii și adulți în mod direct. Asociația Medicover, împreună cu dna Dr. Mihaela Roșu și mulți voluntari pricepuți, au susținut ATCA în aprilie și iulie prin dotarea a șapte camere de terapie din

noul lor sediu din București. Ne bucurăm că am adus zâmbete și că am ajutat copiii aflați în grija acestora.

În plus, ne-am bucurat să ne alăturăm voluntarilor ATCA Super Team în cadrul Semi-maratonului București care a avut loc în luna mai și în cadrul Maratonului București din octombrie. Voluntarii Asociației Medicover au avut o contribuție importantă în cadrul punctului de hidratare de la kilometrul 15 și pe traseul copiilor, susținând alergătorii atunci când aceștia aveau cea mai mare nevoie de sprijin.



### COLABORAREA CU HOSPICE – CASA SPERANȚEI

Un alt partener-cheie al Asociației Medicover este Hospice – Casa Speranței, alături de care ne-am reunit forțele în cadrul a două evenimente de voluntariat în 2018.

În luna aprilie am mers la sediul acestora din București, unde voluntarii Asociației au sprijinit copiii din Centrul de îngrijiri paliative de lângă Parcul Plumbuita în cadrul unui atelier de creație în care au desenat sacoșe cu motive inspirate din natură. În cadrul aceluiași eveniment, am îngrijit și curățat grădina și au fost văruți pomii.

În luna iulie, am mers la noul centru Hospice din Adunații Copăceni pentru a-l mobila și pentru a înfrumuseța grădina cu copăcei, lavandă și arbuști de mure, dorindu-ne să le asigurăm copiilor ce vor beneficia de serviciile Hospice un mediu cât mai prietenos.



## ALERG PENTRU AUTISM

Unul dintre partenerii ce ne-au apropiat și mai mult de universul copiilor cu nevoi speciale este Centrul Psihologic Marea Neagră, care este unul dintre cele mai importante centre de acest fel din Dobrogea. Prin dorința lor de a crea un mediu cât mai activ și mai prietenos pentru copii, aceștia atrag în fiecare an cât mai mulți voluntari pasionați.

În zilele de 5 și 6 Mai 2018, a avut loc la Mamaia evenimentul sportiv „Alerg 24h Autism Marea Neagră”, eveniment destinat strângerii de fonduri pentru amenajarea Plajei Terapeutice necesară copiilor cu autism și persoanelor cu dizabilități. Acest proiect din România este unic în Europa de Est. Echipa Medicover – Synevo a alergat un număr total de 1.242 km în 24 ore și s-a situat pe locul 12 din cele 40 de echipe participante.

Suntem mândri de colegii noștri și ne bucurăm că am putut fi parte din acest proiect. Medicover și Synevo au fost parteneri în cadrul acestui eveniment și au donat 1 RON pentru fiecare kilometru alergat de cele 40 de echipe înscrise la start, ajungând astfel la aproape 40.000 RON donați. La finalul lunii iunie, am revenit la Mamaia pentru a continua proiectul început în luna mai. Echipa Asociației Medicover, alături de 20 de voluntari din partea Synevo și Medicover – lowemed, au avut două zile pline de satisfacție, participând direct la amenajarea Grădinii Senzoriale și a zonei de joacă din cadrul Plajei Terapeutice dezvoltate de către Centrul Psihologic Marea Neagră. Grădina a fost înfrumusețată cu flori colorate și plante aromatice, un labirint multicolor, un șotron și alte obiecte decorative.

Începând cu acest an, copiii se vor putea bucura de ele! Împreună putem face mai mult!

Mulțumim tuturor!



## PARTENERIATUL CU FUNDAȚIA SF. DIMITRIE

Putem spune că avem deja tradiție în ceea ce privește parteneriatul cu Fundația Sf. Dimitrie din București, revenind și în 2018 la aceștia.

În august, membrii Asociației Medicover, împreună cu voluntarii noștri inimoși, au igienizat sala de studiu, sala de mese, holul și casa scării din cadrul centrului Fundației.

În plus, copiii centrului au participat la un workshop de igienă și de prevenție, și au primit 35 de ghiozdane complet utilitate pentru noul an școlar.



Împreună, putem face mai mult, putem fi mai aproape de beneficiarii noștri, și putem crește numărul de burse pentru a susține cauzele selectate. În afara acțiunilor de voluntariat obișnuite, am sprijinit alergători, am plantat copaci, și am transformat scrisorile redactate de copii cu ocazia Paștelui și Crăciunului în realitate. Vă mulțumim pentru implicare! Reușiți să aduceți o schimbare în bine cu fiecare acțiune pe care o realizați.

**Claudia Vaduva**  
Coordonator voluntari,  
Asociația Medicover



## SPRIJIN PENTRU BUȘTENI

În luna ianuarie, Serviciul de Salvamont a beneficiat de o donație constând în truse de prim-ajutor, iar copiii de la Școala Gimnazială din Bușteni au beneficiat de un workshop de prim-ajutor și prevenție pe care l-am realizat cu ajutorul dlui. dr. Alexandru Moruz și a voluntarilor Medicover și Synevo. Considerăm că evenimentul și acțiunile întreprinse au reușit să ajute la conștientizarea importanței acordării primului ajutor în rândul copiilor care au participat.



## SPRIJIN PENTRU LETCA

În luna martie, am fost alături de copiii și familiile de la Asociația Letca Nouă din județul Giurgiu. Copii de toate vârstele și mamele acestora au participat la un curs de igienă foarte antrenant din care au avut multe de învățat. Voluntarii noștri au donat Asociației Letca Nouă alimente și bunuri necesare desfășurării activității de zi cu zi. Această bursă a fost coordonată de dna Valerica Ciocoi, Trainer Vânzări, Synevo România.



## EVENIMENT CARITABIL LA ASOCIAȚIA APCA GALAȚI

În luna mai, Asociația Medicover și voluntarii noștri din Galați au dotat o sală de kinetoterapie a Asociației APCA Galați. Sala a fost amenajată cu un spalier, saltele, stepper, bicicletă și mingi medicinale.

