

RAPORT 2019

DE ACTIVITATE
AL FUNDAȚIEI
MEDICOVER



Cuprins

Ariile de activități ale Fundației Medicover	1
Rămas bun fondatorului Medicover – Jonas af Jochnick	2
Despre Fundația Medicover	3
„PoZdro!” <i>Programul Polonez Național de Prevenție a Diabetului de Tip 2 și a Bolilor Civilizației</i>	6
ESMS <i>Sistemul Electronic de Medicină Școlară</i>	9
Colaborarea cu autoritățile locale pentru crearea și realizarea programelor de prevenție.	12
„ÎnCerc” <i>Programul de Prevenție a Diabetului Zaharat de Tip 2 și a Bolilor Civilizației în România</i>	14
Queen Silvia Nursing Award <i>Premiul pentru Asistență Medicală „Regina Silvia”</i>	20
Cursa pentru Sănătate <i>Proiectul Tour de Pologne</i>	22
The Color Run	24
Medicover Runners Polonia	25
Medicover Runners România	26
Let's Care More <i>Concurs prin care angajații Medicover sprijină inițiativele de soluționare a problemelor sociale</i>	27
Acting for Others – Polonia <i>Proiecte din aria de responsabilitate socială inițiate de angajații Medicover</i>	29
Wellbeing Team <i>Echipa interdisciplinară de specialiști Medicover ce organizează periodic campanii profilactice</i>	34
Evenimente de voluntariat în Polonia	36
Evenimente de voluntariat în România	39
Concertele trupei Medi-COVER Band	43
De la muzică la sănătate <i>Muzicoterapia</i>	45

Ariile de activități ale Fundației Medcover



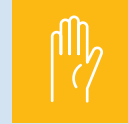
SPORT



PREVENȚIE



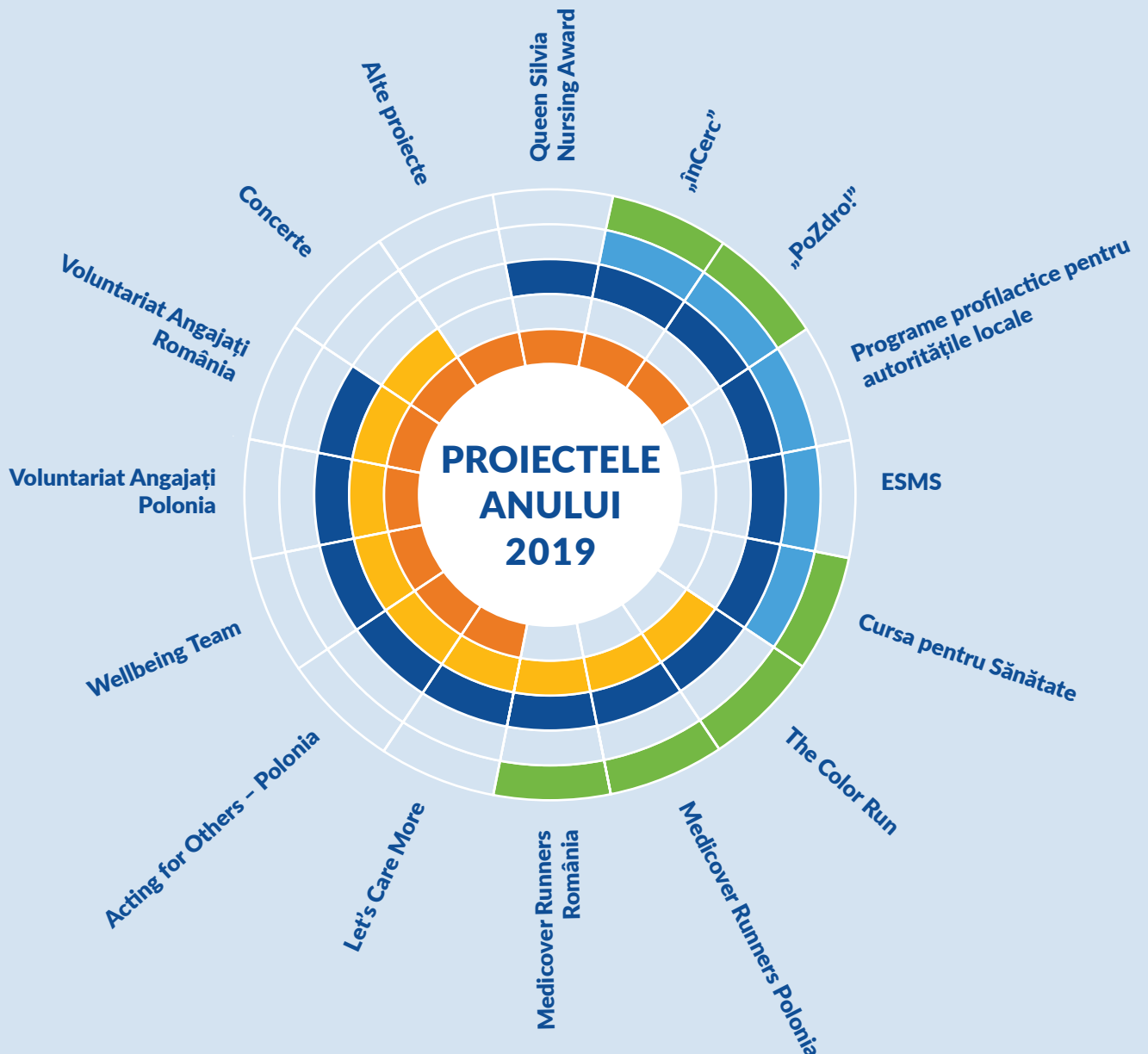
EDUCAȚIE



VOLUNTARIAT



SPRIJIN



Rămas bun fondatorului Medicover – Jonas af Jochnick



Pe data de 16 mai 2019 la vârsta de 81 de ani a plecat dintre noi Jonas af Jochnick

Jonas a fost un om deosebit, un întreprinzător talentat și un lider, însă mai ales un soț, tată, socru, bunic, prieten și model de urmat pentru ceilalți. A fost o persoană admirată pentru optimismul, energia, curiozitatea asupra lumii, intelectul și inima sa mare. Cei mai mulți oameni pot doar să viseze să pună bazele unei firme care să fie cotate la bursă. Jonas a înregistrat acest succes de două ori. A fost fondatorul Medicover, iar cu fratele său Robert a înființat Oriflame în anul 1967. Jonas era foarte bine educat – a absolvit dreptul la Universitatea din Stockholm și Studii MBA la Harvard. A fost mereu activ și a observat posibilitățile și oportunitățile din jurul său.

Jonas a arătat întotdeauna multă grijă, iar activitatea sa caritabilă s-a desfășurat pe parcursul mai multor zeci de ani. Împreună cu soția sa Christina a înființat Fundația Jonas și Christina af Jochnick, care va continua să transforme lumea într-una mai bună mulți ani de acum înainte.

Însă pentru Jonas cea mai importantă era familia lui – soția Christina, cei 4 copii ai lor, nepoții și bineînțeles toți membrii familiei af Jochnick. Ei formau întregul său univers.

Ni-l amintim ca pe o persoană cu resurse inepuizabile de motivație, generozitate și optimism.

FREDRIK STENMO

Președintele Consiliului
de Administrație Medicover

Pierderea lui Jonas a reprezentat o mare lovitură pentru Medicover, atât la nivel personal, cât și profesional. Leadershipul vizionar și întreprinzător al lui Jonas a condus la succesul Medicover și a avut un impact major asupra formării culturii noastre organizaționale. Vom păstra în amintire memoria lui în dezvoltarea noastră viitoare.

MARCIN RADZIWIŁ

Președintele Consiliului de
Administrație al Fundației Medicover

Am primit cu mare tristețe vestea morții lui Jonas, fondatorul principal al Fundației Medicover. Jonas a avut un impact major și pozitiv asupra vieții mele. Sunt recunoscător pentru tot ce am putut învăța și experimenta de la el. Jonas ne va lipsi tuturor foarte mult.

FREDRIK RÅGMARK

CEO Medicover

Am primit cu mare tristețe informația privind moartea lui Jonas af Jochnick. Am avut onoarea să lucrez cu Jonas de la începutul existenței Medicover. Am urmărit zi de zi stilul de management al lui Jonas și spiritul său antreprenorial extraordinar. A fost întotdeauna plin de entuziasm și de idei pentru proiectele și inițiativele noi.



Fundația Medcover motivează, educă și inspiră dezvoltarea personală și formarea unei atitudini de responsabilitate față de propria sănătate.

Fundația Medcover a fost înființată de societatea Medcover în anul 2007. Prin activitatea sa, Fundația îndeplinește misiunea socială a companiei Medcover. Realizează o diagnoză aprofundată a nevoilor din respectivul grup social, apoi inițiază și implementează programe și proiecte ca răspuns la aceste nevoi. De fiecare dată propune cele mai bune soluții disponibile și metode complexe de combatere a problemelor, la nivelul Poloniei, dar și la nivel internațional.

FREDRIK RÅGMARK, CEO Medcover

Anul 2019 a avut din abundență evenimente interesante. Am finalizat prima etapă a Programului „PoZdro!” în Lublin și în Varșovia. În prezent implementăm cu succes a doua etapă, ESMS, adresată asistentelor școlare și autorităților locale. Datorită implicării angajaților Medcover din diferite colțuri ale lumii, am realizat proiecte din cadrul Let's Care More, având drept scop sprijinirea soluționării problemelor sociale din diferite arii. În fiecare proiect punem accentul pe educație în sfera unui stil de viață sănătos, al cărui important element este activitatea fizică care este la îndemâna tuturor. De aceea am invitat angajații Medcover împreună cu familiile lor să participe la The Color Run. Vă invit să citiți în continuare Raportul și să descoperiți în ce mod acțiunile Fundației au un impact în viața oamenilor.



MARCIN RADZIWIŁŁ, Președintele Consiliului de Administrație al Fundației Medcover

Sunt mândru că Fundația Medcover a devenit pe parcursul anilor un nume puternic și realizează inițiative extraordinare. Datorită pasiunii și implicării, cunoștințele și experiența noastră au drept rezultat proiecte noi, la a căror concepere colaborăm cu noi parteneri. Experiența îndelungată și colaborarea cu asistentele și autoritățile locale pe parcursul realizării Programului unic „PoZdro!” ne-au permis să elaborăm un nou instrument - Sistemul Electronic de Medicină Școlară. Ultimul an a fost pentru noi o provocare deosebită. Am decis că a sosit momentul pentru modificarea formulei Tururi pe Bicicletă, pe care le-am organizat în ultimii 6 ani. Orașele Albastre au fost transformate în Zone de Sănătate Medcover în timpul campaniei naționale poloneze „Cursă pentru Sănătate” - proiectul Tour de Pologne. Mă bucur că Fundația se dezvoltă continuu.



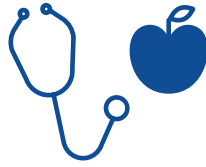
Despre Fundația Medcover

Arii de activitate



Sport

organizarea și participarea la evenimentele sportive



Profilaxie

teste profilactice și promovarea unui stil de viață sănătos



Educație

extinderea bunelor practici și schimbul de experiență



Voluntariat

implicarea angajaților



Sprijin

sprijin organizatoric, material și financiar



BENEDIKT VON BRAUNMÜHL

COO Diagnostic Services, Medcover

Sunt mândru că, împreună cu Fundația Medcover, ajutăm la construirea imaginii firmei ce este implicată social. Deja de mai mulți ani sprijinim Centrul de Intervenție Pre-Adopție din Otwock, realizând teste de diagnostic pentru persoanele aflate în grija acestuia. Această colaborare îndelungată îmi aduce o satisfacție deosebită. Mă bucură foarte mult și faptul că angajații Diagnostic Services se implică tot mai des în activitățile Fundației Medcover, precum voluntariat, proiecte sociale de educație, Medcover Runners sau Tour de Pologne pentru Amatori. Acestea sunt provocări care ajută la integrarea angajaților și aduc o satisfacție imensă. Fundația Medcover și-a construit pe parcursul anilor o poziție puternică pe piață, datorită acestui lucru realizând proiecte tot mai curajoase și câștigând premii la concursurile internaționale de CSR.

Cum ajutăm?

**Educăm
organizând ateliere,
cursuri, prelegeri**

**Punem la
dispoziție potențialul
Medcover și Synevo**

de ex. prin teste complexe și analize medicale gratuite

**Organizăm
acțiuni de strângere
de fonduri**

**Organizăm
acțiuni de
voluntariat**

**Știm că un ajutor eficient
trebuie să fie complex**

Fundația Medcover în cifre pentru anul 2019 în Polonia

86

PROIECTE
și evenimente

65

**INSTITUȚII, ORGANIZAȚII
ȘI FUNDAȚII,**
cu care am colaborat
la realizarea proiectelor

550

VOLUNTARI

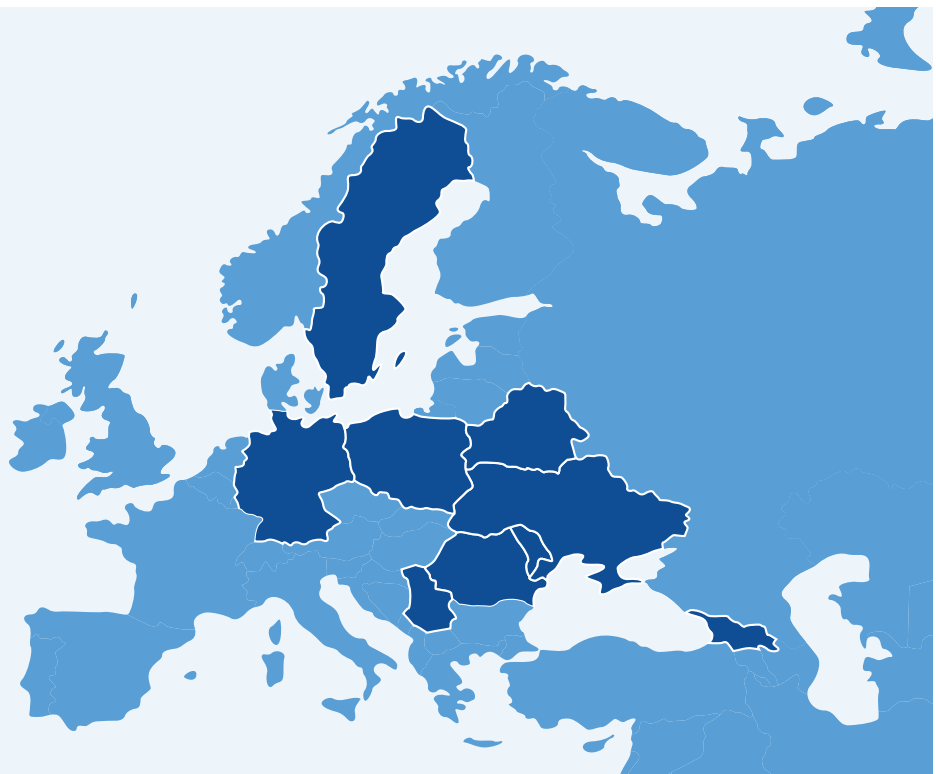
care au lucrat în total
8.469 de ore

22.000

DE BENEFICIARI
ai activităților noastre

Colaborare internațională

- România
- Suedia
- Germania
- Moldova
- Serbia
- Ucraina
- Belarus
- Georgia



Fundația inițiază și conduce programe profilactice internaționale, precum și campanii sociale inovatoare, care abordează subiectul problemelor de sănătate cu care se confruntă societatea. Le combate activ, promovând profilaxia, precum și cele mai noi cunoștințe practice. Oferă beneficiarilor și persoanelor aflate în grija sa asistență gratuită, educație, îngrijire și sprijin, oferind de asemenea instrumente și motivându-i să poată ține singuri piept greutăților.

„PoZdro!”, ESMS, programe de prevenție pentru copii și tineri

Colaborăm cu orașe și diverse localități - realizăm proiecte în scopul bunei sănătăți a copiilor și părinților. Avem grijă, împreună, ca familiile să aibă șansa să evite epidemia de diabet de tip 2 și obezitate, precum și alte boli ale civilizației, prin dobândirea abilităților de a-și îngriji propria sănătate.



