

NephroCare

pentru tine



Amurgește purpuriul

de Serghei Esenin

Amurgește purpuriul
Peste pânza de azur.
Râde-n lacrimi clopoțelul
Prin poiana dimprejur.
Se-ntunecă pe vâlcele,
Mușchiul pare de argint,
Iară luna printre stele
Pare-un corn alb sfâșiiind.
O troică pe drum gonește
Către hora-ntinsă-n sat.
Caii-aleargă nebunește,
Fetele privesc prin gard.
Pare-a fi cuprins de streche
Vizitiul cel frumos.
Dându-și cușma pe-o ureche,
El salută majestuos.
Mai roz decât o cămașă
E-amurgul întins pe văi.
Iar trăsura aurită
trece-n zvon de zurgălăi.

Vară

de Lucian Blaga (1920)

La orizont departe fulgere, fără glas
zvâcnesc din când în când
ca niște lungi picioare de păianjen-smulse
din trupul care le purta.
Dogoare.
Pământu-ntreg e numai lan de grâu
și cântec de lăcuste.
În soare spicele își țin la sân grăunțele
ca niște prunci ce sug.
Iar timpul își întinde leneș clipele
și ațipește între flori de mac.
La ureche-i țârâie un greier.





Pagina medicală

- 5 Hemodiafiltrarea cu volume mari

Informații

- 6 Aniversări de 25 și 30 de ani în dializă - dovezi ale calității tratamentului
- 29 Inaugurăm un nou centru de dializa Fresenius Nephrocare în Ploiești
- 30 Tabăra copiilor dializați - lecție de sinceritate, curaj și speranță
- 32 Nephro 2 - O recunoaștere internațională

Sfaturi

- 35 Planificarea dializei de vacanță
- 36 Cum să mâncăm corect când suntem în vacanță
- 39 Cum reacționezi la ceea ce ți se întâmplă

Rețete

- 41 Rețete de sezon

Toc și călimară

- 50 Poezii de la pacienți
- 52 Expoziția din Constanța

Imaginație

- 54 Jocuri

Revista NephroCare pentru tine
Editată de Fresenius NephroCare România

Redactor: Dr. Raluca Scutelnicu,
Marketing Manager
Colectiv de redacție: Carmen Pop,
Dr. Raluca Scutelnicu

Este interzisă reproducerea integrală sau parțială, pe orice cale și prin orice mijloace, a conținutului revistei fără acordul scris al echipei redacționale.



Pag. 29, Inaugurăm un nou centru de dializă Fresenius NephroCare în Ploiești



Pag. 36, Cum să mâncăm corect când suntem în vacanță

Fresenius Medical Care și Fresenius NephroCare nu sunt responsabile pentru datele și opiniile din articolele de autor. Redacția își rezervă dreptul de a edita materialele primite. Trimiterea acestora spre publicare reprezintă acordul implicit al autorilor.



Fresenius Medical Care: o istorie dedicată tratamentelor de hemodiafiltrare

Inovația a fost, încă de la început, parte din ADN-ul nostru.

În 1983, Fresenius Medical Care a introdus aparatele de dializă 2008C, care utilizau pungi de soluții pentru hemodiafiltrarea convențională. Evoluția a continuat în 1988, odată cu aparatele 2008A, primele care au permis prepararea online a fluidului de substituție. În 1998, tehnologia Online Plus a aparatului 4008H a reprezentat un nou pas important, urmat, în 2005, de lansarea sistemului de terapie 5008 CorDiax, care a integrat hemodiafiltrarea online ca standard de tratament.

Din 2012, funcția specială AutoSub Plus a făcut posibilă realizarea hemodiafiltrării cu volume mari la fel de simplu ca hemodializa, transformând această abordare într-un standard al aparatelor Fresenius Medical Care.

Studiile realizate ulterior au demonstrat beneficiile tratamentelor de hemodiafiltrare cu volume mari, utilizate astăzi pe scară largă. Conform celui mai recent studiu internațional (studiul

CONVINCE), tratamentul de hemodiafiltrare cu volume mari contribuie la reducerea semnificativă a ratei mortalității (cu 23%), comparativ cu hemodializa convențională cu flux ridicat.

În România, toate centrele de dializă Fresenius Nephrocare sunt dotate cu aparate pentru realizarea tratamentelor de hemodiafiltrare. În centrele noastre, hemodiafiltrarea este disponibilă tuturor pacienților care au această indicație medicală, deși are o rambursare mai bună doar pentru un procent din totalul pacienților.

Cel mai important, însă, este faptul că avem în prezent pacienți care au fost martorii direcți ai acestui progres remarcabil și care continuă să beneficieze de tehnologia și echipamentele Fresenius Medical Care.