## WORKSHOP DE PREVENȚIE ȘI IGIENĂ

În luna iulie, 120 de copii cu vârste cuprinse între 4 și 14 ani au participat la un workshop de prevenție și igienă susținut de voluntarii Asociației Medicover, mamele celor mici fiind și ele îndrumate de către doamna dr. Cristina Florescu-Moraid, din partea Synevo Central Lab. La finalul workshopului, toți cei prezenți au primit truse de igienă, alimente și jucării. Ne-am bucurat că am putut contribui la îmbunătățirea calității vieții acestei comunități.



## IGIENĂ ȘI NOȚIUNI DE BAZĂ DE PRIM-AJUTOR – WORKSHOP PENTRU COPII

În luna noiembrie, am fost alături de Cercetașii Dapyx, Scout Medgidia, unde Aurelia Condrea și echipa de voluntari din cadrul lowmed Constanța au discutat despre igienă și despre noțiuni de bază de prim-ajutor cu aproape 50 de copii entuziaști și foarte isteți.

De asemenea, le-am donat cercetașilor o serie de echipamente necesare pentru activitățile acestora.



## SPRIJIN PENTRU COPIII DE LA CONCORDIA PLOIEȘTI

Înainte de Crăciun, Anca Coman și voluntarii Asociației Medicover le-au făcut o vizită copiilor de la Concordia Ploiești și le-au povestit despre igienă și prevenție. Ni s-au alăturat și câțiva dintre copiii din Programul „ÎnCerc” și am oferit o serie de cadouri copiilor de la Centru.

Asociația Medicover a avut o evoluție minunată și constantă încă de la începuturile sale, din luna noiembrie 2016, prin numărul din ce în ce mai mare de voluntari implicați în activitățile sale, de evenimente și de burse oferite. Sunt mândru că eu și echipa mea participăm la activitățile lor de voluntariat dedicate copiilor care au nevoie de ajutorul nostru, la proiectele lor actuale și la evenimentele de plantare de copaci care vin în sprijinul comunităților din România. Toate acestea reprezintă un bun de preț al Medicover.

**Adrian Peake**

Director General, Medicover Romania



## ALTE EVENIMENTE:

În luna martie, le-am făcut o vizită elevilor de clasele a V-a și a VI-a din comuna Sângeru, județul Prahova. Copiii au aflat despre igienă și nutriție prin jocuri și demonstrații, având posibilitatea să participe în mod activ în cadrul workshopului; de asemenea, au primit truse de igienă formate din pastă de dinți, periuță de dinți și săpun.

În aprilie, am poposit la Școala Dor Mărunt, unde am ținut un curs de prevenție și am fost mesagerii Iepurașului de Paște pentru 50 de copii care i-au scris acestuia scrisori.

Tot în aprilie, ne-am întâlnit cu elevii din două clase a IV-a de la Școala Dante Alighieri din sectorul 3 pentru un workshop de prevenție. În completarea informațiilor furnizate de Asociația Medicover, cei de la Solaris au organizat un workshop de gătit sănătos în cadrul căruia copiii au învățat să prepare bomboane din fructe cu coaja lemnoasă și fulgi de cocos și au primit produse sănătoase pentru a-și continua proiectul acasă.

În luna mai, împreună cu Synevo, am donat mobilier către Centrul Help Autism din Suceava, unde 30 de copii beneficiază zilnic de terapie ABA. Tot

în luna mai, voluntarii Asociației Medicover au fost alături de copiii aflați în grija Asociației United Kids la Extreme Park Cernica. În luna iunie, Asociația Medicover a susținut un workshop despre prevenție și igienă în fața a 30 de adolescente aflate în grija Asociației Create Yourself.

În luna decembrie, voluntarii Asociației Medicover au reușit să însenineze ziua copiilor din două localități și l-au ajutat pe Moș Crăciun să le aducă acestora cadouri: 81 de copii din comuna Ciupereni (jud. Teleorman) și 118 copii din Jilavele (jud. Ialomița) au primit daruri donate.

# Medicover

## ALERGĂTORII



M-am alăturat echipei proiectului Alergătorii Medicover în luna martie 2018. Nu aveam un plan la acel moment, dar știam că vreau să îmi îndeplinesc două dintre visurile oricărui alergător: să particip la primul meu triatlon și la primul meu maraton și să le duc la bun sfârșit. Am atins ambele obiective după doar câteva luni de antrenamente și datorită sprijinului constant pe care l-am primit în pauzele dintre antrenamente la stadionul RKS Skra. Echipa proiectului Alergătorii Medicover, condusă de antrenorul nostru, oferă cea mai bună motivație pentru a munci mult, a adăuga mai mulți kilometri și a obține rezultate mai bune!

**Maciej Malenda**

Director Inovație și Noi Afaceri, Medicover



”

Este extraordinar când realizezi cât de repede trece timpul. Alergăm împreună de 6 ani, iar entuziasmul membrilor noștri nu a scăzut deloc. Sunt mândru să colaborez cu astfel de oameni pozitivi care adoră să alerge și sunt extrem de fericit că marca Medicover Runners (Alergătorii Medicover), pe care o construim de ani de zile, a devenit una internațională. În 2018, am pregătit un concept de curse de ștafetă pentru angajații Medicover din diferite unități operaționale din Europa sub umbrela proiectului Run Medicover Run (Alergă, Medicover, Alergă). Cursele de ștafetă îi motivează și integrează pe alergători chiar mai mult decât cele clasice. Simt o bucurie imensă când privesc fețele zămbitoare ale alergătorilor noștri după un antrenament bun sau în timpul curselor. Cred că voi putea iniția și dezvolta multe alte proiecte sportive interesante în cadrul societății noastre.