KAMILA SZAREJKO, Manager Proiecte și ESMS în cadrul Fundației Medicover din Polonia

Anul 2019 a fost fantastic pentru echipa „PoZdro!” și Fundația Medicover. Folosirea competențelor dobândite în ultimii 8 ani în sfera prevenției supraponderiei și obezității printre copii și tineri, precum și pentru familiile acestora, permite construirea unor generații sănătoase în noi locații. Însuși Programul „PoZdro!”, fiind cel mai mare din Polonia și unul dintre cele mai mari din Europa, ajunge încet la final și este transformat în „Inițiativa pentru Sănătatea Elevilor”. Ca moștenire, rămân în urma lui: sistemul informatic ESMS dedicat asistentelor școlare și programele de sănătate realizate de autoritățile locale pentru locuitorii lor. Rezultatul sunt copiii zămbitori, care dobândesc abilitățile de a se îngriji de propria sănătate și stare de bine, pentru a putea realiza ce își doresc.



KAROLINA ROWGAŁO-DANIEL
Coordonator Local al Programului „PoZdro!” în Wrocław, Polonia

În 2019, în cadrul programului „PoZdro!” din Wrocław a fost vremea provocărilor și a bucuriei. La finalizarea evaluărilor de sănătate, acțiunile noastre au trecut exclusiv în planul Asistenței Individuale Integrate. În practică, acest lucru înseamnă o serie de întâlniri cu participanții la Program și cu familiile acestora, care le dă posibilitatea să se dezvolte, atât sub aspect fizic, cât și psihic. Ne-am luat la revedere de la participanții din școlile gimnaziale, înmânându-le medaliile, moment care a fost deseori foarte emoționant. Absolvenții „PoZdro!” au arătat nu o dată că reușesc să realizeze obiective importante pentru ei, schimbând în același timp nu doar propria viață, ci și mediul lor. Grupului de absolvenți li s-au alăturat și primii copii de 10 ani, mândri de succesele lor. Avem convingerea că anul viitor ne vom putea aștepta din partea



JOANNA NYCZAK
Director Departament Sănătate și Cazuri Sociale,
Primăria Wrocław, Polonia

Supraponderea și obezitatea la copii și tineri reprezintă un pericol pentru sănătate în fiecare etapă de dezvoltare, conducând la apariția aterosclerozei premature, a bolilor sistemului circulator, a diabetului de tip 2 și a altor tulburări metabolice la vârsta adultă. În acest timp, condiția dezvoltării fizice, intelectuale și emoționale corecte este o consecință directă a alimentației echilibrate și activității fizice regulate. Programul „PoZdro!” se înscrie perfect în acțiunile realizate de Orașul Wrocław și reprezintă completarea activităților axate pe promovarea unui stil de viață sănătos la copiii și tinerii din școli.



În cadrul Programului „PoZdro!” au fost testați **24.156** de copii din orașele Lublin, Varșovia, Gdynia și din Wrocław, dar și din alte localități mai mici din Polonia. Rezultatele acestor teste indică o imagine mai puțin fericită a stării de sănătate a adolescenților polonezi.



22,6%
dintre copii au hipertensiune arterială



23,2%
din copiii din orașele mari suferă din cauza supraponderiei și obezității, iar în localitățile mai mici acest procent ajunge chiar la 30%



79,4%
dintre copiii au o postură incorectă a corpului



60%
dintre copiii au o capacitate redusă de efort fizic



Cum funcționează Programul „PoZdro!”?

„PoZdro!” este un Program adresat familiilor poloneze în care copiii se confruntă cu suprapondere sau obezitate.



CONSILIUL ȘTIINȚIFIC DEDICAT PROGRAMULUI

Pentru asigurarea celor mai ridicate standarde de organizare și realizare a Programului „PoZdro!”, Fundația Medcover a numit un Consiliu Științific, din care fac parte reprezentanții Asociației Poloneze de Diabetologie, reprezentanții Institutului Karolinska din Suedia, reprezentanții Asociației Poloneze pentru Programe de Sănătate. Participarea reprezentanților din lumea medicală și științifică, în tandem cu experiența în realizarea programelor de sănătate și cunoașterea realităților sistemului polonez de protecție a sănătății, garantează cea mai înaltă calitate a implementării Programului „PoZdro!”.

MEMBRII CONSILIULUI ȘTIINȚIFIC

Dr. med. Piotr Soszyński – Membru al Consiliului de Administrație Medcover Polonia, Președinte al Consiliului Științific al Fundației Medcover

Marcin Radziwiłł – Președintele Fundației Medcover

Prof. Leszek Czupryniak – Președintele Asociației Poloneze de Diabetologie

Prof. Małgorzata Myśliwiec – Președintele Secției de Pediatrie PTD

Prof. Per-Olof Berggren – Institutul Karolinska din Suedia

Dr. med. Michał Brzeziński – Vice-președintele Asociației Poloneze pentru Programe de Sănătate, Secretarul Consiliului

MEMBRII CONSILIULUI CONSULTATIV

Dr. med. Jacek Walewski – Diabetolog, Locțiitor al Directorului Regional CM Medical

Dr. med. Monika Lech – Pediatru, Diabetolog, Spitalul Medcover

Dr. Științele Sănătății Marek Jankowski – Membru al Consiliului Științific al Asociației Poloneze pentru Programe de Sănătate

ANALIZA COMPLEXĂ DE SĂNĂTATE

Începem evaluarea de sănătate cu utilizarea Sistemului Electronic de Medicină Școlară



măsurarea
tensiunii arteriale



evaluarea greutății
și compoziției
corporale



evaluarea posturii
corpului




evaluarea eficienței
circulator-respiratorii

Copiii aflați în grupul cu risc de dezvoltare a bolilor civilizației sunt incluși în **ASISTENȚA INDIVIDUALĂ INTEGRATĂ**. De sprijin beneficiază și familiile acestora. Pe o perioadă de 2 ani ne întâlnim cu participanții și îi ajutăm să își schimbe obiceiurile alimentare și sportive.

Datorită colaborării diferiților specialiști:

 coordonatori

 specialiști de
activitate fizică

 medici

 psihologi

 specialiști în nutriție

precum și prin activități suplimentare de grup, sportive, culinare sau psihologice, participanții noștri au succes și își schimbă obiceiurile alimentare și sportive, având ca rezultat schimbarea compoziției corporale și o nouă viziune asupra vieții, viitorului și calității obiectivelor stabilite. O stimă de sine mai bună, sentimentul acțiunii și eficienței - aceste trăsături îi caracterizează pe participanții care încheie Programul „PoZdro!”.



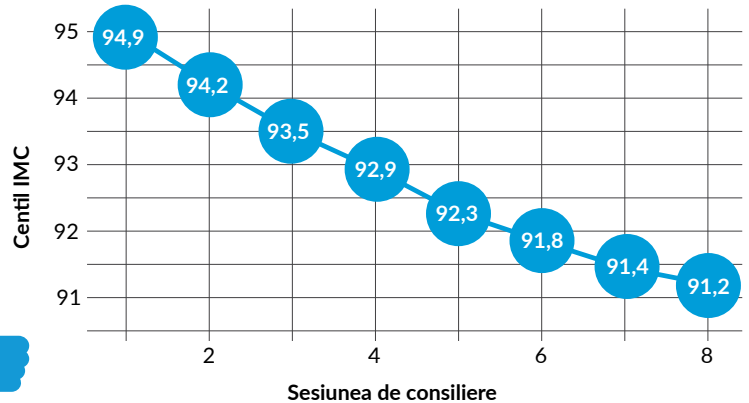
Sistemul Electronic de Medicină Școlară a fost inclus în Raportul de Business Responsabil din Polonia în 2019: Bunele practici - publicat de Forumul de Business Responsabil - cel mai mare review de CSR.

Sistemul Electronic de Medicină Școlară a fost apreciat la nivel internațional - a primit medalia de aur în cadrul prestigiosului concurs internațional The International CSR Excellence Awards 2019 la categoria Inovații.



Eficiența

Eficiența Programului este confirmată de date care indică faptul că prevenția supraponderiei și obezității realizată în varianta standard „PoZdro!” este eficientă la peste **60%** dintre participanți.



JOANNA ARCHACKA-STACHURA
Specialist Comunicare Fundația
Medicover, Polonia

Fundația Medicover este foarte dinamică și evoluează continuu. Mă bucur nespus că mă aflu printre persoanele care au privilegiul de a informa cu privire la dezvoltarea sa dinamică și la provocările aflate înaintea noastră. În fața unei mari provocări se află de asemenea fiecare participant al programelor noastre profilactice, care ia decizia să își schimbe stilul de viață într-unul mai sănătos. În aceste momente este important sprijinul. De aceea, am încheiat anul 2019 cu un eveniment cu fotografii de Crăciun ale unor tarte sănătoase. Rețetele și fotografiile frumoase au fost transmise familiilor „PoZdro!”, care lucrează la schimbarea obiceiurilor lor alimentare. Creativitatea angajaților noștri implicați în acțiuni a fost impresionantă!



KATARZYNA WALAS
Dietetician în echipa „PoZdro!”
din Wrocław, Polonia

Prin prisma experiențelor profesionale în cabinetul dieteticianului „PoZdro!”, anul 2019 a fost pentru mine un an de provocări neobișnuite. Beneficiarii Programului se confruntă cu schimbarea obiceiurilor alimentare și se luptă pentru un stil de viață sănătos. Aceste modificări afectează întreaga familie și sunt un test dificil pentru toți membrii. Cu toate acestea, mare parte dintre copii și părinții își schimbă obiceiurile și realizează obiectivele pe care ni le propunem împreună. Transformările semnificative pe care le observăm la participanții și participantele noastre ne dau o doză mare de optimism și ne stimulează motivația pentru a colabora pe mai departe pe calea către schimbarea lor.



MARTA WOJDALSKA
Specialist Junior Dynamics AX
Medicover Group | Medicover Polonia

Toate schimbările majore au început cu pași mici. Prea puțini își dau seama că schimbarea câtorva produse în meniul zilnic poate influența atât de mult sănătatea noastră și a celor dragi nouă. De aceea am decis să îmbin plăcutul cu utilul și să ajut la extinderea obiceiurilor alimentare sănătoase, participând la concursul de fotografie de Crăciun.

În cadrul „PoZdro!” au fost testați

24.156 de copii, au avut loc deja peste **50.000 de întâlniri individuale gratuite** cu medici, specialiști în nutriție, specialiști în activitate fizică și psihologi.

ACEASTĂ EXPERIENȚĂ A REPREZENTAT ÎNCEPUTUL UNOR POSIBILITĂȚI COMPLET NOI



ESMS

PROGRAME DE PREVENȚIE
PENTRU ORAȘE ȘI COMUNE



ESMS – Sistemul Electronic de Medicină Școlară

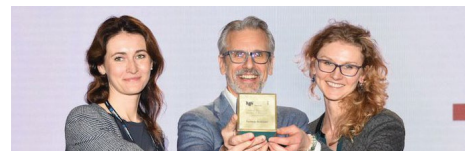


Instrument modern și verificat de diagnosticare



În aprilie, Fundația Medicover a fost premiată în cadrul ediției cu numărul VIII a concursului „Listki CSR Polityki 2019” organizat de revista săptămânală „Polityka”. Distincția a fost acordată pentru implementarea **Sistemului Electronic de Medicină Școlară** al cărui scop este, printre altele, elaborarea unui standard de comunicare a angajaților din medicina școlară cu părinții și tutorii cu privire la starea de sănătate a copiilor.

Fundația Medicover a fost laureata marelui premiu în cadrul concursului **Inițiatorul Inovației 2019 la categoria „Inovații sociale și culturale”**. Juriul concursului a apreciat **Sistemul Electronic de Medicină Școlară** implementat de Fundație începând cu anul 2018 în cabinetele asistentelor școlare.



ESMS este implementat începând din anul 2018 printre asistentele școlare în colaborare cu orașe și comune.

LUBLIN



40

4897

SYCÓW



5

250

MILANÓWEK



3

140



esms
Elektronyczny System Medycyny Szkolnej

ESMS este un instrument destinat unei mai bune diagnosticări în rândul copiilor. Acesta este un sistem informatic ce facilitează munca asistentelor din cabinetele școlare și generează date statistice referitoare la starea de sănătate a elevilor din școala, cartierul, comuna, districtul sau voievodatul respectiv.

CINE BENEFICIAZĂ?



COPII

- Test pe măsura secolului XXI.
- Analize suplimentare – o imagine mai bună a stării de sănătate a copilului



PĂRINȚI

- Raport individual detaliat pentru părinți privind starea de sănătate a copilului.
- O mai mare conștientizare privind oferta existentă de acțiuni gratuite de care pot beneficia copiii pe teritoriul localității respective.



AUTORITĂȚI

- Date statistice privind starea de sănătate a populației.
- Strânsă colaborare cu asistentele școlare.
- O mai bună adaptare a programelor de prevenție la nevoile populației respective.
- Comunicare mai ușoară și mai țintită cu părinții.



ȘCOLI

- Raport statistic.



ASISTENTE

- Transformarea profesiei de asistentă școlară în una mai atractivă.
- Instruirea și sprijinirea ambasadoarelor Programului în cursul efectuării analizelor.
- Unificarea sistemului de măsurători efectuate, accesul rapid la datele statistice.
- Construirea mai ușoară a dialogului în cadrul școlii cu alți specialiști și profesori, precum și cu părinții elevilor.

Vezi filmul



Sistem electronic modern și localități pioniere



PATRYCJA LISIECKA, Coordonator Proiecte în cadrul Fundației Medicover din Polonia

Syców este prima comună din voievodatul Dolnośląskie care a implementat Sistemul Electronic de Medicină Școlară, încheind un contract cu Fundația Medicover. Totodată s-a început digitalizarea cabinetelor medicale din școli. Analizele au început în octombrie 2019 și vor participa peste 250 de copii din clasele 3 și 7 din 5 școli primare. Atât asistentele, cât și elevii, sunt mulțumiți și interesați de noul mod de efectuare a evaluării de sănătate, iar sistemul nu pune dificultăți la utilizare.



KAROLINA KRYSZKIEWICZ, Coordonator al Sistemului Electronic de Medicină Școlară

În 2019 am început să lucrăm la implementarea Sistemului Electronic de Medicină Școlară în comunele de pe teritoriul voievodatului Mazowsze. Prima comună care a implementat sistemul a fost Milanówek, apoi imediat s-a alăturat Pruszków. În anul 2020 avem planificată implementarea în alte comune. Începem fiecare nou proiect cu instruirea asistentelor. Asistentele abordează cu o implicare imensă și cu multă curiozitate diagnosticarea modernă și procesul de digitalizare a cabinetelor lor. Auzim cât de necesar le este pentru comunicarea cu părinții, cu directorii școlilor, pentru a avea un impact real asupra sănătății elevilor. Asistentele școlare sunt persoane foarte dedicate copiilor și muncii lor. Mă bucură faptul că implementarea ESMS crește prestigiul și importanța muncii pe care o fac.

Pe lângă analizele standard de bilanț, sunt efectuate 3 analize suplimentare, care oferă o imagine mai bună a stării de sănătate a copilului:

- evaluarea capacității circulator-respiratorii, adică testul de capacitate de 3 minute;
- evaluarea masei și a compoziției corporale cu ajutorul bioimpedanței;
- evaluarea posturii corporale cu ajutorul scoliometrului împreună cu analiza cu podoscopul computerizat în scopul determinării platfusului.

Fișa cu rezultatul este o informație transparentă privind starea de sănătate a copilului. Li se înmânează părinților sub formă imprimată, într-un plic închis – conform regulilor GDPR.

Asistenta poate anexa fișei cu rezultate, în funcție de problema identificată, informații privind activitățile sportive gratuite, activitățile corective, centrele de asistență și sprijin, precum și programele de sănătate gratuite din localitatea respectivă.