Aniversări de 25 și 30 de ani în dializă - dovezi ale calității tratamentului



La 90 de ani, o poveste care dă speranță

Astăzi 27 iunie 2026, am sărbătorit în centrul nostru un moment special, alături de domnul Teodor Neculai la împlinirea vârstei de 90 de ani, un om care reprezintă o adevărată lecție de încredere și perseverență. În urmă cu 17 ani a intrat în programul de hemodializă, iar povestea lui vorbește despre puterea de a merge mai departe atunci când viața îți schimbă drumul. La o vârstă la care mulți oameni simt că au încheiat un capitol important al vieții, dl.

Teodor Neculai a descoperit, de fapt, un nou început. Avea 73 de ani când a început tratamentul prin dializă, iar pentru el, acest lucru a reprezentat șansa de a continua să fie alături de cei dragi și de a se bucura de fiecare zi. Boala de rinichi a fost descoperită în urma unui consult realizat într-o caravană medicală care a ajuns în satul său. Un control simplu, dar care avea să îi schimbe viața și să îi ofere posibilitatea să primească tratamentul de care avea nevoie.

Primul an de dializă nu a fost ușor. Ca orice început a fost greu, nu se simțea bine și a trebuit să învețe să se adapteze la un nou stil de viață. Cu timpul însă, a înțeles că echilibrul și respectarea recomandărilor medicale sunt esențiale, iar



astăzi, după 17 ani de tratament, spune cu seninătate că se simte mai bine decât la început.

Dincolo de pacientul pe care îl vedem la ședințele de dializă, are alături soția, un fiu și doi nepoți — familia fiind una dintre cele mai importante surse de motivație pentru el.

Pentru persoanele care încep acum tratamentul prin hemodializă, are un mesaj simplu, dar valoros: să aibă răbdare, să aibă grijă de ei și să respecte recomandările primite. „Să nu facă abuz de mâncare sau lichide” este sfatul pe care îl transmite celor aflați la început de drum, din experiența unui om care a învățat să își adapteze viața și să privească înainte.

Povestea lui ne amintește că vârsta nu este o limită atunci când există dorința de a trăi, sprijin din partea celor dragi și puterea de a accepta schimbările.

La 90 de ani de viață și 17 ani de dializă, dl. Teodor Neculai demonstrează că fiecare zi poate fi un nou motiv de recunoștință.



Doamna Adam Angela,

mamă și soție, ne comunică câteva gânduri, cu ocazia împlinirii a 25 de ani în dializă: Începutul tratamentului a fost pe data de 5 noiembrie 2001.

1. Vă mai amintiți prima zi de dializă? Ce gânduri vă treceau prin minte atunci când ați intrat în sală prima dată?

Da, îmi amintesc foarte bine acea zi de noiembrie, plângeam, eram foarte speriată și nu știam cum va decurge viața mea în continuare.

2. Cum s-a schimbat tehnologia și atmosfera din centrele de dializă față de acum un sfert de secol?

S-au schimbat foarte multe lucruri.

Aparatele și dializoarele sunt mult mai performante, tratamentele mai sigure și mai eficiente.

3. Care a fost cel mai mare obstacol de care v-ați lovit în primii ani și cum ați reușit să îl depășiți?

A fost foarte greu deoarece eram mamă și sotie și încercam să fac totul ca înainte.

Eram epuizată, dar încetul cu încetul, cu ajutorul familiei și cu sprijinul personalului medical am reușit să aduc un echilibru în viața mea, să prioritizez lucrurile cât se poate de bine.

4. Dializa necesită o disciplină riguroasă. Care este secretul dumneavoastră pentru a menține un echilibru între regimul alimentar, restricțiile de lichide și viața socială?

Respect recomandările medicale și am grijă de sănătatea mea.

5. Cum ați reușit să integrați tratamentul în viața de zi cu zi, astfel încât dializa să fie o parte din viață?

Am învățat să fac dializă ca să traiesc și să mă bucur de viață și de familie; nu trăiesc doar pentru a veni la tratament.

6. Se spune că suferința ne schimbă. Cum v-au modelat acești 25 de ani caracterul și viziunea asupra lumii?

Cred că am devenit mai puternică, mai înțeleaptă și mult mai empatică cu ceilalți.



7. Care a fost cea mai mare bucurie sau realizare pe care ați trăit-o în acest timp, în ciuda provocărilor medicale?

Cea mai mare bucurie a fost faptul că am reușit să fiu alături de familie, să fiu lângă copiii mei care între timp s-au căsătorit și mi-au oferit nepoți de care mă bucur enorm.

8. Ce faceți în zilele mai grele pentru a vă păstra moralul ridicat? Aveți vreun motto sau o activitate care vă dă energie?