**Jacek Wichowski**

Coordonator Proiecte Fundația Medicover,  
Antrenor Alergătorii Medicover



”

În cei 6 ani de când există acest proiect, angajații noștri au acoperit o distanță totală de peste 40.000 kilometri în antrenamente și competiții – ceea ce înseamnă că au făcut deja ocolul pământului! Datorită complexității, flexibilității și creativității sale, Alergătorii Medicover este un proiect care îi încurajează pe membrii personalului să facă mișcare și se asigură că fiecare persoană este tratată individual. Am dezvoltat un model unic de promovare a mișcării datorită monitorizării

profesionale oferite de antrenorul nostru tuturor alergătorilor, indiferent de cât de avansați sunt aceștia. Membrii proiectului Alergătorii Medicover împărtășesc și transmit din energia lor pozitivă nu doar în timpul antrenamentelor și competițiilor, dar și în viața de zi cu zi. Sunt cei mai buni ambasadori ai mărcii noastre – un stil de viață sănătos, precum și dovada vie a felului în care oamenii își pot îmbunătăți starea de sănătate și starea de bine într-un mod foarte simplu.

Atât sesiunile de antrenament, cât și participarea colectivă la curse în cadrul proiectului Alergătorii Medicover m-au motivat să alerg în mod regulat, ceea ce nu reușeam să fac când alergam pe cont propriu. Datorită preceperii domnului Jacek Wichowski în a ne antrena și atmosferei extraordinare din cadrul echipei Alergătorii Medicover, am reînceput să alerg după 15 ani. În 2018, am participat cu succes la curse de 5 km și 10 km. Aștept cu nerăbdare următorul sezon!

**Justyna Markowicz**

Specialist Consolidarea Relațiilor și Brandului  
de Angajator, Medicover Medicover



”

## Programul Alergătorii Medicover în cifre:

11

sporturi de  
echipă

60

alergători

38

sesiuni de antrenament  
în grup

peste

10 000

kilometri parcurși  
într-un sezon

# CURSA DE ciclism



**On 23 June 2018, we launched "Together Against Type 2 Diabetes", the 6th Medicover Foundation Bicycle Rally.**



În Polonia, peste 3 milioane de persoane suferă de diabet, iar o treime dintre acestea nu știu că suferă de această boală. Conform experților, nivelul scăzut de conștientizare a diabetului în rândul polonezilor afectează eficacitatea prevenției. De aceea, numărul de cazuri noi poate crește semnificativ în următorii ani. Pentru a putea schimba actualele obiceiuri nesănătoase, este necesar să creștem nivelul de cunoștințe al oamenilor cu privire la stiluri de viață sănătoase, la importanța mișcării și a controalelor medicale regulate. Aceasta a fost misiunea celei de-a șasea curse de ciclism „Împreună împotriva diabetului de tip 2”. Sloganul cursei a fost „Să pedalăm împotriva diabetului”. De-a lungul rutei, ca în fiecare an, am oferit consultații și controale medicale gratuite împreună cu nutriționiștii noștri în cadrul așa-numitelor „Puncte Albastre”.

## Cicliștii

Două echipe de cicliști, voluntari din cadrul Medicover din Polonia, Germania, Ucraina, România și Suedia, au pornit din Zakopane și Berlin. Prima echipă, condusă de Agnieszka Matusik (Specialist Documentație Corporativă, Departamentul Juridic al Medicover), a plecat din Zakopane în data de 24 iunie 2018, iar cea de-a doua, condusă de Daniel Hefel (Vice-Președinte Dezvoltarea Afacerii, Excelență Comercială și Servicii de Diagnosticare Comerț Electronic, Medicover) a plecat trei zile mai târziu din Berlin. Ambele echipe au fost însoțite de Ambulanțe Medicover pentru a asigura cicliștilor un nivel maxim de siguranță. În total, echipele au parcurs peste 1600 kilometri! Toți participanții la Cursa de ciclism sunt angajați Medicover. Cicliștii au început antrenamentele încă de la începutul anului, sub

îndrumarea competentului nostru antrenor, dl Piotr Szmyt. Cele două echipe s-au reunit în Słupsk, unde s-au întâlnit și cu oaspeți, inclusiv reprezentanți ai conducerii Medicover din întreaga Europa. Escortați de poliție, toți cicliștii au parcurs ultimul segment al Cursei împreună și au ajuns la linia de sosire din Gdynia în data de 1 iulie.

Mi-a făcut o imensă plăcere să iau parte la Cursa de ciclism de la Berlin la Gdynia, care a reprezentat o oportunitate extraordinară de a promova importanța prevenirii diabetului și a unui stil de viață sănătos în cadrul comunităților locale din orașele pe care le-am traversat pe ruta noastră. Cursa de ciclism a fost și o ocazie excelentă de integrare internațională care nu ar fi fost posibilă fără această inițiativă. Datorită Cursei, cicliștii (voluntari din Suedia, Ucraina, Germania și Polonia care ocupă diverse funcții în cadrul unităților Medicover) au petrecut o săptămână interesantă plină de distracție, motivație și schimburi de experiențe. Vă mulțumim pentru acest timp prețios!

### Adam Guzenda

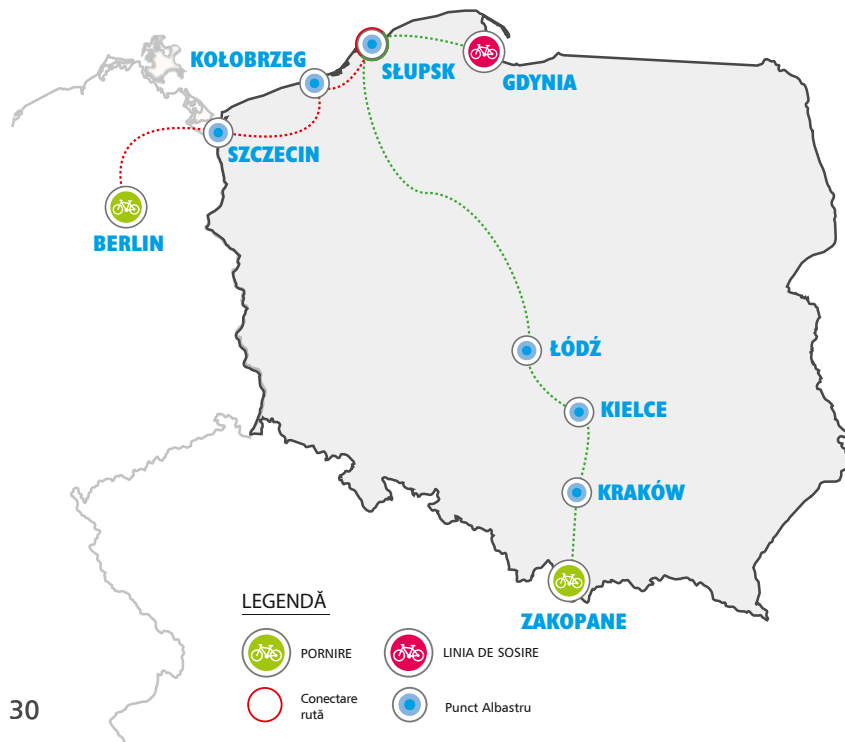
Asistent Director Institut, Controlling, Laboratoare Spital, IMD Labor Oderland GmbH MVZ Ärztliches Labor Dr. Berthold & Kollegen, Ciclist membru al echipei Berlin Dr. Berthold & Kollegen  
Rider on the Berlin team