PLAN POSTĘPOWANIA PROZDROWOTNEGO

Oscoba badana: **Kacper Kowalski**
Data ur.: 06.04.2007
Wiek: 11 lat, 9 miesięcy, 25 dni
Płeć: Mężczyzna

Placówka / Zakład pracy: **POZ "Medycyna Rodzinna"**

Wykonane w: **Szkoła Podstawowa**

Data pomiaru / badania: **31.01.2019**

Wykonane przez: **Anna Kowalewska**

Diagnoza:

STYPIEN ZDROWIA - ogólny bilansycki i funkcyjności organizmu	STYPIEN ZDROWIA	Masa ciała: 46.0 kg	Obwód łata: 70.0 cm	Wielk. ręk. 0.9
STYPIEN ZDROWIA - parametry wyznaczone przez skanowanie	STYPIEN ZDROWIA	Wzrost: 134.0 cm	Ciepłota tętnicza: 104/75 mmHg	Wielk. palca 0.5
		MI: 25.6	Tempo powyżkowe: 128	Wielk. palca 0.5

Masa ciała: **nadwaga** [X]

Ciepłota tętnicza: **podwyższone** [X]

Wielkość ręk. **slaba** [X]

Obwód łata: **nieprawidłowa** [X]

Postawa ciała: **nieprawidłowa** [X]

Prędkość skądowania: **do obserwacji** [X]

Składowe pięt: **Plaskostopie III stopnia**

Zalecenia:

- Masa ciała
- Okresowa kontrola masy i wysokości ciała: raz w miesiącu
- Spożywanie pięciu posiłków w ciągu dnia, prawidłowo zbilansowanych, skomponowanych zgodnie z zasadami zdrowego żywienia
- Kontrola specjalistyczna: konieczne jest dokonanie analizy zachowań żywieniowych (konsultacja lekarza i dietetyka) w celu wykręcenia nadmiernej masy ciała
- Ograniczenie do minimum spożycia słodyczy, słodkich napojów, wysokokalorycznych przekąsek, dan typu fast – food
- Ciepłota tętnicza
- Okresowa kontrola ciśnienia tętniczego:
- Kontrola specjalistyczna: konieczne jest konsultacja lekarza w celu wyjaśnienia przyczyn wysokich wartości ciśnienia tętniczego
- Kontrola wzroku
- Strabizja okulistyczna - konieczne jest przeprowadzenie dokładnego badania wyjaśniającego przyczyny zburzeń ostrości widzenia
- Kontrola postawy ciała: konieczne jest przeprowadzenie dokładnego badania wyjaśniającego przyczyny zburzeń postawy ciała
- Postawa ciała: konieczne jest przeprowadzenie dokładnego badania wyjaśniającego przyczyny zburzeń postawy ciała
- Kontrola płaskostopia: konieczne jest przeprowadzenie dokładnego badania wyjaśniającego przyczyny zburzeń płaskostopia

Raportul statistic (incluzând doar date statistice, fără date nominale ale vreunui copil), pe care îl primește directorul școlii, îi permite acestuia să înceapă un dialog cu consiliul părinților, profesorii și educatorii. Bazându-se pe rezultatele statistice obținute, pot decide împreună care ar trebui să fie direcția acțiunilor pentru a îmbunătăți starea de sănătate a copiilor.



Ne unim forțele pentru copii



KATARZYNA WALCZAK-SZEP CZYŃSKA, Specialist Activități Plătite

Organizând conferința de la Lublin, ne-am dorit să creăm un spațiu de întâlnire pentru entitățile locale implicate în realizarea acțiunilor pentru sănătatea elevilor, în spiritul colaborării. Plini de interes, am acordat cuvântul autorităților dinamice, care conduc programe inovatoare, eficiente de politică socială. Iar asistentele școlare participante la eveniment au manifestat o deschidere mare față de instrumentul digital ESMS implementat în cabinete datorită căruia este posibilă includerea copiilor pentru diagnosticare mai corectă și dezvoltarea medicinei școlare. La conferință au participat peste 80 de persoane. Le mulțumim speakerilor și oaspeților noștri pentru prezența în număr mare, pentru caracterul activ și implicare! Vă invităm să urmăriți detaliile aici: <http://bit.ly/KonferencjaESMSLublin>



PIOTR REMISZEWSKI
Primar Milanówek

Ca tată a patru copii, înțeleg perfect cât de importantă este pentru părinți sănătatea celor mici. Sunt conștient că diagnosticarea precoce, profesională și prevenția, reprezintă cele mai bune căi de acțiune, pe care le putem aborda din grija pentru sănătatea copiilor noștri. De aceea, anul trecut când am devenit primar am luat măsuri pentru creșterea disponibilității analizelor pentru cei mici. Și mă bucur foarte tare că am reușit.



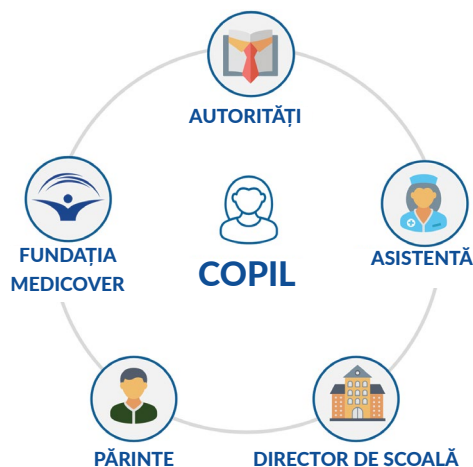
KATARZYNA CZAJKOWSKA
mamă mândră care lucrează la Medicover

M-am alăturat acțiunilor Fundației Medicover și recomandării ESMS pentru că mi se pare că pentru fiecare părinte sănătatea copilului său este cea mai importantă. Ca adulți, știm că este mai bine să prevenim decât să tratăm, iar dacă trebuie să tratăm, atunci să fie într-un stadiu cât mai incipient. Datorită dotării cabinetelor școlare cu acest instrument, fiecare parte câștigă beneficii: elevii, părinții, asistentele, școlile și autoritățile locale. Pentru mine, expresia eficienței ESMS este afirmația doamnei asistente că își dorește să aibă permanent în cabinet acest instrument pentru a putea efectua evaluări de sănătate tuturor elevilor și nu doar celor care au fost incluși în testele de screening, și anume elevilor claselor a III-a și a VII-a.



PIOTR NOGALA
Director Unitate Publică Autonomă
Asistență de Sănătate din Syców

M-am întrebat cum pot școlile și autoritățile să sprijine părinții și să le ofere informații transparente cu privire la starea de sănătate a copiilor lor. ESMS s-a dovedit a fi răspunsul la această provocare. Am devenit interesat de sistemul informatic - Sistemul Electronic de Medicină Școlară. L-am aprofundat și am decis să conving autoritățile orașului că merită să investească în acest program. Consider că, datorită ESMS și analizelor efectuate, se vor putea face cu mai multă precizie activități preventive, iar în viitor vom avea parte de o generație mai sănătoasă.



Analizarea cu ajutorul ESMS indică într-un mod complex provocările cheie în sfera grijii pentru sănătatea elevilor și transformarea într-o sursă importantă de informații pe tema direcțiilor dorite de acțiune. Datele statistice obținute pot fi transmise de directorii școlilor către autoritățile locale și permite crearea unor programe eficiente, de sănătate, „croite pe măsură”, pentru copiii de pe teritoriul respectiv.

Colaborarea cu autoritățile locale pentru crearea și implementarea programelor de prevenție

🔍 Diagnosticarea

- Determinarea corectă a stării de sănătate a persoanelor testate, cu indicarea diferențelor prin prisma diviziunii teritoriale (diferențe regionale sau chiar între zone diferite ale localității).
- DATELE STATISTICE PRECISE vor permite planificarea corespunzătoare a bugetului. ESMS permite diagnosticarea celor mai frecvente probleme de sănătate și acțiuni adaptate regional.

⚙️ Program profilactic croit pe măsură

- Întâlniri individuale cu specialiștii noștri (medic, specialist de nutriție, psiholog, specialist de activitate fizică) și analize de laborator.
- Activități de grup (culinare și sportive).
- Ateliere educative (în formă clasică sau webinarii).

📢 Promovarea Programului în mass-media locală

- Comunicarea către un număr cât mai mare de persoane interesate de Program.

📈 Posibilitatea evaluării eficienței acțiunii Programului

- Adaptarea reală a acțiunilor față de nevoile în schimbare ale locuitorilor.



AGNIESZKA SKOWROŃSKA, Coordonator Proiecte Fundația Medicover din Polonia

2019 a fost un an foarte productiv pentru echipa din Lublin a Fundației Medicover. În aprilie, 289 de familii au încheiat Programul „PoZdro!”. Din ianuarie până în decembrie am realizat All (Asistența Individuală Integrată) pentru participanții Programelor de Prevenție din Jastków și Wólka. 24 de familii ale elevilor din clasa a 4-a a școlilor primare au participat la întâlniri cu specialiștii, la activități sportive și activități în Cluburile Părinților, cât și la atelierele educative. În octombrie am început realizarea Programului „Mănâncă cu Cap” – program de educație alimentară pentru elevii claselor 1-3 din școlile primare din voievodatul Lubelskie. În noiembrie au început evaluările de sănătate ale elevilor și atelierele susținute de nutriționiști pentru părinți. Următoarele acțiuni le-am adresat directorilor școlilor, administratorilor școlari. Datorită acțiunilor întreprinse dezvoltăm împreună coaliția pentru sănătatea copiilor!



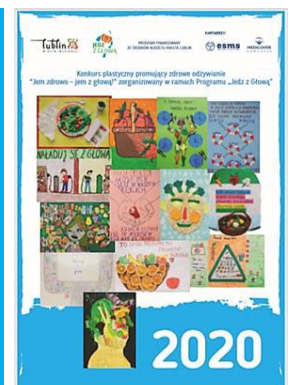
Programul „Mănâncă cu Cap” se desfășoară în 38 de școli din voievodatul Lubelskie. Obiectivul său este să inspire elevii și părinții spre un stil de viață mai sănătos ce îi poate proteja pe copiii claselor 1-3 de boli ale civilizației. Unul dintre elementele Programului, pe lângă ateliere educative din școli, a fost concursul de desen. A fost înregistrat un număr record de lucrări - 586. Juriul a ales 13, iar Fundația noastră a creat din ele un calendar care va fi o amintire frumoasă pentru școli. Va fi vândut în timpul acțiunilor de fundraising, iar munca acestor copii se va transpune în binele social.



BARBARA DANIELUK

Locșitor Director Departament Sănătate și Prevenție al Orașului Lublin

Autoritățile voievodatului Lubelskie realizează o serie de acțiuni profilactice adresate tinerilor în cadrul Programului de Sănătate pentru Lublin pentru anii 2016-2020. Acestea sunt acțiuni preventive reprezentând fundamentul în lupta cu bolile civilizației. Obiectivul Programului „Mănâncă cu Cap” este promovarea regulilor de alimentație sănătoasă și formarea obiceiurilor unui stil de viață sănătos printre cei mai tineri locuitori ai orașului Lublin. Ne străduim să influențăm întreaga familie, nu doar pe copii. Pentru noi este importantă sănătatea tuturor locuitorilor orașului Lublin.





ANNA MELKI
Director Centru de Sănătate
Gdynia

Gdynia este un oraș modern, care implementează printre altele soluții sistemice în sfera organizării alimentației în școli, ofertei de activități sportive gratuite, însă mai ales a ajutorului real adresat copiilor și tinerilor cu greutate corporală excesivă. Prin Decizia Consiliului Orașului a fost aprobat Programul de Politică Socială în sfera profilaxiei și tratării supraponderii și obezității la populația de tineri din Gdynia în anii 2018-2020. Celor 1426 de copii din clasele a III-a și a VII-a le-au fost efectuate în anul școlar anterior analize cu ajutorul sistemului ESMS. Copiii, la care s-a constatat suprapondere sau obezitate (IMC >=90 centile), au fost invitați să participe la Programul realizat de Fundația Medcover. Aproximativ 200 de copii se află sub monitorizarea specialiștilor și participă la Program.



KATARZYNA KORZENIOWSKA
Specialist Pediatrie, Endocrinologie
și Diabetologie Pediatrică

Programul de Prevenție a Supraponderii și Obezității în rândul populației de tineri din Gdynia se încadrează perfect în lupta cu această problemă socială în creștere. În Program lucrăm în grupuri de 4 specialiști - medic, specialist în nutriție, specialist de activitate fizică și psiholog, acoperind prin ariile de sprijin toate aspectele vieții necesare pentru schimbarea stilului de viață într-unul mai bun, mai conștient, transformându-ne copiii în indivizi mai sănătoși. Un efect neprețuit, fantastic, al Programului este crearea unei noi societăți pentru care obiceiurile alimentare sănătoase, comunicarea empatică, stilul de viață activ sunt ceva natural, de care merită să avem grijă în fiecare zi.



DR MAREK JANKOWSKI
Directorul Centrului de Promovare a Sănătății din Gdańsk

Protejarea sănătății este una dintre condițiile de bază pentru o calitate superioară a vieții locuitorilor orașului. De aceea, am aderat cu o speranță uriașă la realizarea programului de prevenție a diabetului zaharat de tip 2 sub sloganul „Gdańsk fără diabet”. Pregătirea și implementarea proiectului nu ar fi posibile fără sprijinul și ajutorul unității medicale BaltiMed și al Fundației Medcover, care a fost selectată drept furnizor pentru serviciile de sănătate. Programul de Prevenție a Diabetului din Gdańsk se adresează persoanelor aflate la vârsta activității profesionale, iar realizarea acestuia a devenit posibilă datorită fondurilor de finanțare UE, bugetului de stat și bugetului orașului Gdańsk. Am speranța că realizarea comună a acțiunii ne va aduce o mare satisfacție și se va încheia cu un succes „sănătos” al locuitorilor.

În decembrie 2019 am câștigat concursul anunțat de Orașul Gdańsk pentru realizarea programului aferent politicii de sănătate cu privire la prevenția diabetului de tip 2 la persoanele aflate la vârsta activității profesionale din orașul Gdańsk și din comuna Stegno. Proiectul este finanțat din fonduri europene și va fi realizat timp de 3 ani și jumătate.

Ce se va întâmpla la Gdańsk și în împrejurimi?

- Vom începe cu completarea chestionarelor FINDRISK (care analizează riscul de apariție a diabetului de tip 2 printre persoanele active profesional cu vârsta între 35 și 64 de ani).
- Apoi la 17. 300 de persoane vom efectua analiza TOTG (test oral de toleranță la glucoză).
- Ulterior vom invita peste 1.200 de persoane să aibă întâlniri cu medicul și asistenta, care vor alege un grup de aprox. 900 de persoane pentru un set de 3 consultații individuale; de fiecare dată cu specialist în nutriție și fizioterapeut.
- Ateliere Educative fixe, webinarii, activități e-learning.



GDANŃSK

„înCerc” în România



Programul „înCerc” pentru Prevenția Diabetului de Tip 2 și a Bolilor Civilizației continuă cu cel de-al treilea an de activitate în Ploiești și cel de-al doilea an în Cluj-Napoca.

Inițiat în 2017 la Ploiești și în 2018 la Cluj-Napoca, programul „înCerc” pentru Prevenția Diabetului de Tip 2 și a Bolilor Civilizației rămâne în continuare un instrument important de educație privind un stil de viață sănătos în România. An după an, tot mai mulți elevi de clasa a V-a din cele două orașe învață de la specialiști cum să prevină apariția mai multor afecțiuni, să aibă un stil de viață activ și să acorde mai multă atenție alimentației. Finanțat în totalitate de **Asociația Medicover**, datorită sprijinului generos conti-

nuu 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 școlile din ambele orașe și la elevii care învață în aceste unități școlare. „înCerc”

se adresează elevilor de clasa a V-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 doi ani și am beneficiat de un real sprijin din partea comunității locale. Rezultatele evaluărilor de sănătate au făcut cunoscute riscurile la care sunt expuși copiii și ne-au ajutat să înțelegem cât de necesare sunt astfel de programe de prevenție la nivel național.



2

orașe



12.000

de elevi evaluați până la finalul programului



3.000

de copii aflați la risc de a dezvolta diabet zaharat de tip 2



86

de școli participante



50

de persoane implicate direct în implementarea programului în cele două orașe

„ÎnCerc” în Ploiești

Anul 2019 reprezintă cel de-al treilea an de activitate al Programului „ÎnCerc” pentru Prevenția Diabetului de Tip 2 și a Bolilor Civilizației în Ploiești, dar și cel în care au apărut primii finaliști.

În 2019 a început cea de-a treia etapă a programului în municipiul Ploiești, de data aceasta cu focus pe elevii din anul școlar anterior, 2018-2019. Copiii care s-au încadrat în grupul de risc au fost invitați să facă parte din programul de consiliere (numit **Asistență individuală integrată**), unde ei, împreună cu familia lor, au primit recomandări privind un stil de viață sănătos și prevenție din partea echipelor noastre de specialiști. Fiecare echipă din cele două orașe implicate în program este compusă dintr-un medic, specialist în nutriție, specialist în activitate fizică și psiholog. Etapa de Asistență individuală integrată, ce are o durată de **18 luni**, presupune **6 sesiuni** de consiliere individuală pentru fiecare copil în parte.



Specialiștii din Programul „ÎnCerc” și-au dat întâlnire pe perioada vacanței de vară pentru a discuta într-un cadru mai puțin formal despre noul an școlar. Le mulțumim încă o dată pentru sprijinul și implicarea lor!


31

 de școli participante
la program în Ploiești

Rezultate în anul școlar 2018/2019:



78% dintre elevii de clasa a V-a au beneficiat de **screening**



29,63% prezintă risc de a dezvolta **diabet de tip 2**



17,87% prezintă diferite grade de **obezitate**



15,30% sunt **supraponderali**



22,09% aveau **tensiunea arterială** crescută la momentul măsurării



RADU GORDUZA

Director General,
Medicover România

Cred cu convingere că, indiferent de natura funcției și/sau a activităților zilnice, fiecare dintre membrii familiei MEDICOVER contribuie la salvarea de vieți în fiecare zi. Acest impuls este forța comună care ne motivează zi de zi, este energia care, alături de empatie, definește toate acțiunile noastre profesionale și personale.



DR LAURENȚIU LUCA

Managing Director South-Eastern
Europe Diagnostic Services,
Synevo

În linie cu angajamentul nostru de a îmbunătăți sustenabil starea de sănătate a românilor, susținem activități de evaluare a riscurilor de apariție a bolilor moderne. Cel mai reprezentativ program susținut de Synevo este Programul „ÎnCerc”, organizat de Asociația Medicover, în parteneriat cu Medicover și Synevo. Rezultatele intermediare arată indubitabil că o atenție mărită acordată unui stil de viață echilibrat este premiza unei stări de sănătate bune, chiar de la cele mai fragede vârste. Sunt bucuros să constat că eforturile echipei Asociației Medicover dau roade, contribuind activ la conștientizarea riscurilor vieții moderne și a mijloacelor de prevenție.



ANA-MARIA CIREȘANU

Coordonator Local, Ploiești

Și cel de-al doilea an al Programului „înCerc” din Ploiești a fost la fel de benefic în rândul elevilor noștri. Copiii au devenit tot mai receptivi, mai dornici, ceea ce a facilitat eforturile depuse de specialiștii din program, lucru ce ne bucură foarte mult. 2019 este și anul în care am fost alături de primii absolvenți și de familiile lor. Am văzut eforturile, schimbările produse și am simțit emoția, iar asta îmi confirmă că ne îndreptăm în direcția potrivită. Mă bucur că am oportunitatea să coordonez o echipă minunată. Merg în continuare cu încredere pe acest drum alături de ei și sunt convinsă că vom reuși, așa cum ne-am propus.



ADRIAN FLORIN DOBRE

Primarul Municipiului Ploiești

Mă bucură rezultatele Programului „înCerc” în municipiul Ploiești, la doi ani de la implementare. Scăderea procentului elevilor detectați cu risc de dezvoltare diabet de tip 2 și a numărului copiilor examinați la care s-a regăsit obezitatea în municipiul nostru este o veste bună, care reconfirmă, încă o dată, necesitatea unui astfel de program. Mulțumesc Asociației Medico-ver pentru implicare și sper să continue cu altfel de inițiative care pun pe primul loc sănătatea copiilor noștri.

Anul 2019 a fost unul cu o însemnătate aparte și pentru că a fost cel în care primii elevi din Ploiești au absolvit Programul „înCerc” pentru Prevenția Diabetului de Tip 2 și a Bolilor Civilizației. Aceștia au reușit să parcurgă etapele programului și să facă schimbări pozitive nu numai în privința stilului lor de viață, ci și cel al familiei. Ne face plăcere să spunem că ei au devenit ambascadori ai programului „înCerc” și că reușesc să facă schimbări și în cercurile lor de prieteni.



ERIC ANDREI DUMITRU

13 ani,
absolvent al Programului „înCerc”

Din punct de vedere fizic mă simt foarte OK și moral sunt foarte motivat. De când am început programul, mă bucur să spun că mănânc mai multe legume. Specialiștii în activitate fizică mi-au recomandat exerciții potrivite mie, precum abdomene, flotări, mersul cu bicicleta.



DANIELA IGNAT

13 ani, absolventă
a Programului „înCerc”

Am învățat că sănătatea este cel mai important lucru pe care îl am și că trebuie să am grijă de ea! Înainte, trebuia să ies afară cu prietenii forțat și acum ieșim să ne plimbăm, să facem sporturi împreună de plăcere. Acum practic mai multe sporturi: lupte libere, baschet. Mănânc dulciuri făcute în casă, m-am împrietenit cu fructele și legumele. În plus, am reușit să schimb și stilul de viață al unei prietene, cu un an mai mare decât mine - cu sfaturile mele, pe care le-am primit în cadrul programului, am reușit s-o ajut și pe ea.

RALUCA-ANDREEA NICOLAE

absolventă a Programului „înCerc”

Programul „înCerc” mi-a schimbat viața. Voi urma, de aici înainte, toate sfaturile primite de la specialiștii și voi încerca să duc un stil de viață cât mai sănătos, alături de familia mea.



25

absolvenți ai Programului
la sfârșitul anului 2019

„ÎnCerc” în Cluj-Napoca

Pentru al doilea an consecutiv, Programul „ÎnCerc” pentru Prevenția Diabetului de Tip 2 și a Bolilor Civilizației continuă misiunea de a promova un stil de viață sănătos în rândul elevilor de clasa a V-a din Cluj-Napoca.

La început de 2019 am dat startul celei de-a doua etape a programului în municipiul Cluj-Napoca. Copiii care s-au încadrat în grupul de risc au fost invitați să facă parte din programul de consiliere (numit **Asistență individuală integrată**), unde fiecare din ei, împreună cu familia, au primit recomandări privind un stil de viață sănătos și prevenție din partea echipelor noastre de specialiști. Fiecare echipă este compusă dintr-un medic, un specialist în nutriție, un specialist de activitate fizică și un psiholog. Etapa de Asistență individuală integrată, ce are o durată de peste **18 luni**, presupune **6 sesiuni** de consiliere individuală pentru fiecare elev în parte și familia sa.



Rezultatele excepționale vor veni întotdeauna cu o echipă dedicată! Echipa reunită de specialiști din cadrul Programului „ÎnCerc” din Cluj-Napoca a participat la un mini-teambuilding, înaintea unei binemeritate vacanțe de vară. Le mulțumim tuturor pentru implicare!



45

de școli participante
la program în
Cluj-Napoca

Rezultate în anul școlar 2018/2019:



75% dintre elevii de clasa a V-a au beneficiat de **screening**



prezintă risc de a dezvolta **diabet de tip 2**



prezintă diferite grade de **obezitate**



sunt **supraponderali**



aveau **tensiunea arterială** crescută la momentul măsurării



EMESE OLÁH

Viceprimarul Municipiului
Cluj-Napoca

Fiind o boală a civilizației, diabetul zaharat va fi o problemă pe termen lung cu care trebuie să ne confruntăm și în cazul copiilor din ce în ce mai tineri. De aceea sunt încântată de faptul că Programul „ÎnCerc” al Asociației Medicover continuă. Este important ca administrația locală, împreună cu dascălii și părinții, să se alinieze la acest program pentru binele copiilor.



IRINA ȘANDOR

Coordonator Local,
Cluj-Napoca

2018 a fost anul în care Programul „ÎnCerc” a fost lansat în Cluj-Napoca. Peste 75% din elevii din clasa a V-a (2.113 de copii) din cele 45 de școli implicate au beneficiat de evaluarea de sănătate. 30% dintre ei au fost identificați în grupul de risc de a dezvolta diabet de tip 2. Ne bucurăm că le putem oferi celor aproape 650 de familii invitate în program consiliere din partea unei echipe extraordinare de specialiști. Pot spune că sunt onorată să avem alături de noi în echipa Programului „ÎnCerc” medici specialiști, asistenți medicali și operatori calculator plini de pasiune și energie. Împreună reușim să inspirăm copiii și familiile lor să facă schimbări și să urmeze principiile unui stil de viață sănătos.

Evenimente sportive și ateliere educative



Evenimente sportive la Ploiești

Sesiunile de activitate fizică, organizate pentru ca elevii din Programul „înCerc” să facă mișcare, sunt bune ocazii în care copiii pot să descopere și să încerce mai multe tipuri de sport.

De-a lungul anului 2019, elevii din Ploiești incluși în program au avut posibilitatea să se întâlnească și în alt mediu decât cel din clinică, din momentul consilierii, să se cunoască mai bine, să se distreze făcând mișcare și să lege prietenii. Evenimentele sportive realizate de-a lungul anului au avut loc atât în aer liber, cât și în sălile mari de sport. În timpul lor, copiii au pauze de hidratare, iar la final se bucură de o gustare sănătoasă ce conține multe fructe și legume. Elevii nu doar că au avut ocazia să se distreze împreună și să descopere beneficiile activităților fizice, ci și să învețe unele sporturi noi, precum handbalul și boxul. Ulterior, o parte dintre aceștia chiar au ajuns să îndrăgească sportul nou pe care l-au descoperit și chiar să îl practice în mod activ.



Evenimente sportive la Cluj Napoca

Parte integrantă din Programul „înCerc”, evenimentele sportive sunt bune ocazii în care elevii clujeni de clasa a V-a pot să facă mișcare și să descopere mai multe despre beneficiile pentru sănătate ale activității fizice.

Mișcarea, parte importantă dintr-un stil de viață sănătos, a fost bifată cu brio și în 2019 în Cluj-Napoca. Elevii din program s-au întâlnit de-a lungul anului la evenimentele sportive organizate atât în aer liber, cât și în sălile de sport din oraș. Copiii au avut ocazia să descopere mai multe tehnici de box și de arte marțiale, sporturi ce i-au captivat și unde au învățat despre autoapărare. La finalul evenimentelor de acest fel copiii au parte de o gustare sănătoasă, dar și posibilitatea să se împrietenească și să se distreze împreună.



Ateliere despre un stil de viață sănătos

În Cluj-Napoca și în Ploiești, cele două orașe în care se desfășoară Programul „înCerc” pentru Prevenția Diabetului de Tip 2 și a Bolilor Civilizației, au loc periodic workshop-uri în care elevii de clasa a V-a învață cum să prevină apariția problemelor de sănătate și să mențină un stil de viață sănătos.

Parte importantă a programului, workshop-urile sunt de fapt ateliere ce vin în ajutorul elevilor care se află la risc de a dezvolta diabet zaharat de tip 2. În cadrul acestor sesiuni, copiii și părinții au ocazia să afle mai multe detalii despre cum funcționează mai bine corpul din prisma fiecărui specialist ce le prezintă diverse aspecte importante ce impactează stilul de viață (medic, specialist nutriție, psiholog, precum și coordonatorul local). Învață de la specialiști cum să citească în mod corect etichetele produselor alimentare din comerț pe care le consumă în mod frecvent. Una din părțile interactive a workshop-urilor constă în faptul că elevii sunt rugați de către specialiștii în nutriție să aducă ambalajele produselor preferate, apoi să descopere împreună ce ingrediente conțin acestea (se măsoară cantitatea de zahăr), dar și cât sunt ele de sănătoase. Medicul este cel care explică pe înțelesul lor cum funcționează organismul și care sunt riscurile care apar atunci când nu fac mișcare sau când nu acordă atenție alimentației. Nu în ultimul rând, elevii din program se întâlnesc în cadrul acestor sesiuni cu psihologii care îi învață cum să relaționeze cu cei din jur și cum să-și formeze și mențină o imagine de sine cât mai bună și cum să fie motivați în continuarea demersurilor începute prin participarea în cadrul programului „înCerc”.



Gala CSR Awards



Programul „înCerc” de Prevenție a Diabetului Zaharat de Tip 2 și a Bolilor Civilizației a fost declarat câștigător în cadrul galei Romanian CSR Awards 2019.

În luna aprilie a anului 2019 Asociația Medicover, prin programul implementat în două dintre orașele țării, Cluj-Napoca și Ploiești, a câștigat premiul al II-lea la categoria Sănătate. Romanian CSR Awards, eveniment care se desfășoară în țara noastră din 2012, a aliniat la start anul acesta **176 de proiecte** de responsabilitate socială, implementate de peste **100 de companii**. Premiile acordate în cadrul acestui eveniment recompensează exclusiv inițiativele companiilor și fundațiilor corporative din România care au dus sau vor duce pe termen lung la îmbunătățirea calității vieții comunităților în care se derulează.

Programul „înCerc”, la Congresul Federației Române de Diabet, Nutriție și Boli Metabolice și la Zilele Synevo

Programul „înCerc” a fost prezent și în acest an la Zilele Synevo, un simpozion multidisciplinar ce a reunit specialiști din lumea medicală. De această dată, în cadrul evenimentului, am fost reprezentați de D-na Prof. Univ. Dr. Maria Moța, membră a Consiliului Științific al Asociației Medicover. D-na Profesor a făcut parte din panel-ul de speakeri și a susținut o prezentare în cadrul secțiunii de Pediatrie despre riscurile reprezentate de stilul de viață incorect și despre rezultatele programului „înCerc” după cei doi ani de activitate din Ploiești și după un an de activitate în Cluj-Napoca. Cu o zi înaintea Zilele Synevo, reprezentanții Asociației Medicover, alături de prof. univ. dr. Maria Moța, au fost prezenți la Congresul al Federației Române de Diabet, Nutriție și Boli Metabolice, desfășurat la București. Alături de Societatea Română de Diabet, Nutriție și Boli Metabolice și de Asociația Română pentru Studiul Obezității, Federația Română de Diabet, Nutriție și Boli Metabolice este partener științific al Programului „înCerc”.



GEORGE ISTRATE

Director General al Asociației Medicover

Suntem onorați de premiul acordat și le mulțumim organizatorilor și participanților pentru eforturile depuse în recunoașterea la scală națională a unor proiecte care au potențialul să schimbe România în mai bine. Programul „înCerc” este o muncă de echipă și le mulțumesc colegilor mei pentru dedicare și implicare. Definitorii sunt însă și sprijinul partenerilor noștri și deschiderea familiilor participante în Program. Am convingerea că împreună putem ajunge la rezultate benefice, în scăderea prevalenței diabetului zaharat de tip 2 la generațiile tinere din țara noastră.





Premiul pentru Asistență Medicală Regina Silvia



**Vezi relatarea de la
Palatul Regal din Stockholm**



PETRA TEGMAN

Interim CEO,
Swedish Care International

În timpul alegerii câștigătorului, cel mai important lucru pentru noi sunt ideile lui. Suntem atenți la acele idei care sunt bine gândite de candidat sau candidată. De obicei este ceva la care au fost atenți în timpul practicii din spital, când au avut contact cu pacientul. Percep existența unei probleme și propun modalități interesante de soluționare a acesteia. În căutarea candidaților pentru premiu, mizăm pe persoane cu abordare pozitivă și cu energie, care vor fi gata să efectueze un stagiu de 1 an. Această bursă este o șansă uriașă, însă aduce cu sine și o mare responsabilitate.

Din anul 2016, Fundația Medcover desfășoară în Polonia Concursul pentru Premiul pentru Asistență Medicală al Reginei Silvia – Queen Silvia Nursing Award.

Premiul a fost instituit în anul 2013 de organizația Swedish Care International drept cadou pentru Majestatea Sa Regina Silvia cu ocazia aniversării a 70 de ani. Această bursă deosebită se adresează exclusiv studentelor și studenților asistenți și persoanelor aflate în curs de specializare pentru asistenți. Premiul se acordă în fiecare an și în prezent pot participa candidați din **Suedia, Finlanda, Polonia și Germania**.

SWEDISH CARE INTERNATIONAL

În urmă cu peste 20 de ani, Majestatea Sa Regina Silvia a Suediei a înființat Fundația Stiftelsen Silviahemmet al cărei obiectiv este să extindă cunoștințele și conștientizarea cu privire la îngrijirea persoanelor vârstnice și a celor care suferă de demență. Stiftelsen Silviahemmet este reprezentată în mediul internațional de Swedish Care International (SCI). Începând cu anul 2006, SCI, împreună cu partenerii săi, au asigurat formarea a peste 130.000 de persoane din țări din Europa și Asia. SCI este asigurarea celei mai înalte calități a educației și a instrumentelor pentru îngrijirea persoanelor vârstnice și a celor care suferă de demență.



DEZVOLTAREA
permiterea dezvoltării
participanților
implicați și creativi

OBIECTIVE QSNA:

DIALOGUL
încurajarea schimbului
de idei și a dialogului pe
tema îngrijirii persoanelor
vârstnice și a celor care
suferă de demență

SATISFACTIA
demonstrarea că profesia
de asistent este una
atractivă și plină de
satisfacții

Vezi filmul



Câștigătoarea QSNA 2019 este Agnieszka Napieralska, studentă în anul III la studii pentru asistenți în cadrul Universității Warmińsko-Mazurskie din Olsztyn. Ideea câștigătoare „Video instructaj” are drept scop pregătirea de către asistente a unei biblioteci de filme educative care vor fi un sprijin pentru familiile ce au grijă de pacient în condițiile de acasă.