Cursa a fost organizată impecabil: o rută atent planificată, Punctele Albastre au funcționat perfect, iar sprijinul primit din partea celorlalți cicliști a fost cu adevărat unic!

### Dominik Starachowski

Specialist Infrastructură IT, Departament IT, Ciclist Medicover membru al Echipei Zakopane



## Punctele Albastre Medicover din 8 orașe din Polonia

Cercul Albastru este simbolul diabetului de foarte mult timp. Mergând pe această temă, în speranța creșterii nivelului de conștientizare, Fundația a selectat 8 orașe de-a lungul rutei care au îndeplinit rolul de Puncte Albastre, unde personalul medical Medicover a oferit consultații de diabet în cadrul cărora a efectuat măsurători ale tensiunii arteriale și glicemiei, precum și sesiuni individuale cu dieteticieni. Aceste activități au avut loc în corturile albastre, ceea ce a permis și verificarea compoziției corporale și a nivelului colesterolului vizitatorilor. Interacțiunea cu membrii comunităților locale a reprezentat o oportunitate perfectă de a discuta despre impactul pe care un stil de viață sănătos îl are în prevenirea diabetului de tip 2, care afectează până la 90% din numărul total al pacienților care suferă de diabet. Potrivit experților, analizarea factorilor de risc și un stil de viață sănătos și activ sunt extrem de importante în prevenirea acestei afecțiuni, astfel că i-am încurajat cu tărie pe localnici să viziteze cel mai apropiat Punct Albastru al Cursei.

Voluntarii Fundației Medicover și profesioniștii din domeniul medical s-au întâlnit cu localnicii interesați între orele 10:00 – 15:00 în următoarele orașe:

- **23 iunie, Zakopane**  
Parcul Municipal Józef Piłsudski,
- **24 iunie, Kraków**  
Plac Wolnica,
- **25 iunie, Kielce**  
Plac Artystów,
- **27 iunie, Łódź**  
Pasaż Schillera,
- **28 iunie, Szczecin**  
Aleja Kwiatowa / The Sundial,
- **29 iunie, Kolobrzeg**  
Skwer Pionierów,
- **30 iunie, Słupsk**  
Park Kultury,
- **1 iunie, Gdynia**  
Skwer Kościuszki.

Cursa a fost o experiență de neuitat pentru mine. În Punctele Albastre am avut șansa de a întâlni sute de oameni minunați din întreaga Polonia, de a le asculta poveștile și de a le răspunde la întrebările referitoare la un stil de viață sănătos, diabetul de tip 2 și prevenirea acestuia. Pe viitor, sper să pot lua parte și la alte proiecte ale Fundației Medicover, deoarece acestea reprezintă o ocazie extraordinară de a întâlni oameni interesanți, de a te întâlni cu alți angajați, ca să nu mai spun de beneficiile unei cantități uriașe de endorfină eliberate cu această ocazie

### Aleksandra Paszkowska

Specialist Feedback Clienți, Medicover,  
Dietetică Medicover, Dietitian



## Atleți celebri se alătură Cursei

Unul dintre scopurile principale ale Cursei este acela de a atrage atenția asupra problemelor serioase de sănătate cauzate de diabet. Am invitat o serie de atleți renumiți să ni se alăture în Cursă, pentru a ne susține eforturile. Anul trecut, Iwona Podkościelna și Aleksandra Teclaw – triplu-campioane mondiale și câștigătoare ale medaliei de aur la ciclism în tandem în cadrul Jocurilor paralimpice de la Rio din 2016 – au pedalat întreaga cursă. Kamil Kuczyński, ciclist de pistă și de trei ori olimpic, s-a alăturat unei secțiuni a cursei. Toți aceștia i-au încurajat pe vizitatori și fani să participe la consultații pentru depistarea diabetului. Cursa de ciclism „Împună împotriva diabetului de tip 2” a avut loc sub patronajul onorific al următoarelor autorități locale: Primarul din Zakopane, Primarul din Cracovia, Primarul din Kielce, Primarul din Łódź, Primarul din Szczecin, Primarul din Słupsk, Primarul din Kolobrzeg, Primarul din Gdynia.

Am aflat despre această inițiativă pentru prima dată în anul 2017, de la Ola Teclaw. Am considerat că este o metodă extraordinară de a promova activitatea fizică și screeningurile pentru depistarea diabetului. Cursa îmbină două elemente esențiale pentru sănătate: activitatea fizică și controalele medicale. Așa că, în momentul în care am fost invitat să iau parte la acest proiect, nu am ezitat nicio secundă. Mi-aș dori ca noi toți să fim sănătoși, pentru că astfel ne putem bucura pe deplin de viață. Dacă pot contribui câtuși de puțin la promovarea sănătății petrecând câteva ore pe bicicleta mea alături de oameni minunați, totul e doar distracție și plăcere. Sper ca această Cursă împotriva diabetului să continue și în anii următori. Puteți conta întotdeauna pe ajutorul meu și pe starea mea de spirit pozitivă pe durata cursei.

### Kamil Kuczyński

Triplu olimpic, ciclist de pistă



Cursa de ciclism „Împună împotriva diabetului de tip 2” este un proiect unic. În ultimii 6 ani, ceea ce a pornit ca o inițiativă mică, locală s-a transformat într-o acțiune internațională: zeci de cicliști, sute de oameni dedicați, sute de oameni examinați în cadrul Punctelor noastre Albastre. În numele întregii Fundații Medicover, aș dori să le mulțumesc tuturor voluntarilor Cursei de ciclism pentru sprijinul și implicarea lor. Fără voi, acest proiect pur și simplu nu ar fi existat!