PREMIUL

Participanții la concurs se luptă pentru o bursă unică în valoare de **25.000** de zloti și pentru un **stagiu**, care este parte integrantă a premiului. În timpul stagiului, câștigătorul dobândește experiență prețioasă și contacte utile în timpul dezvoltării viitoarei sale cariere. Premiantul participă la formări și conferințe, relaționează cu reprezentanții organizațiilor partenere și are, de asemenea, posibilitatea să facă schimb de experiență cu alți premianți ai concursului din Polonia, Suedia, Finlanda și Germania.

În cele
4 ediții de până acum
studentii asistenți și persoanele
în curs de specializare
au notificat în total
1.120 de idei!



AGNIEZKA KARASIŃSKA

Coordonator Proiect QSNA,
Fundația Medcover Polonia

Concursul se dezvoltă de la an la an. Dintre țările participante la proiect, am fost primii care am introdus distincții și premii suplimentare de la partenerii noștri locali. Câștigătoarea QSNA 2018 Paulina Pergoł a pus în practică proiectul ei câștigător la doar 2 luni de la publicarea rezultatelor. Ne bucură faptul că premiul este recunoscut și considerat unul de prestigiu în mediul asistentelor și printre studenții asistenți. Avem sprijinul Ministerului Sănătății, iar Consiliul Director al Asistentelor și Moașelor a devenit pentru a patra oară patron onorific al proiectului.

Cursa pentru sănătate



Colaborarea Medicover Polonia și Rehasport de la Tour de Pologne

Din aprilie și până la sfârșitul lunii septembrie a anului 2019, în toată Polonia s-a desfășurat seria de evenimente „Cursă pentru Sănătate”. Scopul lor a fost educația în sfera unui stil de viață sănătos. Proiectul a fost creat de Lang Team, iar partenerii săi medicali au fost Medicover Polonia și Rehasport Clinic.

Timp de 6 luni, evenimentul „Picnic în familie” a vizitat orașele poloneze, educând și arătând în ce mod se poate petrece activ timpul, cum să ne păstrăm sănătatea și cum ne putem bucura de viață. Mii de polonezi au beneficiat de teste de screening efectuate în Zona de Sănătate. Au fost realizate printre altele: măsurarea tensiunii arteriale, a glucozei, a colesterolului și a nivelului de saturației. Au fost disponibile și analiza compoziției corporale și consultații cu dieteticianul. Suplimentar, fizioterapeuții au ținut ateliere și cursuri despre mersul corect pe bicicletă, setările echipamentului, postura corectă și reducerea riscului de contuzii.

Rezultatele testelor profilactice, efectuate în cadrul acestei inițiative, au confirmat că persoanele active și sportivii se bucură în mare parte de o sănătate bună. În câteva cazuri, rezultatele s-au dovedit atât de neliniștitoare, încât a fost necesară intervenția unei ambulanțe și chiar transportarea pacientului la spital. Acest lucru confirmă, încă o dată, că testele profilactice pot salva sănătatea și chiar viața.



PIOTR LACH
 Managing Director Rehasport

Datorită activității fizice regulate, efectuării exercițiilor corespunzătoare, precum și respectarea unei alimentații echilibrate și realizarea testelor profilactice putem influența pozitiv starea noastră de sănătate. Acest lucru va ajuta și la prevenirea contuziilor și va reduce riscul îmbolnăvirii. De peste 16 ani, Rehasport sprijină pe mai multe niveluri sportul de amatori și pe cel extrem, asigurând nu doar asistența ortopedică și de recuperare în cazul contuziilor, ci și asistență complexă din sfera antrenamentului motor, a alimentației, fiziologiei sau psihologiei, de aceea ne-am alăturat cu drag acestei inițiative.

**13**

evenimente

**38.258**

teste efectuate

Orașe,

în care au avut loc testele:



CZESŁAW LANG

Director General Tour de Pologne

Partenerul nostru medical, Medicover, este o firmă care realizează misiunea de educare a societății în sfera unui stil de viață sănătos. Ne leagă nu doar colaborarea la „Cursa pentru Sănătate”, ci și startul echipei Medicover la Tour de Pologne pentru Amatori. Acest lucru demonstrează că societatea se dezvoltă dinamic și are grijă de condiția angajaților săi.

În timpul Tour de Pologne, cel mai mare eveniment sportiv din Polonia, la care participă echipe internaționale de bicicliști, au avut loc două evenimente. La cursa Tour de Pologne pentru Amatori a luat startul **pentru prima dată** echipa Medicover, compusă din persoane care au participat până acum la tururile Fundației Medicover „Împreună împotriva diabetului de tip 2”. Am văzut un succes major! **Concurența din partea Medicover a fost prima la categoria femeii.** Felicitări câștigătoare!



LOCUIȚOR AL JAWORZNO

Testat în timpul acțiunii

Astăzi am aflat că am hipertensiune în stare avansată, lucru de care nu mi-am dat seama deoarece nu am simptome, mă simt foarte bine. Le recomand tuturor celor care au posibilitatea să facă testele profilactice, deoarece nu dor, nu durează mult și ne pot fi foarte utile.





The Color Run



În acest an, pentru prima oară, Fundația Medicover a organizat participarea angajaților Medicover la evenimentul The Color Run.

The Color Run este un fenomen global al cărui scop este să aducă fericire oamenilor. La acest eveniment **nu există o clasificare finală și nici contorizarea timpului**. Cele mai importante sunt distracția, scopul nobil și ajutorul oferit altora – aceștia trebuie să fie cei mai fericiți **5 km** pe care participantul nu îi va uita. De aceea, Fundația Medicover a hotărât să le faciliteze angajaților și voluntarilor săi participarea la această acțiune. Alergarea a avut loc în 5 orașe: **Varșovia, Wrocław, Poznań, Gdańsk și Cracovia**. Indiferent de vârstă și nivelul sportiv, toți au putut lua startul. Aproape **100 de persoane, împreună cu copiii lor**, au participat la această petrecere colorată neobișnuită. Evenimentul a reunit efortul sportiv sănătos cu distracția, precum și cu integrarea angajaților.



ALEKSANDRA SIENKIEWICZ

Specialist Social Media
Medicover

Datorită Fundației Medicover, numeroși angajați (inclusiv eu!) au putut participa la cea mai fericită și cea mai colorată alergare #TheColorRun. Am parcurs împreună 5 km de traseu distrându-ne, bucurându-ne și râzând. Pentru că, știm cu toții, zâmbetul înseamnă sănătate! La cât mai multe acțiuni pozitive, sportive, în care chiar și amatorii se distrează de minune.

SONIA KONDRATOWICZ

Director Digital Business Development

Prima dată am participat la The Colour Run împreună cu soțul meu și cu fiul meu Henio care are 4 ani. Am parcurs întregul traseu, plin de surprize și atracții, deși mă temeam că Henio nu va reuși. Acest eveniment ne-a adus bucurie și i-a mobilizat și pe cei mari și pe cei mici – precum fiul meu – să alerge, să sară și să se bucure de moment pe tot parcursul celor 5 kilometri. Mândri, colorați și zâmbitori, am primit medaliiile și am hotărât împreună că trebuie să repetăm asta.





Medicover Runners Polonia



Vă mulțumim că alergați cu noi pe același drum!

Medicover Runners este un proiect deosebit al Fundației, unul dintre primele, în care am început, conform misiunii noastre, să avem grijă de sănătatea oamenilor prin a-i încuraja să aibă o activitate sportivă intensă. Fundația a început să inspire, să motiveze și să dea sfaturi simple despre cum să alergi în mod eficient. În program am mizat pe abordarea individuală și dezvoltarea echilibrată a fiecărui participant. Datorită acestui lucru, indiferent dacă cineva abia a început să exerseze sau a obținut deja rezultate bune pe diferite distanțe, a putut să se simtă protejat și satisfăcut.



JACEK WICHOWSKI

Antrenor

Mă bucur că am avut plăcerea să coordonez proiectul Medicover Runners pentru cel de-al șaselea sezon. Încă o dată, împreună cu un grup numeros, am demonstrat că niciodată nu este prea târziu să începi să alergi, și mai exact, să te antrenezi pentru că asta e cu totul și cu totul altceva. Chiar dacă membrii echipei noastre nu sunt viitori campioni olimpici, fiecare demonstrează prin atitudinea sa că, datorită muncii susținute, este capabil să câștige propriul campionat. Sunt mândru că programul Medicover Runners devine tot mai bun împreună cu oamenii care îl formează.



6

starturi
împreună



38

antrenamente



62

alergători



Medicover Runners România



Alerg 24h Autism Marea Neagră

Pentru cel de-al doilea an consecutiv, Asociația Medicover împreună cu Medicover și Synevo și-au reunit forțele pentru a ajuta copiii care suferă de autism și persoanele cu dizabilități. În primul weekend din luna mai a anului 2019, colegii din Medicover și Synevo au ales să facă mișcare la malul mării pentru a ajuta la strângerea de fonduri pentru amenajarea **Plajei Terapeutice** necesară copiilor cu autism și persoanelor cu dizabilități din România. Proiect unic în Europa de Est, competiția Alerg 24h Autism Marea Neagră a reunit peste **1.200 de alergători** în **60 de echipe**, distanța totală parcursă în cele 24 de ore fiind de **45.012 km**.



1.200
alergători

Maratonul București

Și în 2019 am fost prezenți la Maratonul București, atât în calitate de voluntari, cât și ca participanți. Una dintre misiunile noastre este cea de a **promova un stil de viață sănătos**, așa că facem tot posibilul să ne alăturăm competițiilor majore de alergare. La jumătate de lună mai și octombrie a anului 2019 ne-am numărat pentru cei care s-au înscris și au așteptat la linia de start a Semi-Maratonului și Maratonului București. În cadrul Maratonului București, în contextul inițiativei Run Medicover Run, și în 2019 aproape 60 de colegi pasionați de alergare din țară (Asociația Medicover, Medicover și Synevo) și din străinătate s-au înscris la una dintre cele patru curse ale competiției: 2,5 km, 10 km, 21 km și 42 km.



45.012
km alergați



ALEXANDRU MANCIU

Inginer Dezvoltare Software,
SDCC

Participarea la maraton alături de colegii din țară și cei din alte țări a dus la îmbunătățirea comunicării cu aceștia și la formarea de noi prietenii. Aștept și celelalte evenimente sportive pentru a cunoaște și alți colegi care sunt pasionați de alergare și care au inclus acest aspect în viața lor de zi cu zi.

SIMONA JURJIU

Asistentă, Synevo România

Evenimentul „Alerg 24h pentru Autism” a fost o experiență minunată pentru mine. Fiind asistent medical a fost o onoare să alerg pentru copiii cu autism, dar și o imensă satisfacție depășindu-mi limitele. Susțin „Alerg 24h” la cât mai multe ediții de acum înainte.



Let's Care More

LET'S CARE
MORE!



Vezi
filmul



2019 a fost anul implementării proiectelor premiate în cadrul primei ediții a concursului Let's Care More (LCM). Inițiativele selectate au drept scop sprijinirea soluționării problemelor sociale din diferite arii, de exemplu protecția mediului, protecția sănătății, precum și ajutor pentru cei mici și cei cu nevoi.

Consultări profesionale pentru copiii din centrele sociale. Voluntarii din departamentul **HR Medcover** din Polonia organizează sesiuni profesionale lunare în sfera consultanței profesionale pentru adolescenți. În cadrul atelierelor au loc întâlniri cu oaspeții invitați, care povestesc despre munca lor, apoi au loc discuții care au drept scop sprijinirea tinerilor în alegerea carierei pe viitor.



Înlocuirea paharelor din plastic cu unele din hârtie în Centre Medcover selectate din Polonia. Pe parcursul celor câteva luni de la implementarea proiectului am reușit să reducem consumul paharelor de plastic cu **150.000 de bucăți**.

Renovare și dotări noi pentru locul de joacă din cadrul grădiniței pentru copii cu autism din Lvov. Datorită implicării voluntarilor din Intersono Ucraina și a părinților, **24 de copii** își vor petrece acum timpul și se vor juca în condiții mai bune.



RICHARD SANDS
Medcover Group Strategy Director

Inițiativa LCM îmi este deosebit de apropiată deoarece am fost implicat în elaborarea conceptului acestui proiect, iar câteva luni mai târziu, în timpul uneia dintre implementări, am fost invitat să am întâlniri cu protejații unui centru social. Sarcina mea a fost să prezint tinerilor în ce constă munca mea. A fost o experiență nouă și interesantă pentru mine. Sper că după o serie de întâlniri similare, participanții vor ști de ce domeniu ar dori să își lege viitorul profesional. Mă bucur foarte mult că angajații Medcover din multe țări se înscriu și își realizează proiectele în cadrul LCM. Această implicare internațională arată forța Fundației Medcover care, de la an la an, realizează tot mai multe acțiuni din sfera CSR.

Tratament stomatologic pentru copiii din medii defavorizate. Datorită fondurilor obținute în cadrul proiectului Let's Care More, echipa de medici stomatologi Medicover din Polonia a deschis „Stația Zâmbetului”. Voluntarii participanți la proiect desfășoară ateliere educative despre îngrijirea corectă a cavității bucale, iar medicii efectuează tratamente gratuite ale dinților copiilor, folosind unitatea stomatologică mobilă.



Dotări și materiale sanitare pentru secția de oncologie a spitalului din Żytomierz. În cadrul proiectului, voluntarii din Synevo Ucraina au desfășurat, de asemenea, ateliere educative despre importanța igienei pentru **peste 100 de copii și părinții acestora.**

Organizarea campaniei informative și a concursului pentru peste 100 de studenți care doresc să aprofundeze lucrul în laboratoarele de diagnostică. Autorii proiectului, angajații Synevo Belarus, au facilitat tinerilor o mai bună cunoaștere a specificului profesiei, iar autorilor celor mai bune lucrări din concurs le-au facilitat lucrul într-o unitate renumită de laborator.



Desfășurarea campaniei informative și facilitarea realizării analizelor ginecologice gratuite pentru femeile din medii defavorizate. Echipa Beo-Lab Medicover din Serbia a facilitat unui număr de peste 140 de femei din 13 localități să beneficieze de recomandări și analize medicale ginecologice, care le sunt greu accesibile în viața de zi cu zi.

Desfășurarea campaniei informative în colaborare cu DKMS pentru combaterea cancerelor de sânge. Ca urmare a acțiunilor voluntarilor IMD Oderland s-a reușit identificarea printre angajații a **17 noi potențiali donatori de celule stem.** Înregistrarea în baza DKMS este primul pas pentru a salva viața cuiva.



ALEKSANDER BARAN

Specialist Operațional
– Dental Services Medicover

Mă bucur nespun că am dat startul proiectului „Stația Zâmbetului” și am putut să asigurăm tratament stomatologic și educație dentară pentru copiii în nevoie. Am reușit să realizăm toate acestea datorită implicării uriașe a voluntarilor și a partenerilor noștri. „Stația Zâmbetului” ne-a făcut să realizăm că ideea noastră are sens și în perioada imediat următoare planificăm noi evenimente caritabile.



JANA VUKADIN

Biochimist Medical,
Coordonator Marketing
și Comunicare, Beo-Lab Medicover

Am avut ocazia pentru prima oară să particip la o campanie care joacă un rol de bază în creșterea conștientizării profilaxiei în mijlocul femeilor. Sunt mulțumită de participare, cu atât mai mult cu cât campania a fost organizată pentru femei din diferite grupuri aflate într-o situație socială dificilă. Mă bucur că am putut face parte din echipa care a implementat această idee nobilă și acest proiect, iar noi am putut să le ajutăm pe aceste femei. Le-am arătat că există cineva care se gândește la ele. Deoarece profesional mă ocup de asistența medicală, știu foarte bine cât de importantă este profilaxia.

Acting for Others – Polonia



„Acting for Others“ este o inițiativă a Fundației Medcover prin care toți angajații pot obține sprijinul financiar al organizației pentru realizarea proiectelor din sfera responsabilității sociale.



MARIA MAŁECKĄ-RZODKIEWICZ

Director Centrul de Recuperare Amicus

Colaborăm deja de mulți ani cu Fundația Medcover. Acest lucru ne face o mare plăcere. Acțiunile noastre devin tot mai cunoscute de la an la an. În 2019 am realizat împreună evenimentele de Ziua Copilului și de Moș Nicolae și ateliere de prim ajutor. Datorită Fundației, cei aflați în grija noastră s-au putut bucura de gustări colorate, sănătoase, care au dispărut cu repeziciune, dar și de jucării de pluș primite cadou. Atelierele de prim ajutor reprezintă o inițiativă deosebit de importantă pentru părinții noștri deoarece nu sunt disponibile pe piață gratuit.

Sprijinirea Centrului de Recuperare Amicus

Sărbătorirea **Zilei Copilului și a lui Moș Nicolae** în Centrul de Recuperare Amicus din Varșovia a devenit deja o tradiție. Printre atracțiile pentru copii s-au aflat: activități muzicale, pictură pe față, întâlnirea cu șoricelul Norka și cu Moș Nicolae, ornarea împreună a turtei dulci și, bineînțeles, cadourile. În aceste împrejurări deosebite, nu puteau lipsi voluntarii Fundației Medcover care au pregătit o gustare delicioasă de fructe.

În anul 2019 acțiunea **Cumpără o jucărie de pluș pentru un copil** a precedat sărbătorirea Zilei Copilului și a lui Moș Nicolae. Angajații societăților Medcover nu au dezamăgit – au dăruit **180 de mascote**, care au fost oferite copiilor Centrului.





Jola și-a început aventura cu Medicover în anul 2010. În ultimul an și jumătate a lucrat drept Coordonator al Echipei de Asistente din CM Łukiska, configurând de la zero echipa de asistente și participând activ la deschiderea acestui nou Centru. Anterior a condus cu succes timp de 7 ani echipa de asistente din CM Atrium. Chiar de la început, Jola a fost voluntar activ al Fundației Medicover, legată și implicată special în acțiunile de asistență ale Centrului de Recuperare Amicus.

Dorința familiei Jolei a fost continuarea acțiunilor ei. În timpul înmormântării **prietenii și colegii prezenți au donat fonduri pentru Centru.**

**În iunie 2019
cu mare tristețe și durere
am primit vestea
morții subite a
JOLANTEI KUDYBA**



În septembrie a fost comandat cadrul vertical COCO. Acesta este un echipament pentru recuperare de specialitate, care este utilizat în afecțiuni precum paralizii cerebrale, distrofii musculare, paralizii de diverse origini, spina bifida, mielomenin-gocel, recuperare după leziuni ale coloanei vertebrale.

Pe 25 octombrie, în Centrul de Recuperare Amicus, a avut loc predarea oficială a echipamentului. Președintele Fundației Copiilor „Reușim să ajutăm” Stanisław Kowalski și Maria Matecka-Rzodkiewicz, Directorul Centrului, au mulțumit familiei.

Le mulțumim din suflet tuturor donatorilor! Jola, vei rămâne pentru totdeauna în inimile noastre.



Salutări cu SĂNĂTATE din Zalesie

Voluntarii și specialiștii Fundației Medicover au organizat în lunile iulie și august în satul Zalesie koło Działdowa **atelier educative.**

În timpul primei vizite, prin jocul condus de specialiștii nutriționiști copiii au avut posibilitatea să **cunoască piramida alimentară** și au aflat de ce activitatea fizică și igiena personală au un impact major asupra sănătății. Adulții au participat activ în timpul cursului special, al cărui subiect au fost băuturile carbogazoase, cuburile pentru supă și dulciurile.

Subiectul următoarei întâlniri a fost primul ajutor și modul de acțiune în situațiile de urgență. În timpul cursului și activităților, copiii și adulții au învățat cum să acționeze în caz de accident, au aflat cum să solicite eficient ajutorul prin telefon și cum să efectueze cele mai simple manevre victimei.

Drept urmare, locuitorii satului Zalesie au luat la cunoștință necesitatea acordării primului ajutor.

După încheierea trainingului, pe participanți i-a așteptat o ambulanță demonstrativă. Toți au fost încântați să vadă vehiculul și dotările sale și chiar să meargă prin sat cu sirena pornită! Acțiunea a fost **realizată datorită ideii Katarzinei Rakowska**, Senior Project Manager Medicover.



KATARZYNA RAKOWSKA
Senior Project Manager
Medicover

Zalesie este situat lângă Działdowo. Aici își are locul Ferma Educativă – căminul copiilor și tinerilor din localitate, pentru care puțini găsesc timp și inimă. Copiii găsesc aici căldură, interes față de problemele lor, se simt utili. În perioada de vacanță, cei mai mulți dintre ei nu au plecat nicăieri. Însă noi am mers de două ori la ei cu ateliere interesante. Mai întâi cursurile despre alimentația sănătoasă ținute de specialiștii nutriționiști. Apoi despre primul ajutor și modul de acțiune în situațiile de criză au povestit un pompier și un medic de pe ambulanță. La sfârșitul întâlnirii, echipa noastră, voluntarii și specialiștii au primit desene colorate frumos înrămate de la copii și educatorul lor. Cel mai frumos cadou a fost pentru mine bucuria pictată pe fețele și celor mai tineri și celor mai mari. E un sentiment minunat să poți dăruia altora un strop de atenție, bucurie și cunoștințe.





Ziua Sănătății Łączany

Pe 21 martie, în Complexul Școlar din Łączany, a avut loc Ziua Sănătății. Pe copii și tineri i-au așteptat multe distracții, precum **pregătirea mesei sub îndrumarea nutriționistului Medicover și cursul de prim ajutor** susținut de un instructor calificat. Fiecare participant a primit recomandarea unui fizioterapeut, despre cum să avem grijă de coloana vertebrală, dar și de greutatea corporală. La eveniment au participat 150 de elevi de școală primară și 50 de copii de grădiniță. Proiectul a fost realizat **datorită inițiativei Małgorzatei Grela**, Asistent Spitalizare Medicover.

Atitudini sănătoase și bază sănătoasă

Elevii claselor I-III ai Școlii Primare nr. 34 din Kielce știu cum arată piramida alimentară, ce asigură activitatea fizică zilnică și de ce trebuie să mâncăm mai multe legume decât fructe. Toate acestea și multe alte subiecte interesante au fost aprofundate de copii în timpul **atelierelor cu nutriționistul**, care au avut loc în iunie **datorită ideii Annei Kotula**, Director al Centrului Medical Medi Partner Kielce.



Kosmyk 4Rest Run



În fiecare an în Puszcza Niepołomicka, situată la sud de Cracovia, departe de smogul și zgomotul orașului, fără asfalt dur, nesănătos pentru tălpi și articulații, însă aproape de natură – are loc o **alergare neobișnuită**. Kosmyk 4Rest Run este un concurs între echipe formate din 4 persoane. Fiecare concurent aleargă 10 km, iar rezultatele lor se însumează. **Datorită ideii lui Adam Moskal**, Cardiolog, Director Medical al Centrului Medicover Bora-Komorowskie, tot evenimentul a fost asigurat din punct de vedere medical de Echipa de Urgență Medicover. Colegii noștri au fost prezenți la fața locului cu o ambulanță de reanimare, au oferit recomandări și au efectuat analize profilactice în cortul special Medicover lângă biroul concursului.



Turul Spytkowice – Wadowice

În iunie, în piața din Wadowice, s-a desfășurat **acțiunea analizelor profilactice ale glucozei, colesterolului și tensiunii arteriale**. Evenimentul a atras numeroși locuitori – peste o sută de persoane au beneficiat de măsurătorile gratuite. În plus, a avut loc **cursa comună de biciclete a locuitorilor** din Spytkowice. Traseul a avut 45 de kilometri. Bicicliștii au dorit să demonstreze astfel că activitatea fizică este elementul cheie pentru păstrarea unei stări de sănătate bune. Proiectul a fost realizat **datorită inițiativei Małgorzatei Grela**, Asistent Spitalizare Medicover.



ANNA KOTULA

Director Centru Medical
Medi Partner Kielce

Proiectul „Atitudini sănătoase și bază sănătoasă” a apărut în urma observării realității care ne înconjoară. Această realitate ne dă mult de gândit când o privim de pe margine. Adeseori vedem copii care stau lângă locurile de joacă, pe băncuțe, cu ochii țintă la ecranele telefoanelor, mâncând batoane, chipsuri și consumând sucuri. Nimeni nu aleargă, nimeni nu se joacă cu mingea, nu sare coarda, nu se aud râsete în gura mare ale copiilor care se joacă. Efectele acestui lucru sunt printre altele viciile de postură și suprapondera. Prin proiectul Atitudini sănătoase și bază sănătoasă am dorit să atrag atenția copiilor, părinților, profesorilor și educatorilor asupra educației în sfera alimentației sănătoase și activității fizice și să îi îndemn să se gândească la obiceiurile pe care și le dezvoltă copiii noștri.



ADAM MOSKAL

Medic Cardiolog, Director
Medical Centru Medicover
Bora-Komorowskie

Kosmyk 4Rest Run este un eveniment deosebit. Am participat la această cursă împreună cu prietenii, angajați ai cabinetelor Medicover din Cracovia: Julia Duda (receptioner), Marta Drabik (moașă), Edward Kowalski (radiolog) și Piotr Rerutkiewicz (internist). Pe lângă distracția fantastică și rivalizare, fiecare participant a putut să efectueze analizele profilactice de bază și să consulte un dietetician.

Strângere de produse școlare pentru Zanzibar



În septembrie, având în vedere **inițiativa Agnieszka Chrząstowska** - moașă în spitalul Medicover, angajații Medicover, ai Centrelor Medicale Damian și DentaCare au strâns produse școlare pentru copiii de la școala primară din Marumbia, Zanzibar.

Povestea ei a mișcat multe inimi. Inițiativa a fost în acest loc și a înțeles perfect nevoile lor. Angajații au adus și au trimis daruri din întreaga Polonie pe tot parcursul lunii. Împreună am reușit să strângem aproape **1.300 de pachete** de creioane colorate, carioci, pixuri, creioane, acuarele, plastelină, caiete, ghiozdane, penare și multe alte rechizite **cu impresionanta greutate de 150 kg**.



AGNIESZKA CHRZĄSTOWSKA

Moașă în Spitalul Medicover

În Zanzibar am vizitat o mică școală din Marumbia și nu pot să îi uit pe copiii pe care i-am întâlnit acolo: curioși, timizi, înțrugați, pentru care creioanele colorate sau acuarelele înseamnă un vis devenit realitate. Am văzut copii trăind într-o sărăcie inimaginabilă și astăzi mă străduiesc să fac tot ce pot pentru a schimba acest lucru.

Colectare materiale de pansat - sprijin pentru proiectul Medici în Stradă

În luna noiembrie, Fundația Medicover a organizat o strângere de materiale de pansat, în cadrul sprijinului acordat proiectului Fundației Fortior Medici în Stradă. Proiectul Medici în Stradă se adresează persoanelor fără adăpost și excluse social. O echipă de lucrători stradali încearcă să **ajungă la persoanele în criză și să le faciliteze accesul la primul ajutor medical și psihologic**.

Aria acțiunilor Medici în Stradă a fost: acordarea primului ajutor, ajutor la schimbarea pansamentelor, alinarea suferințelor și intervenția de urgență. Fiecare mic succes a fost o bucurie uriașă, mai ales în când am reușit să sprijinim eficient o persoană fără adăpost sau când am salvat un picior neîngrijit de la amputare. Colectarea a fost **inițiată de Monika Straż**, Specialist Furnizori Servicii Medicale. Monika este voluntar al Fundației Fortior și cunoaște perfect nevoile acestei organizații.

Acțiunii s-a alăturat firma ZARYS INTERNATIONAL GROUP, oferind **426** de pachete de pansamente. În total am reușit să strângem: **521** de pachete de pansamente, **41** de pachete de materiale dezinfectante, **33** pachete de mănuși din nitril și îmbrăcăminte bătătească.

MONIKA STRAŻ

Specialist Furnizori Servicii Medicale, Voluntar

În zilele de luni și de vineri la ora 20, colegii și colegele noastre își încep tura în Gara Centrală din Varșovia. Vin la persoanele care sunt singure, respinse. Adeseori îi însoțesc și văd cât de multă căldură și cât bine oferă în doar câteva ore. Știu că niciodată de acolo nu va lipsi zâmbetul. Voluntarii consumă cantități considerabile de produse medicale și pansamente necesare pentru tratarea adecvată a rănilor și fiecare dintre ei visează să nu își mai facă griji că le vor lipsi în ambulanță.



Turneu caritabil de volei al Firmei JLL

Aproape 1,18 mln zloți – această sumă incredibilă a fost transmisă de donatori, sponsori și concurenții Turneului Caritabil ediția X-a de Volei pe Plajă din domeniul imobiliar. În acest an, scopul evenimentului a fost **strângerea de fonduri pentru Fundația Salvați Copiii cu Cancer**. Această sumă va permite achiziția echipamentelor pentru pacienții clinicii de la „Capul Speranței” din Wrocław. Ambulanța Medicover a asigurat asistența medicală a acestui eveniment deosebit. Acțiunea a fost **inițiată de Agnieszka Kania**, Director Clienti Strategici Medicover.



Cursuri de prim ajutor în unitățile de învățământ



Abilitatea de a acorda primul ajutor victimelor accidentelor și modul de acțiune în situațiile de urgență sunt competențe foarte importante. Merită să-i învățăm pe copii aceste lucruri de la o vârstă cât mai fragedă. Atelierele cu personalul medical de pe ambulanță, constând în exerciții pe manechine și jocul de roluri, au fost realizate în 3 unități de învățământ – o grădiniță, o școală primară și un liceu din Cracovia. În total, de proiect au beneficiat **280 de elevi!** Creatorii atelierelor de formare au fost **Bartłomiej Ranosz**, Director Planificare și Analize Regiune Sud și **dr. med. Krzysztof Boczar**, Internist, Medic Medicină de Familie Medcover din Cracovia.



MAŁGORZATA GREŁA

Asistentă Spitalizare Medcover

Poveștile tutorilor DPS din Tarnobrzeg mi-au adus o mare tristețe. Patologia familiilor din care provin copiii și modul în care erau tratați de medii lor - îngrozitoare experiență. Mă bucur mult că datorită Fundației am reușit să aducem un zâmbet pe fețele oboseite de durere. În acest loc se cuvine o reflecție: ce bine că există astfel de centre și de oameni care oferă copiilor căldură și dragoste.

Sprrijinirea proiectului Liberia 2019

Activist social - dr. Daria Mejnartowicz din cadrul Fundației Multi Multum - organizează **o acțiune pentru femeile din Africa destinată luptei împotriva cancerului de sân**. Proiectul Liberia 2019 constă în efectuarea de formări și campanii informative privind această problemă pentru femeile din Africa. Pe 27 noiembrie 2019 Daria a zburat în Liberia pentru a realiza acțiunea.



Chiar înainte de plecare, la Spitalul Medcover a fost organizat un training pentru Daria. Pe 21 noiembrie Daria vorbea despre pansarea rănilor, recuperare și arta automasajului după mastectomie cu Elżbieta Maciejewska, Asistentă Coordonatoare a Secției de Chirurgie a Spitalului Medcover și cu Katarzyna Narkiewicz, Moașă Lactație la Spitalul Medcover, despre autoanaliza sânilor, primele simptome ale bolilor de sân și utilizarea practică a manechinelor „sâni”. Toate acestea au fost posibile datorită implicării neprețuite din partea: Anna Nipanicz-Szałkowska, Director Spital Medcover, Natalia Ciszewska-Dudek, Director Operațional și Asistentă Clienti Spital Medcover, Joanna Karpisz, Director Market și Spital Medcover, Małgorzata Ostrowicka, Director Asistente Spital Medcover, Aleksandra Szczygieł-Rauh, Locțiitor Director Asistentă Clienti și Jeannette Kalyta, Moașă Spital Medcover.