**Dagmara Iwaniak**  
Manager de Proiect,  
Fundația Medicover



### Partenerii proiectului:



# PREMIUL PENTRU ASISTENȚĂ MEDICALĂ Regina Silvia



## Cea de-a treia ediție anuală a Premiului pentru Asistență Medicală Regina Silvia în Polonia a avut loc în anul 2018

Bursa a fost fondată în anul 2013 de către Swedish Care International ca un cadou pentru Majestatea Sa Regina Silvia a Suediei cu ocazia celei de-a 70-a aniversare a acesteia,

iar premiul din Polonia este administrat de Fundația Medicover. Această bursă extraordinară se adresează exclusiv studenților și stagiariilor de la asistență medicală. Premiul

este acordat anual, iar studenții din Suedia, Finlanda, Polonia și Germania se pot înscrie în competiție în prezent. Paulina Pergoł, studentă în anul întâi al unui master de asistență medicală în cadrul Universității de Medicină din Varșovia, a fost cea care a beneficiat de această bursă în anul 2018. Ideea sa a vizat înființarea unui serviciu poștal care va permite o corespondență regulată între rezidenții din azilurile de bătrâni și voluntari. Această inițiativă poate contribui la îmbunătățirea stării emoționale a vârstnicilor care s-ar putea simți abandonați și singuri. În cadrul competiției QSNA din Polonia din anul 2018, au fost acordate premii suplimentare în premieră.

### OBIECTIVELE QSNA:

- **DEZVOLTARE**  
Susținerea dezvoltării participanților dedicați și creativi.
- **DIALOG**  
Încurajarea schimbului de idei și a dialogului cu privire la îngrijirea persoanelor vârstnice și a celor care suferă de demență.
- **SATISFAȚIE**  
Prezentarea asistenței medicale ca o profesie atractivă și care oferă multe satisfacții.

### Swedish Care International

Cu peste 20 ani în urmă, Majestatea Sa Regina Silvia a Suediei a pus bazele Fundației Stiftelsen Silviahemmet, reprezentate la nivel internațional de Swedish Care International (SCI), a cărei misiune este să furnizeze educație de cea mai bună calitate, precum și instrumentele necesare în vederea sprijinirii vârstnicilor și persoanelor care suferă de demență. SCI și partenerii săi au instruit peste 130.000 persoane din diferite țări din Europa și Asia din anul 2006 până în prezent.

Ideea Scrisorilor către un prieten s-a născut din propriile mele cercetări și experiențe. Când activam ca voluntar în Columbia, am văzut cum un băiețel a fost extrem de impresionat de o scrisoare de rutină primită din partea familiei sale. Emoțiile sale mi-au amintit de pacienții vârstnici de care am grijă zilnic. Pentru aceștia înseamnă foarte mult ca o persoană să fie interesată de ei și să se poată conecta cu alți oameni. Toate acestea m-au inspirat să depun un proiect dedicat rezidenților din azilurile de bătrâni, care se simt, de regulă, singuri, deoarece nu au prieteni sau familii. Potențiala corespondență cu voluntarii le va permite să-și împărtășească problemele, opiniile și amintirile, simțindu-se astfel apreciați de generațiile mai tinere.

**Paulina Pergoł**  
bursier QSNA din Polonia în anul 2018



Membrii comisiei de selecție au admis necesitatea stringentă a unei inițiative care să abordeze problema singurătății în rândul vârstnicilor. Proiectul propus este o metodă simplă de a-i ajuta pe vârstnici să relaționeze cu alte persoane. Schimbul de scrisori este o activitate care nu necesită mult timp și nu implică niciun tip de constrângere – corespondența este posibilă între orașe și chiar țări diferite. Cu toții cunoaștem bucuria de a deschide o scrisoare mult așteptată, iar senzația ulterioară de bine are un impact pozitiv asupra tratamentului medical al persoanelor vârstnice.

**Małgorzata Kiljańska, MD**  
Medic, Președintele Comisiei de Selecție, Director Procese de Afaceri la Medicover, Membru al Comitetului de Evaluare a Calității Educației și Programelor pentru Programul de Studiu în Asistență Medicală oferit de Universitatea de Educație Fizică și Medicover by the University of Physical Education and Medicover



Consiliul Suprem al Asistenților și Moașelor a asigurat cu mândrie patronajul onorific al Premiului pentru Asistență Medicală Regina Silvia în Polonia pentru a treia dată. Ne este foarte dragă ideea premiului, care subliniază importanța asistenței medicale ca profesie. De aceea, Consiliul Suprem al Asistenților și Moașelor a decis să acorde propria sa recunoaștere suplimentară și să sponsorizeze un premiu constând într-o tabletă. Daniel Górniewicz, un student al Universității de Științe Aplicate Witold Pilecki din Oświęcim, a propus înființarea unei platforme on-line numită „Integratorul” unde persoanele vârstnice își pot prezenta diversele necesități, cum ar fi mersul la cumpărături, transportul către o programare la medic, etc. Pe platformă, voluntarii dispuși să îi sprijine pe cei vârstnici își vor oferi ajutorul zilnic în funcție de disponibilitate. Ideea lui Daniel ne-a atras atenția în mod special, dat fiind că el însuși îi sprijină pe vârstnici, iar visul său este acela de a construi un centru de asistență medicală de primă clasă. Îi dorim toate cele bune în atingerea obiectivului său!

**Zofia Małas**  
Președintele Consiliului Suprem al Asistenților și Moașelor





Prin înființarea Premiului pentru Asistență Medicală Regina Silvia, am dorit să subliniem importanța asistenței medicale ca profesie. Am vrut ca studenții la asistență medicală să se simtă la fel de importanți precum cei din universitățile de studii economice sau tehnice care beneficiază de premiile lor profesionale de ceva timp. Obiectivul Premiului pentru Asistență Medicală Regina Silvia este acela de a îmbunătăți îngrijirea persoanelor vârstnice și a celor care suferă de demență. Am lucrat împreună cu Fundația Medcover la înființarea Premiului în Suedia în 2013, prin urmare a fost un pas firesc pentru noi să continuăm colaborarea și în Polonia, unde a luat naștere în anul 2016.