BARTŁOMIEJ RANOSZ

Director Planificare și Analize

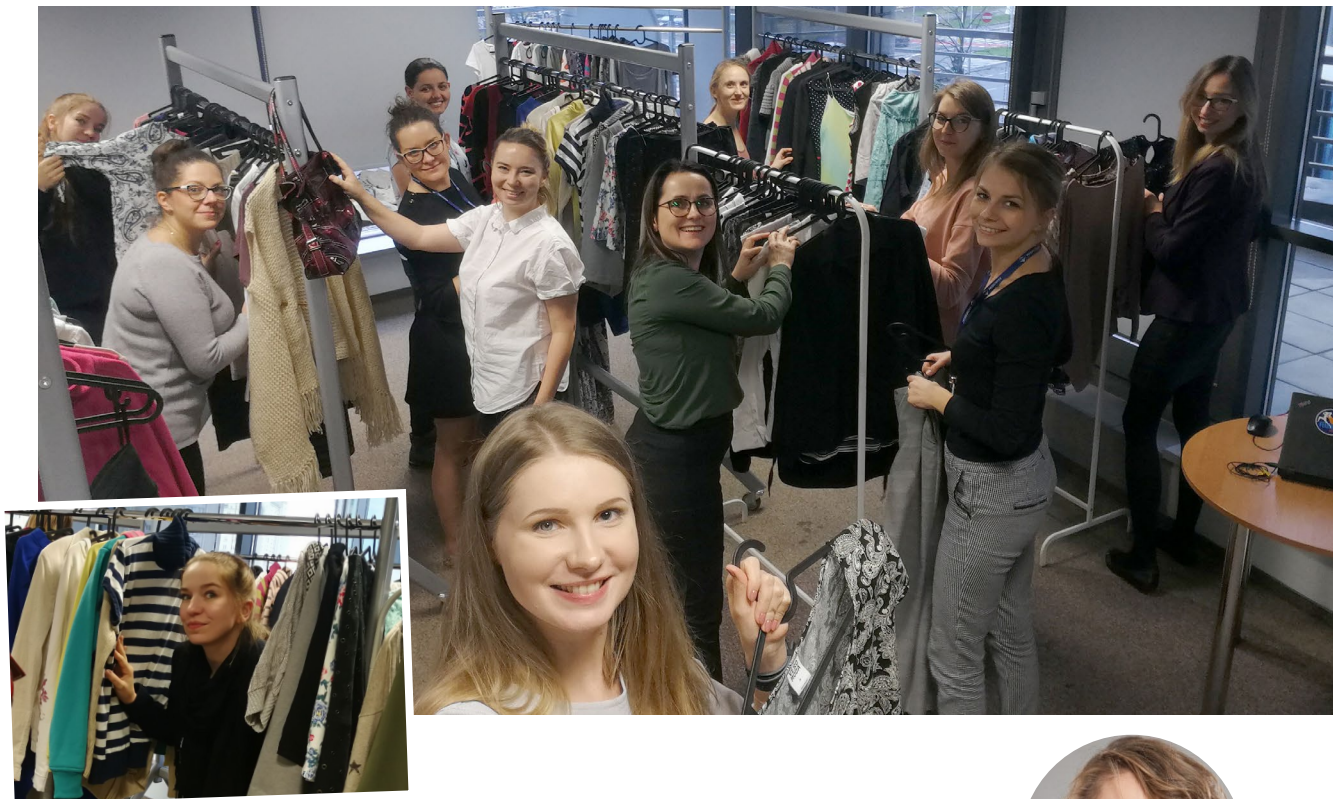
Începe de la mic ca să ajungi la mare... Acțiunile de salvare de către martorii incidentului în decurs de trei minute de la recunoașterea stopului respirator și circulator cresc semnificativ șansa de supraviețuire a victimei, iar acesta este un element foarte important când vine vorba de educația tinerilor. Mă bucur că datorită Fundației Medcover am putut să parcurg trainingul cu posibili viitori salvatori medicali.

Curs de prim ajutor DPS Tarnobrzeg

Casa de Ajutor Social din Tarnobrzeg are în grijă **70 de băieți și bărbați** cu vârste între 4 și 75 de ani. Acestea sunt persoane cu dizabilități intelectuale și motorii. Jumătate sunt cazuri dintre cele mai grave – persoane imobilizate la pat. Fiecare caz este o altă poveste, plină de durere și suferință. Zbigniew Kowalski, Instructor Salvator Medcover, de 2 ori, în iunie și decembrie, a **instruit personalul DPS Tarnobrzeg (53 de persoane)** cu privire la regulile de acordare a primului ajutor, de pansare a rănilor și a modului de acțiune în situațiile de urgență. Acțiunea a fost **inițiată de Małgorzata Greła**, Asistentă Spitalizare Medcover.



Wellbeing Team



Cel mai important obiectiv al strategiei Medicover în sfera wellbeing este formarea culturii unui stil de viață sănătos printre angajații organizației. În activitățile întreprinse se mizează pe educație pentru sănătate și prevenție.

Una dintre acțiunile care au fost implementate în organizație sunt campaniile profiactice ciclice adresate angajaților firmei, realizate în cadrul proiectului „**Sănătate pe tot timpul anului**” din anul 2017. De pregătirea acestora răspunde o echipă interdisciplinară de specialiști, numită special în acest scop, Wellbeing Team.

Schimbul de haine

Pe 30 august, sub emblema „**Mai puține deșeuri la Medicover**”, a pornit campania de wellbeing, care are drept scop inspirarea angajaților să întreprindă acțiuni concrete ca răspuns la situația dramatică a mediului înconjurător. Oamenii de știință din cadrul NASA, ONU și Panelul Interguvernamental pentru Schimbările Climatice (IPCC) confirmă că încălzirea globală avansează, iar efectele acesteia vor fi catastrofale pentru mediu și societate. Acțiuni imediate ar trebui să întreprindă toți – statele, firmele și fiecare dintre noi. Unul dintre subiectele eco, abordate în campanie, au fost hainele.



JUSTYNA MARKOWICZ

Ambasadoarea campaniei Less Waste la Medicover, Coordonator Employer Branding

Schimbul nostru de haine (eng. clothing swap) este o ocazie minunată pentru a ne reînprospăta garderoba și de a limita impactul negativ asupra mediului, precum și ajutor pentru ca hainele să fie, de asemenea, transmise celor în nevoie. Producția de haine noi este foarte nocivă pentru mediu, iar trendul fast fashion, în care companiile de îmbrăcăminte ne conving că trebuie să ne schimbăm garderoba în fiecare sezon amplifică acest impact negativ. Cu atât mai mult ne bucurăm că cele două schimburi de haine ale noastre au produs multe emoții pozitive! Foarte des primim întrebări când avem în plan să le organizăm următoarele schimburi și acesta e probabil cel mai bun indicator al succesului.



În **octombrie** și **noiembrie** la biroul Medicover au avut loc schimburi de haine, adică înlocuiri gratuite de haine. Fiecare angajat a putut să aducă lucrurile pe care nu le mai folosește și, în schimb, să aleagă ceva pentru el de la colegi. Hainele care nu și-au mai găsit un nou proprietar au fost donate de Fundația Medicover Casei pentru Mame cu Copii NAZARET din Brwinow și Casei de Asistență Socială din Tarnobrzeg.

Sângele tău - o cauză importantă



120

angajați
testați



12,6

litri de sânge
donat

Pe **4 decembrie** am invitat încă o dată angajații să participe la campania „Sângele tău - o cauză importantă”, co-organizată de Wellbeing Team. În această zi specială, angajații au putut să facă teste profilactice: măsurarea tensiunii arteriale și a glicemiei. Au fost disponibile și analiza compoziției corporale și consultații cu nutriționistul. Academia Salvatorilor Medicover a efectuat o formare și demonstrații de îngrijire profesionistă a rănilor. Încă o dată, de un interes uriaș s-a bucurat **donarea de sânge**.



ANNA OSUCH

Director Achiziții Medicale

Pentru prima oară în viață m-am decis să donez sânge în campania de anul trecut, de aceea m-am bucurat atât de mult de ediția din acest an. Din păcate de această dată, o problemă de sănătate m-a descalificat de la donarea de sânge. În ciuda acestui lucru îmi doresc să îi încurajez pe toți să facă un astfel de gest nobil.



AGNIESZKA LATEK

Coordonator Relații de Business

Donez sânge pentru a doua oară în cadrul acestei acțiuni. Este un scop nobil, mereu mă gândesc că pot să fiu de ajutor cuiva. Am speranța că acest tip de acțiuni vor avea loc mai des și vor fi promovate printre clienți și colaboratori.



BOŻENA JASTRZĘBSKA

Director Departament Dezvoltare
Medicina Muncii

M-am gândit că vreau să ofer ceva ce nu se poate cumpăra. Sunt sănătoasă, nu a fost nevoie să plec nicăieri, de aceea a fost o decizie bună.

Voluntariat **POLONIA**



ANNA JONARSKA
Coordonator Proiecte
în Fundația Medicover

Participarea la Cursa Oncologică a fost o aventură de neuitat, atât pentru mine, cât și pentru fiica mea. În ciuda vremii neprielnice, mii de oameni au decis să vină la Centrul de Oncologie din Varșovia pentru a face cât mai multe ture în jurul său (în alergare sau mers - cum a putut fiecare). Sprijinirea alergătorilor prin motivarea lor pentru cursă ne-au adus multă bucurie și energie pozitivă. Am observat că după ce băteam palma, ceilalți alergători primeau energie suplimentară și pe fețele oboseite de atâta alergare apăreau zâmbete - asta funcționează cu adevărat! Atmosfera în timpul alergării a fost minunată. Le doresc tuturor cât mai multe astfel de experiențe.

Fundația Medicover realizează voluntariatul prin inițiative locale diversificate, propuse și implementate de angajații și colaboratorii Medicover. Voluntarii Fundației vin în ajutorul persoanelor din toate colțurile țării.

Cursa Oncologică Împreună pentru Sănătate

Duminică, 8 septembrie, a avut loc ediția cu numărul 12 a Cursei Oncologice Împreună pentru Sănătate. Prin participarea la cursă, oamenii și-au exprimat solidaritatea cu pacienții oncologici și familiile acestora. Curajoșii voluntari ai Fundației Medicover, în ciuda vremii schimbătoare, i-au încurajat și susținut pe alergători.





KINGA GMYZ

Director Școală

Sunt impresionată și foarte recunoscătoare pentru ajutorul oferit. Mulțumesc armatei de voluntari a Fundației Medcover care a vopsit școala noastră cu atât de multă determinare o zi întreagă. Aceasta este o dovadă a faptului că suntem înconjurați de oameni plini de empatie, care nu sunt indiferenți față de copiii speciali, elevi ai școlii noastre.



Curățenia de primăvară la Centrul „Încrederea” din Czestochowa

Fundația Medcover sprijină activ de **6 ani** Asociația Asistentelor-Îngrijitoarelor „Cu Încredere în Mileniul 3” din Czestochowa. Unitatea este o alternativă pentru cei mai tineri pacienți, care – deși nu mai necesită spitalizare – după externare nu pot ajunge în mediul familial și au în continuare nevoie de îngrijire profesională, compusă din diagnosticare, recuperare, asistență medicală non-stop. A devenit deja o tradiție curățenia de primăvară la Centru, care adună numeroși voluntari ai Fundației Medcover. Fiecare dintre ei vrea să lase în acest loc deosebit o părțică din el și din implicarea sa. S-au pus la treabă lopețile și măturile. Voluntarii au curățat grădina după iarnă, au sădit plante noi și au creat un spațiu frumos în aer liber, care a servit micilor oaspeți ai Centrului tot sezonul.

Școala „Pas cu Pas”

Pe 19 octombrie, peste 40 de voluntari ai Fundației Medcover în colaborare cu Leroy Merlin Piaseczno au acceptat provocarea de a vopsi interioarele Școlii Primare Speciale private „Pas cu Pas” E. Bojanowski din Varșovia. Aceasta este o unitate de mici dimensiuni care se ocupă de copiii cu autism profund, care au nevoie de condiții și metode de învățare speciale. Școala „Pas cu Pas” desfășoară mai ales activități individuale în sistem elev - profesor. Scopul este să le asigure elevilor o formare adaptată nevoilor lor individuale într-o atmosferă prietenoasă, familială și să sprijine dezvoltarea integrală a copiilor conform posibilităților lor. Voluntarii Fundației Medcover au vopsit în total spații de 1.000 m² ce a întrecut așteptările inițiale ale tuturor persoanelor implicate în proiect.



ANNA HRYHORENKO

Voluntar

Sunt impresionată de atmosfera care a existat în timpul muncii la școală. Toți au fost foarte activi și au avut o atitudine prietenoasă. Acest eveniment a fost pentru mine o dublă plăcere deoarece îmi place mult să vopsesc și cu această ocazie am putut să îi ajut pe alții. În școală a fost o atmosferă atât de pozitivă încât sper să mă întorc aici, să ajut mai departe.



AGNIESZKA POLIŃSKA

Coordonator Relații Business

Mă bucur nespuse de mult că am putut să ajut școala „Pas cu Pas”, astfel încât copiii cu autism să se simtă mai bine aici. Ador să fiu voluntar. Scopul a fost unul singur - în decurs de câteva ore să vopsim și să renovăm cât mai multe spații. Încă sunt foarte impresionată cât de mult reușește Medcover să se unească și să se implice. E o adevărată plăcere să fiu una dintre voi.





MAGDALENA LASOCKA

GROUP HR Project Manager

Centrul „Încrederea” este locul unde merg periodic. Copiii din Centru pot conta doar pe ceilalți. Așadar, dacă pot să realizez ceva ce le va face viața mai fericită, nu ezit niciun moment. Văd cum s-a schimbat centrul pe parcursul ultimilor ani și simt o bucurie imensă și mândrie că, împreună cu colegii și colegele mele din Medicover, am reușit să facilităm copiilor echipamente tot mai bune pentru terapie, să îi ajutăm să se joace într-o cameră de joacă foarte colorată și pur și simplu i-am făcut să zâmbească mai des. În astfel de momente nu am nicio ezitare și știu că ceea ce fac are un sens profund.



MAGDALENA SZYMCZYŃSKA

Președintele Asociației Asistentelor-Îngrijitoarelor „Cu Încredere în Mileniul 3”

Decembrie 2019 a fost un moment magic în care am simțit forța bunătății. Grupul extraordinar de persoane din cadrul Fundației Medicover ne-a ajutat să facem față curățeniei după renovarea încheiată a sălilor terapeutice și salonului și să le dotăm cu lucrurile necesare celor mici. Domnul Radosław Paszkiewicz cu firma sa s-au ocupat integral de renovare prin voluntariat și asta ce ne-a impresionat extraordinar. Recunoștința noastră este greu de exprimat în cuvinte. Vă mulțumim că sunteți alături de noi de atâția ani și putem mereu să contăm pe voi.

Renovarea sălii de joacă din Centrul „Încrederea”

Timpul dinaintea sărbătorilor este o motivație foarte bună pentru implicarea angajaților în acțiuni caritabile. În acest an a fost o ocazie perfectă deoarece în Asociația Asistentelor-Îngrijitoarelor „Cu Încredere în Mileniul 3” a fost planificată renovarea celor două saloane. După primirea informației privind nevoile Asociației, a început o colectare a obiectelor pentru dotare printre angajați, care și-au demonstrat din nou generozitatea și dorința de a-i ajuta pe ceilalți. În decurs de 1 săptămână au asigurat tot necesarul de care avea nevoie Asociația. În total, angajații au cumpărat pentru Asociație dotări în valoare de peste 4.100 zloți, precum și o cantitate mare de piureuri și supe pentru copii, scutece de unică folosință. Pe lângă strângerea de fonduri a organizației, voluntarii au făcut curățenie în saloanele renovate și încăperile învecinate.



MAGDALENA LASOŃ

Asistentă

Centrul „Încrederea” din Czestochowa este un loc unde vrei să revii și de fiecare dată să mai ajuți puțin, să te joci cu copiii, să dai bună ziua acestor oameni minunați care pun în fiecare zi suflet în legătura lor cu copii, a căror soartă este grea și tristă. Regăsesc aici bucurie care îmi dă aripi.



Voluntariat ROMÂNIA



Oază de liniște și culoare la malul mării

Când dăruirea și dorința de a ajuta se îmbină, ajung să transforme un loc oarecare într-o oază de liniște de care au nevoie copiii. Împreună cu colegii de la lowemed Medical Centre - Medicovert și cei de la Synevo Constanța am profitat de vremea frumoasă de la finalul lunii mai și am amenajat și anul acesta **Grădina Senzorială** din cadrul **Plajei Terapeutice**, din zona Cazino Mamaia. Soarele, voia bună, zecile de culori și acordurile pianului amplasat în locul special amenajat ne-au făcut nouă și nu numai ziua mai frumoasă.

Grijă pentru mediul înconjurător

Faptele bune sunt cele care produc schimbările de care avem atât de multă nevoie. Suntem și noi de aceeași părere așa că punem umărul ori de câte ori avem posibilitatea de a avea grijă de mediul înconjurător. Vremea capricioasă din februarie și de la început de noiembrie nu ne-a ținut în case, ci am ajutat la împădurirea ce a avut loc pentru a doua oară în acest an în comuna **Lipănești**, județul Prahova. Ne-am alăturat în 2017 inițiativei pornită de **Asociația SE POATE** și ne-am propus să ajutăm la conturarea a ceea ce se transformă pe zi ce trece într-o pădure frumoasă.



GEORGIANA APREUTESEI

Manager de Proiect

Prin intermediul acțiunilor de voluntariat și a Programului „ÎnCerc” creștem conștientizarea importanței sănătății pentru fiecare dintre copiii și familiile cu care lucrăm. Ne străduim să ajungem la copiii care au cea mai mare nevoie de noi și reușim să o facem prin intermediul colegilor care ne îndreaptă spre ei prin bursele „Împreună putem face mai mult”. Donațiile de 2% merg exclusiv pentru sprijinirea copiilor cu probleme sociale și a celor atipici. Vă mulțumesc că suntem împreună și ne sprijiniți prin donații, participare, 2% și multe zâmbete. Vă așteptăm alături de noi în număr cât mai mare în 2020 pentru că „Împreună întotdeauna putem face mai mult!”.