**Dr Karin Lind-Mörnesten**

Director General Swedish Care International



Considerăm că pasiunea și energia tinerilor colaboratori ai Premiului pentru Asistență Medicală Regina Silvia vor genera schimbări pozitive în îngrijirea persoanelor vârstnice și a celor care suferă de demență. Ne bucură faptul că studenții la asistență medicală prezintă idei legate de tehnologia din domeniul incontinenței, de pildă, produse oferite de Essity sau Tena. Am acordat cu toată bucuria un premiu suplimentar în valoare de 5000 zlotți polonezi Annei Kołodziej, absolventă a Colegiului Medical din cadrul Universității Jagiellonian, care urmează în prezent o specializare în asistență medicală chirurgicală.

**Anna Grzeškowiak**

Expert Medical,  
Director de Brand al Essity Polonia



Rebecca Eriksson, bursier QSNA Suedia în timpul unei vizite în Polonia. Întâlnirea cu reprezentanții partenerilor QSNA.



Bursier QSNA Polonia 2018 alături de bursieri din Suedia și Germania în timpul Congresului de Asistență Medicală Springer în Berlin.

## QSNA in cifre:

**45**

**Asociații ale asistenților**

care oferă specializări în asistență medicală

**82**

**colegii**

informate cu privire la proiect

**2**

**premiu suplimentare**

acordate în cadrul QSNA în Polonia în premieră

**220**

**cereri de înscriere primite**



Finaliștii QSNA 2018 alături de membrii echipei Fundației Medicover.

## PREMIUL:

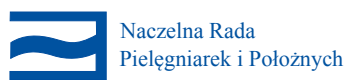
Participanții concurează pentru o bursă unică în valoare de 25.000 zloți polonezi care vine la pachet cu o perioadă de pregătire. Pe parcursul acestei pregătiri, bursierii QSNA

acumulează experiență prețioasă și dezvoltă conexiuni pe care le vor utiliza în viitoarele lor cariere. Bursierul participă la cursuri și conferințe, intrând în contact cu reprezentanți ai organizațiilor

partenere ale competiției. În plus, câștigătorii QSNA din Polonia, Suedia, Finlanda și Germania își pot împărtăși experiențele cu alte persoane care activează în același domeniu.

*Obiectivul nostru, în calitate de organizator al QSNA în Polonia, este acela de a stimula dialogul și schimbul de idei cu privire la metode de optimizare a îngrijirii și serviciilor adresate vârstnicilor. Îmbătrânirea rapidă a societății este una dintre cele mai mari provocări în întreaga lume. Scopul bursei este de a aborda această provocare prin introducerea de idei și soluții inovative cu privire la îngrijirea persoanelor vârstnice și a celor care suferă de demență.*

**Agnieszka Karasińska**  
Coordonator Proiect QSNA,  
Fundația Medicover



# MOBILIZAREA INTERNAȚIONALĂ QSNA



**În luna septembrie 2018, Swedish Care International a organizat prima Întrunire a Rețelei QSNA, o idee născută din nevoia de a adăuga mai multă valoare asistenților afiliați QSNA. În fiecare an, mulți studenți talentați și dedicați participă la competiție și ajung în finală, iar Swedish Care International dorește să faciliteze dezvoltarea viitoare a acestor persoane.**



Rețeaua de absolvenți QSNA este alcătuită din bursieri și finaliști QSNA din toate țările în care este organizată competiția. Recent, absolvenții din Suedia, Finlanda, Germania și Polonia au participat, pe parcursul a două zile, la un eveniment găzduit la Castelul Ulvsunda din Stockholm. A fost o ocazie excelentă pentru participanți de a relaționa în mod direct și de a-și lărgi atât competențele, cât și cunoștințele profesionale. Evenimentul a inclus o serie de ateliere pentru a le arăta absolvenților cum își pot dezvolta și implementa propunerile de proiect din cadrul QSNA. Participanții au avut, de asemenea, ocazia să se cunoască și să facă schimb de experiențe datorită sesiunilor de relaționare. În plus, au putut asista la discursuri ținute de vorbitori ce au reprezentat o sursă de inspirație. Una peste alta, întâlnirea cu 25 absolvenți din toate cele patru țări QSNA, pe parcursul a două zile, a fost un

succes, iar feedback-ul primit din partea grupului în timpul evenimentului și după terminarea acestuia a fost unul pozitiv. În cadrul primei Întruniri a Rețelei QSNA, Swedish Care International le-a propus absolvenților să devină ambasadori QSNA și a primit un răspuns pozitiv din partea a 8 voluntari – unul dintre aceștia fiind Radosław Romanek, un absolvent polonez și finalist al QSNA în Polonia în 2017.

#### RESPONSABILITĂȚILE AMBASADORILOR QSNA INCLUD:

- îndeplinirea rolului de purtător de cuvânt al absolvenților QSNA,
- furnizarea de actualizări regulate cu privire la QSNA și sprijinirea principalului partener în organizarea de evenimente și activități de promovare a competiției,
- organizarea de evenimente interne în cadrul rețelei de absolvenți,
- contribuirea în mod activ la grupul de Facebook al QSNA.

Swedish Care International și-a invitat partenerii săi speciali, precum și organizații care sprijină idei și afaceri noi la eveniment. Datorită implicării acestora, absolvenții pot apela la ajutorul SCI pentru sprijin concret și consiliere în implementarea ideilor menite să îmbunătățească îngrijirile acordate persoanelor vârstnice și celor care suferă de demență.

Partenerii pot contribui prin sprijinirea financiară a evenimentelor viitoare, precum și a finaliștilor și bursierilor QSNA. O altă întâlnire a absolvenților este planificată pentru anul 2019, probabil într-o altă țară QSNA.

# Mândria noastră: Trupa Medi-COVER



Trupa Medi-COVER reprezintă o inițiativă unică a Fundației Medicover. Trupa este alcătuită din angajați din diferite departamente și societăți din cadrul grupului Medicover. Combinația dintre talent, pasiune, profesionalism și relația extraordinară cu publicul a asigurat succesul Trupe. Toate fondurile colectate în cadrul concertelor trupei sunt folosite în scopuri caritabile. Trupa a fost lansată la începutul anului 2016 și a susținut până în prezent 16 concerte, 2018 fiind cel mai plin an și un an-cheie pentru muzicieni. În luna februarie 2018, Trupa a fost invitată să participe la un atelier muzical de o zi la Academia de Rock. Evenimentul a fost facilitat de Piotr Pniak, un distins profesor universitar, care activează și ca



## „Ghidul de Sănătate Muzical”

Implementat mulțumită donațiilor colectate în timpul concertelor Trupe, inițiativa „Ghidul de Sănătate Muzical” oferă cursuri de muzică (inclusiv terapie prin muzică) mamei singure, la domiciliul acestora și în orfelinate.



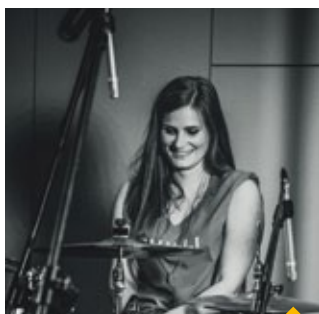
toboșar într-o cunoscută trupă rock, Proletariat. Ziua a fost plină de emoții, dar, mai presus de orice, a permis membrilor Trupe Medi-COVER să se dezvolte din punct de vedere muzical. În luna martie, Trupa a pornit într-un nou turneu și a susținut un număr de 8 concerte live până la finalul anului 2018! În afară de concertele pentru angajații Medicover și reprezentațiile oferite în cadrul conferințelor, Asociația „Sarcoma” a invitat Trupa să cânte live într-un concert caritabil în aer liber, la finalul cursei caritabile Onkobieg. Pentru prima dată în istoria sa, Trupa Medi-COVER

a cântat de două ori pentru publicul internațional: în Polonia, la Zilele Internaționale ale Talentelor Medicover, și în București, în cadrul unui eveniment de Crăciun, în fața a 1300 angajați ai Medicover și Synevo. Au avut un turneu ca niște adevărate staruri rock!

## Muzicienii care au făcut parte din Trupa Medi-COVER în anul 2018 au fost următorii:



**Grzegorz Wiśniewski**



**Agata Kwapińska**



**Łukasz Krawczyk**



**Ireneusz Urbanke**



**Maria Łankowska**



**Ela Tomaszewska**



**Adam Popowicz**

- **Grzegorz Wiśniewski**  
Director IT / Invimed (chitară bas)
- **Agata Kwapińska**  
Coordonatorul Biroului Consiliului / Medicover (tobe)
- **Łukasz Krawczyk**  
Analist Date / Medicover (chitară)
- **Ireneusz Urbanke**  
Director Linia Telefonică de Asistență Directă și de Urgență / Medicover (chitară)
- **Maria Łankowska**  
Asistent Instruire Profesională / Resurse Umane / Medicover (saxofon)
- **Ela Tomaszewska**  
Linia Telefonică de Asistență Directă Medicover (vocal)
- **Adam Popowicz**  
Voluntar al Fundației Medicover (vocal)

Trupa Medi-COVER este mai mult decât un simplu „proiect”. Este, mai presus de orice, un grup de oameni minunați care împărtășesc pasiunea pentru muzică și care îi ajută pe alți oameni. Când m-am alăturat societății, nu m-am așteptat să am șansa de a deveni parte a acestei inițiative minunate care îmi permite să îmi îndeplinesc visurile în același timp. Pentru noi, fiecare concert live vine cu o mare încărcătură emoțională și necesită multe ore de repetiții. Mulțumită Fundației, am întâlnit oameni minunați și am devenit parte a unei trupe care evoluează în Polonia (de pildă, la Petrecerea noastră de Crăciun, în Palladium) și chiar și în România! Cântăm și ajutăm alți oameni. Se poate mai bine de atât?

**Agata Kwapińska**

Coordonator al Biroului Consiliului Medcover, toboșarul Trupeii Medi-COVER



Într-o zi, am citit un anunț misterios prin care erau căutați muzicieni în rândul angajaților. Am fost foarte curios și, cum muzica este pasiunea mea, am decis să mă înscriu. Sunt foarte fericit că am făcut acest lucru, deoarece astfel i-am întâlnit pe membrii Trupeii Medi-COVER și am avut șansa de a cânta live cu ei. Sunt muzicieni foarte talentați care știu cum să întrețină publicul cu energia și atitudinea lor pozitivă! Am cântat tot concertul împreună și m-am simțit minunat alături de ei pe scenă. Concertul nostru va rămâne o experiență de neuitat pentru mine!

**Claudiu Gal**

Medic Veterinar,  
Synevoet

## Concertele Trupeii Medi-Cover în anul 2018

**7.02**

**Zilele Talentelor Medcover**

Hotel Sound Garden,  
Varșovia

**6.03**

**Conferința Provision**

Hotel Plaza,  
Varșovia

**17.05**

**Barul Grizzly Gin**

Varșovia

**2.09**

**Onkobieq**

Varșovia

**13.10**

**Conferința „Inovații în Stomatologie”**

Hotelul Plaza,  
Varșovia

**08.12**

**Petrecerea de Crăciun Invimed**

Hotel Radisson,  
Varșovia

**12.12**

**Club Palladium**

Varșovia

**15.12**

**Petrecerea de Crăciun Medcover și Synevo**

Berăria H București,  
România

În timp ce organizăm prima conferință de Stomatologie Medcover, ne-am gândit să aducem o trupă live la eveniment, pentru a face seara cu adevărat unică. Am decis să invităm Trupa Medi-COVER și a fost alegerea perfectă! Muzicieni extraordinari, atmosferă minunată și relația unică a trupeii cu publicul – astfel poate fi descrisă trupa pe scurt. Toți invitații au fost foarte impresionați și nimănui nu îi venea să creadă că aceasta este o trupă alcătuită integral din angajații noștri, persoane pasionate de muzică! Trebuie să adaug faptul că departamentul de Stomatologie al Medcover a fost și el reprezentat pe scenă, un motiv în plus de mândrie. Vă mulțumim încă o dată pentru că ați acceptat să cântați pentru noi!