Sprijin pentru copiii de la Fundația Sf. Dimitrie

Deja a devenit o tradiție ca în fiecare an să trecem pragul celor de la Fundația Sfântul Dimitrie din București. În mijlocul verii am mers alături de voluntarii noștri pentru a igieniza sediul în care petrec o mare parte din zi copiii ce provin din familii defavorizate. Am zugrăvit holul, sala de mese și cea de cursuri a centrului. În plus, o parte dintre copiii fundației au învățat într-un mod interactiv cum să acționeze atunci când se rănesc sau când trebuie să ofere primul ajutor celor din jur.



Povestea noastră și a celor de la Hospice Casa Speranței

Un alt proiect de suflet este și cel pe care reușim să-l conturăm an de an alături de Hospice Casa Speranței. În luna iulie am reușit împreună cu voluntarii noștri să amenajăm locul de joacă de la centrul din comuna **Adunații Copăceni**, județul Giurgiu. Ne-am adus aminte de lumea jocului și am reușit să facem un mediu cât mai colorat și mai prietenos pentru copiii cu diferite afecțiuni ce beneficiază zilnic de terapie.

Materiale educative pentru Școala din Dor Mărunt

De pe lista prietenilor cu care colaborăm de mai mult timp nu lipsesc profesorii și elevii de la Școala Gimnazială Nr. 1 din comuna Dor Mărunt, județul Călărași. În luna octombrie i-am vizitat din nou pentru a le împărtăși elevilor noțiuni elementare de igienă, dar și pentru a le duce materialele educative, produse pentru igienizarea sălilor de clasă, cât și a cabinetelor medicale școlare. Mulțumim colegei noastre **Ioana Stoenică**, Legal Advisor Medicover, pentru inițiativă.



Curs de igienă la Școala din Șotriile

O zi de vineri, dar nu ca oricare alta, a fost cea de la finalul lunii septembrie. A fost ziua în care am cunoscut o parte dintre elevii de la Școala Gimnazială din comuna Șotriile, județul Prahova, și în care am discutat într-un mediu prietenos despre igiena personală, cea a locuinței, cea alimentară și importanța ei. Ne-au surprins plăcut răspunsurile copiilor și am făcut o echipă pe cinstele pentru mai bine de o oră. Mulțumim colegului nostru **Gustea Ștefan Alin**, Specialist Activitate Fizică în Cerc, pentru că ne-a oferit posibilitatea să îi cunoaștem și să le ducem rechizite necesare pentru anul școlar.

Copiii au învățat cum să acorde primul ajutor

În 2019, Asociația Medicover și voluntarii ei au trecut de două ori pragul celor de la Asociația Smiling Eyes. Dacă în primăvară copiii au învățat mai multe despre importanța igienei și au dat frâu liber imaginației la atelierul de creație, în a doua parte a anului, în luna septembrie, ei au învățat cum să acorde primul ajutor datorită d-lui **dr. Alexandru Moruz**. Mulțumim colegei noastre **Claudia Văduva**, Coordonator Operational Academică, cea care a avut inițiativa și sperăm ca materialele educative donate să le fie de folos în timpul sesiunilor de terapie.



Materiale sportive pentru Asociația Sindrom Down

La fiecare eveniment primim confirmarea că zâmbetul și bucuria copiilor sunt cel mai bun tratament de care poți să ai parte. Cu ajutorul colegei noastre **Iuliana Barbu**, Manager Clinica Medicover Ploiești, am avut ocazia să îi cunoaștem pe copiii și părinții de la Asociația Sindrom Down Ploiești, loc de unde am plecat, la rândul nostru, cu zâmbetul pe buze. Am povestit împreună despre regulile esențiale de igienă, despre o alimentație sănătoasă și am învățat unii de la alții lucruri noi. Ne bucurăm că i-am cunoscut și sperăm ca materialele donate să le fie de folos la orele de dezvoltare motrică / terapie.



Ajutor pentru elevii de la Școala din comuna Modelu

Lista noastră de proiecte de suflet nu este una scurtă, iar unul dintre ele este cu siguranță cel realizat împreună cu colegii de Medicover și cei de la Synevo pentru prietenii noștri de la Asociația Letca Nouă. Anul acesta am fost în vizită la centrul din comuna **Slobozia**, județul Giurgiu, pentru a duce alimente, îmbrăcăminte, jucării și rechizite pentru începutul de an școlar. Am plecat încărcăți de energie de la copii și cu promisiunea că ne vom revedea cât mai curând. Mulțumim colegei noastre **Valerica Ciocoi**, Trainer în cadrul Synevo, pentru inițiativă și celorlalți voluntari pentru sprijin.

Ajutor pentru elevii de la Școala din comuna Modelu

Lista noastră de prieteni se mărește pe măsură ce trece timpul, iar asta ne bucură mult. Chiar în ultima luna a anului 2019, am avut ocazia să îi cunoaștem pe o parte dintre elevii și profesorii de la Școala Gimnazială din comuna Modelu, județul Călărași. Am profitat de ziua de sâmbătă și într-un mod interactiv le-am împărtășit noțiuni de igienă personală și de alimentație sănătoasă. Îi mulțumim colegului nostru **Alexandru Manciu**, Software Developer SDCC, pentru că ne-a oferit ocazia să îi cunoaștem și pentru implicarea lui în acțiunile noastre.



Kit-uri de igienă și încălțăminte pentru elevii din Rojiște

În lunile iunie și octombrie ale acestui an am fost în vizită la elevii de la Școala Gimnazială din comuna Rojiște, județul Dolj. Cauza lor ne-a fost prezentată de către prietenii de la World Vision România, alături de care am și ajuns la acești beneficiari. Dacă înainte de începerea vacanței de vară am ținut un workshop de igienă și le-am donat kit-uri complete cu produse de îngrijire (formate din șampon, gel de duș, pastă de dinți, periuță, deodorant, săpun lichid), în toamnă le-am dus încălțăminte de iarnă astfel încât să fie pregătiți pentru sezonul rece. **Mulțumim colegilor de la Centrul Medical Pheonix - Medicover și celor de la Synevo Craiova pentru implicarea lor!**

Lecții importante pentru copiii de la SOS Satele Copiilor

Vara este anotimpul perfect pentru joaca în natură și voie bună alături de prieteni. Am ținut și noi cont de acest lucru, așa că în timpul vacanței i-am scos la joacă pe copiii aflați în grija SOS Satele Copiilor din București. **Gabriela Petre**, colega noastră, le-a împărtășit noțiuni de nutriție, i-a învățat cum să citească eticheta produselor, dar și ce alimente nu trebuie să le lipsească din dietă pentru o dezvoltare armonioasă. Și cum alimentația sănătoasă se îmbină perfect cu activitatea fizică, copiii au făcut mișcare îndrumați de **Răzvan Țecu**, specialistul nostru în educație fizică, ocazie cu care au încercat și obiectele donate.

Asociația Medicover în cifre în România în 2019:

22
DE PROIECTE

260
DE VOLUNTARI

2.500
DE BENEFICIARI
DIRECȚI



ALINA CORNEANU

Coordonator Voluntari și
Comunicare, Asociația Medicover

Sperăm ca fiecare acțiune a noastră să facă o diferență în rândul beneficiarilor. Încercăm an de an să creionăm povestea pe care o avem alături de unele dintre organizațiile prietene, dar și să conturăm legături noi și să ajungem la cât mai mulți copii care au nevoie de sprijin. Toate acestea le putem face cu ajutorul colegilor noștri și le mulțumim pe această cale pentru fiecare oră pe care aleg să o petrecă alături de noi, dar și pentru faptul că ne ajută de fiecare dată să aducem zâmbetul pe buze în rândul copiilor. Împreună putem face mai mult!



Donare de mobilier pentru Școala din Dor Mărunt

Finalul lunii octombrie a însemnat pentru noi, printre altele, și vizita de la Școala Gimnazială Nr. 1 din comuna Dor Mărunt, județul Călărași. Reîntâlnirea cu elevii nu a fost doar un bun prilej de a le împărtăși noțiuni de igienă personală și de donare de materiale educative, ci și de mobilier pentru cabinetul medical al gradiniței și pentru o parte dintre clasele școlii. Mulțumim colegilor de la Synevo și Medicover care ne-au fost alături și au făcut ca mediul în care învață copiii să fie unul mai armonios.

Târg de Crăciun

Și în 2019 am simțit puțin mai devreme spiritul Sărbătorilor cu ajutorul inițiativelor Târgul de Paște și Târgul de Crăciun. Mai multe organizații printre care putem enumera Asociația Ana și Copiii, Autism Voice, Fundația Sf. Dimitrie, Asociația Letca Nouă, Help Autism, World Vision, Hospice Casa Speranței) ni s-au alăturat și au vândut obiecte de poveste confecționate de beneficiarii lor.



Scrisori adresate lui Moș Crăciun

Unul dintre proiectele de suflet este și campania de scrisori de Moș Crăciun pe care o realizăm de ceva timp cu ajutorul colegilor. În 2019 am ales două comunități din județul **Giurgiu**, comune în care există copii căroro părinții nu le pot face o astfel de bucurie. Strângerea scrisorilor, distribuirea lor către colegi, colectarea cadourilor de la colegii care își oferă timpul și economiile personale, precum și dăruirea lor sunt momente pe care le așteptăm cu drag pe tot parcursul anului. În fiecare an, indiferent că este vorba de Scrisorile pentru lepură sau cele pentru Moș Crăciun, bucuria copiilor este și bucuria noastră.

Curs de Dezvoltare Personală și HR pentru copii

În luna august, atenția noastră a fost îndreptată către copiii aflați în grija Direcției Generale de Asistență Socială și Protecția Copilului. Cu ajutorul colegelor noastre **Valerica Ciocoi**, trainer Synevo, și a **Andreei Neagu**, Senior Recruiter Medicover, am reușit să le oferim copiilor un workshop de Resurse Umane și unul de Dezvoltare Personală. Sperăm ca noțiunile motivaționale prezentate să ajute la creșterea stimei lor de sine, iar cele de HR să le fie de folos atunci când doresc să se angajeze la primul lor loc de muncă.



Donare de rechizite către Romanian Angel Appeal

În luna septembrie, colegii din Medicover și din Synevo ne-au fost alături într-o altă acțiune ce a avut ca scop sprijinirea copiilor. Împreună am strâns rechizite ce au fost ulterior donate copiilor pe care îi are în grijă Fundația Romanian Angel Appeal. Copiii internați în diferite unități medicale și nu numai au avut astfel parte de un început de an școlar mai fără griji și s-au putut bucura de rechizite care să le ușureze activitățile școlare.



Medi-COVER Band



Medi-COVER Band este o inițiativă a Fundației Medcover. Trupa este formată din angajați din diverse departamente și companii Medcover, care, după serviciu, în sistem de voluntariat, își trăiesc pasiunea întâlnindu-se la repetiții și formând o trupă caritabilă de rock.

Combinăția dintre talentul imens, implicarea și contactul fantastic cu publicul a făcut ca proiectul să se dovedească a fi un succes de proporții. Inițiativa a luat ființă la începutul anului 2016, iar până în acest moment **trupa a susținut 23 de concerte!** Anul 2019 a fost un an record din perspectiva fondurilor strânse în timpul concertelor trupei.



IWONA GŁAŻEWSKA

Coordonator Birou, InviMed

Medi-COVER Band nu este doar o inițiativă minunată a Fundației Medcover și o modalitate frumoasă de a strânge fondurile necesare pentru realizarea scopurilor importante din punct de vedere social, ci și o trupă senzațională care reușește să pună în mișcare o petrecere. Trupa Medi-COVER a cântat din nou la petrecerea InviMed. Diversitatea repertoriului, aranjamentele elaborate, prestația extraordinară, contactul cu publicul – tocmai datorită acestor lucruri trupa merită cele mai sincere recomandări. Deosebit de importantă este și atmosfera pozitivă a membrilor echipei – oameni care realizează o adevărată pasiune pentru muzică. Cu ocazia fiecărui concert, aura lor pozitivă o simțim cu toții!



JOHN STUBBINGTON

COO, Healthcare Services
Medicover

Trupa Medi-COVER este o inițiativă originală și care ajută mult la integrarea angajaților. Membrii trupei au șansa să își dezvolte talentele și să strângă fonduri pentru scopuri nobile. Este un exemplu perfect de voluntariat din pasiune. Sunt mândru de activitatea Fundației Medcover, și, în special, de diversitatea proiectelor desfășurate. Experiența îndelungată și sprijinul medical din partea Medcover ajută Fundația Medcover să înregistreze numeroase succese, atât la nivelul proiectelor naționale în domeniul proflaxiei sănătății, cât și al proiectelor de voluntariat, care integrează excelent angajații.

COMPONENȚA TRUPEI:



ADAM POPOWICZ

Vocalist, Voluntar al
Fundației Medcover



AGATA KWAPIŃSKA

Percuție, Coordonator Birou
Management, Director Front
Office, Medcover



ŁUKASZ KRAWCZYK

Chitară, IT Systems
Engineer, Medcover



GRZEGORZ WIŚNIEWSKI

Bas, IT Manager / Invimed

Mă bucur foarte mult că proiectul nostru Medi-COVER Band se dezvoltă atât de dinamic și că susținem tot mai multe concerte. Datorită acestui lucru putem organiza activități pentru copiii din cadrul proiectului „Cu Muzica pentru Sănătate”, care este completară acțiunii noastre de voluntariat.



MARIA ŁANKOWSKA

Saksofon, Specialist Junior
Traininguri, Medcover



IRENEUSZ URBANKE

Chitară, Director Ambulanță
și HotLine, Medcover



ELŻBIETA TOMASZEWSKA

Vocalistă, Dispecer
Medical HotLine,
Medcover

AM STRÂNS

25 104 zloti

Toată suma este destinată realizării
proiectului caritabil „Cu Muzica
pentru Sănătate”.

CONCERTE 2019:

16.05

Concert Caritabil 4
Concert Too Thai,
Varșovia

8.06

Space Club,
Varșovia

8.09

Cursa Oncologică
„Împună pentru
Sănătate!”
12 Centru
Oncologic,
Varșovia

5.10

Hotel Arche
Krakowska,
Varșovia

7.12

București,
România

12.12

Mirage Club,
Varșovia

14.12

Novotel
Centrum,
Varșovia





Cu Muzica pentru Sănătate



RADOSŁAW KUPIS

Muzician, Instrumentist, Pedagog

Întâlnirile noastre au avut drept scop educația generală, care să dezvolte copilul din punct de vedere muzical, îndeplinind totodată nevoia sa de mișcare și activitate. Copiii au participat la cursuri prin cântec, dans, ascultarea muzicii, improvizatii instrumentale și de coregrafie. Aceste elemente au un impact pozitiv asupra dezvoltării emoționale și sociale a copiilor aflați într-o situație de viață dificilă.

Proiect realizat datorită fondurilor strânse în timpul concertelor caritabile ale Trupei Medi-COVER.

Inițiativa constă în susținerea orelor de muzică incluzând elemente de terapie prin muzică pentru copiii din casele sociale defavorizate și din centrele de stat. Orelle sunt susținute de Muzicianul, Instrumentistul și Pedagogul profesionist **Radosław Kupis**.

Aceste întâlniri au drept scop printre altele:

- 🎵 sensibilizarea culturală, compensarea lipsurilor legate de situația de viață dificilă;
- 🎵 îmbunătățirea eficienței psihomotorii și a psihomotricității; motivarea către activitatea cognitivă;
- 🎵 demonstrarea unor modele educative pozitive;
- 🎵 dezvoltarea creativității, încurajarea expresiei, inspirarea imaginației;
- 🎵 integrarea în medii diferite.

În 2019 am sprijinit astfel Casa pentru Mame cu Copii NAZARET din Brwinow, Casa Socială Nr. 1 „Casa Noastră” Maryna Falska și Casa Socială Adunarea Surorilor Franciscane Familia Mariei.



S. KATARZYNA MARUSZAK

Director Casa pentru Mame cu Copii NAZARET din Brwinow

Voluntarii Fundației Medicover au fost de mai multe ori la noi și au susținut ore de muzică pentru copiii noștri. Le suntem recunoscători pentru prezență și ne bucurăm foarte mult că au pus suflet și au adus bucurie. Deja suntem nerăbdători să continuăm proiectul.



**Vezi
filmul**



3
unități
de asistență



14
întâlniri



17
voluntari



68
beneficiari



www.medicover.ro/despre-noi/asociatia-medicover/