**Maria Nowicka**

Specialist Dezvoltarea Afacerii,  
Serviciu Stomatologic





# Let's Care MORE

LET'S CARE MORE!

De-a lungul celor câțiva ani de activitate a Fundației în Polonia și în România, am observat că mulți dintre angajații Medicover doresc să facă lucruri utile pentru alți oameni. Așa a luat naștere provocarea numită „Să ne pese mai mult!” (Let's Care More) care încurajează inițiative ce abordează diferite probleme sociale. În lunile septembrie și octombrie, angajații din toate societățile grupului Medicover (atât Divizia de Servicii de Asistență Medicală, cât și cea de Servicii de Diagnostic) au depus propuneri menite să vină în sprijinul comunităților locale sau să protejeze mediul înconjurător. Datorită creativității și entuziasmului angajaților, precum și datorită sprijinului

primit din partea ambasadourilor și coordonatorilor, au fost depuse peste 130 proiecte din 10 țări. Nu a fost o alegere ușoară, deoarece proiectele conțineau multe idei valoroase și interesante. Cu toate acestea, comisia de selecție a stabilit criteriile bine definite pentru a putea lua decizia finală. Proiectele care au obținut cele mai mari punctaje au fost cele care oferă sprijin persoanelor defavorizate, care contribuie la dezvoltarea experienței și cunoștințelor angajaților și care îi implică pe aceștia în implementarea respectivelor proiecte. Anul 2019 aduce și el provocări interesante: ideile câștigătoare vor fi implementate, iar apoi vom culege roadele la final.



Aș dori să adresez sincere mulțumiri tuturor persoanelor implicate în organizarea proiectului Let's Care More, precum și celor care ne-au oferit sprijinul lor. Sunt foarte impresionat de numărul mare de cereri de înscriere pe care le-am primit din numeroase țări. Sunt mândru că angajații noștri sunt sensibili la problemele lumii care ne înconjoară și doresc să împărtășească din experiența și cunoștințele lor prin oferirea de sprijin celor care au atât de multă nevoie.

**Richard Sands**

Director Strategie Grup,  
Medicover



Am depus proiectul meu în cadrul Let's Care More împreună cu Justyna Markowicz, Specialist Dezvoltare Brand de Angajator. Plănuim de ceva timp să facem ceva bun pentru tinerii din orfelinate. Împărtășim pasiunea pentru consilierea și orientarea profesională, motiv pentru care proiectul nostru se axează pe sprijinirea tinerilor care intră pe piața muncii. Pe parcursul celor două săptămâni în care am lucrat la aplicația noastră, am consultat o fundație care lucrează cu orfelinate pentru a maximiza beneficiile pentru tinerii vizați. Am elaborat, de asemenea, și un program al proiectului și o estimare detaliată a costurilor. Consider că implicarea în orice formă de voluntariat aduce beneficii concrete destinatarilor acțiunilor noastre și ne oferă nouă, voluntarilor, satisfacția enormă de a ne fi străduit și de a fi făcut un bine. Faptul că Fundația Medicover ne oferă șansa de a ne pune în practică ideile prin sprijinul financiar și organizațional pe care îl acordă este minunat. Cu un astfel de sprijin solid, oportunitățile de a face lucruri bune pentru comunitate, mediu și colegi sunt practic nelimitate.

**Monika Tadeusik**

Partener Business Suport Resurse Umane,  
Medicover



## Let's Care More în cifre:

**134** | **10** | **16** | **sute**

cereri de înscriere depuse din 10 țări

proiecte selectate

ambasadori și coordonatori

de beneficiari ai eforturilor noastre

Anul acesta, am avut șansa extraordinară de a coordona proiectul Let's Care More în Ucraina, o experiență neprețuită și unică pentru mine. Proiectul este extrem de interesant și valoros. Te inspiră și îți oferă atât de mult, încât te implici din tot sufletul împreună cu ceilalți participanți. Inițiativa face posibilă implementarea ideilor menite să ofere sprijin oamenilor care au atât de multă nevoie de acesta. Sunt încântată că atât de mulți angajați s-au implicat în proiect. Aceasta arată cât de diversă este echipa noastră și cât de mulți colegi își doresc să transforme lumea în care trăim într-un loc mai bun.

**Galyna Pytlauk**

Director Resurse Umane la Intersono



# Vă mulțumim



**A mai trecut un an de activități dedicate și fascinante – un an plin de idei creative, inițiative interesante, proiecte importante din punct de vedere social și reprezentării live pline de pasiune. Într-o mare măsură, multe dintre evenimentele care au avut loc în 2018 au fost o continuare a proiectelor noastre în curs. Ne-am implicat însă și în multe inițiative noi. Fără îndoială, aceste activități nu ar fi fost posibile fără implicarea voluntarilor. Datorită dorinței voastre de a ajuta, a implicării voastre, pasiunii și inimilor voastre mari, „Putem face mai mult – „Împreună putem face mai mult!”. Vă mulțumim pentru tot sprijinul!**



## Alătură-te grupului „Prietenii ai Asociației Medicover” pe Facebook!

- Doriți să fiți la curent cu activitățile Fundației?
- Doriți să fiți primul care află despre campaniile noastre caritabile sau despre strângerile noastre de fonduri pentru diverse cauze?

Vă invităm să vă alăturați grupului „Prietenii ai Asociației Medicover” pe Facebook. Acest grup este locul în care publicăm noutăți cu privire la evenimente interesante și activități programate. Voluntarii noștri pot posta și comentarii – ceea ce face ca grupul nostru de Facebook să fie o platformă de comunicare extraordinară. Căutați „Prietenii ai Asociației Medicover” pe Facebook (sau selectați numele paginii fanilor) și faceți click pe „Join” (Alătură-te). Vă așteptăm cu nerăbdare acolo!





**MEDICOVER**  
A S O C I A Ţ I A

<https://www.medicover.ro/despre-noi/asociatia-medicover/>