Îmi spun că fiecare om are și astfel de zile. Încerc să am activități care să mă relaxeze, vorbesc mult cu prietenii și cu familia.

9. Dacă v-ați putea întâlni cu versiunea dumneavoastră de acum 25 de ani, ce sfat i-ați oferi?

Aș spune să nu se teamă, că viața poate fi frumoasă chiar dacă ești sub tratament.



Foto Fresenius NephroCare București

10. Ce mesaj aveți pentru pacienții care abia încep dializa și care poate se simt speriați sau copleșiți?

Să aibă încredere că va fi bine! Să respecte indicațiile medicale și regimul alimentar.

11. Privind spre viitor, care este următoarea dorință sau următorul obiectiv pe care doriți să îl bifați?

Îmi doresc sănătate, liniște și să mă bucur de familie mea în continuare.

Interviu realizat cu ajutorul doamnei psiholog clinician Ioana Baban, Fresenius NephroCare București



Domnul Ruse Viorel

ne transmite câteva gânduri cu ocazia aniversării a 25 de ani de la începerea dializei, la 1 ianuarie 2002.

1. Vă mai amintiți prima zi de dializă? Ce gânduri vă treceau prin minte atunci când ați intrat în sală prima dată?

Da, îmi amintesc destul de clar. În prima zi am avut multă teamă și multe întrebări. Nu știam cum va decurge tratamentul și cum îmi va afecta viața de zi cu zi. Totul părea necunoscut, însă oamenii din jur m-au ajutat să prind curaj.

2. Cum s-a schimbat tehnologia și atmosfera din centrele de dializă față de acum un sfert de secol?

Diferențele sunt foarte mari. Aparatele sunt mai performante, tratamentele mai bine adaptate pacienților, iar condițiile sunt incomparabil

Aniversare



mai bune. În plus, astăzi există mai multă comunicare și mai multă apropiere între pacienți și personalul medical.

3. Care a fost cel mai mare obstacol de care v-ați lovit în primii ani și cum ați reușit să îl depășiți?

Cred că cel mai greu a fost să accept dependența de program și de tratament. Mi-a fost dificil să îmi reorganizez viața, dar cu timpul am învățat să mă adaptez și să nu renunț la lucrurile importante pentru mine.

4. Dializa necesită o disciplină riguroasă. Care este secretul dumneavoastră pentru a menține un echilibru între regimul alimentar, restricțiile de lichide și viața socială?

Totul ține de măsură și de responsabilitate.

Am încercat mereu să respect recomandările medicilor și să înțeleg că disciplina este cea care mă ajută să mă

simt mai bine și să pot avea o viață cât mai normală.

5. Cum ați reușit să integrați tratamentul în viața de zi cu zi, astfel încât dializa să fie o parte din viață?

La început a fost greu, însă apoi am început să îmi organizez programul în jurul tratamentului. Am înțeles că dializa este ceea ce mă ajută să merg mai departe și am încercat să îmi continui viața cât mai firesc.

6. Ce mesaj aveți pentru pacienții care abia încep dializa și care poate se simt speriați sau copleșiți?

Să aibă răbdare. Cu timpul, vor învăța să trăiască cu tratamentul și să își continue viața. Este important să aibă încredere în medici și în ei înșiși.

Interviu realizat cu ajutorul doamnei psiholog clinician Ioana Baban, Fresenius NephroCare București

Doamna Bîrliba Rodica

ne împărtășește câteva gânduri cu ocazia împlinirii a 25 de ani de când a început tratamentul de hemodializă.

Începutul tratamentului a fost pe data de 21 ianuarie 2002

1. Vă mai amintiți prima zi de dializă? Ce gânduri vă treceau prin minte atunci când ați intrat în sală prima dată?

Îmi amintesc că eram foarte speriată. Nu știam aproape nimic despre acest tratament și aveam multe întrebări și temeri legate de ce urma să se întâmple. Totul părea greu de acceptat la început.

2. Cum s-a schimbat tehnologia și atmosfera din centrele de dializă de acum un sfert de secol față de ceea ce vedem astăzi?

S-au schimbat multe lucruri în bine. Tratamentele sunt mai bine adaptate pacienților care sunt sprijiniți nu doar medical, ci și emoțional.

3. Care a fost cel mai mare obstacol de care v-ați lovit în primii ani și cum ați reușit să îl depășiți?

Cele mai mari probleme au fost legate de abordul vascular. Am făcut transplant renal, iar după nouă ani m-am reîntors la dializă. Am revenit cu încredere în puterea mea de a merge mai departe, indiferent de obstacolele întâlnite.

4. Dializa necesită o disciplină riguroasă. Care este secretul dumneavoastră pentru a menține un echilibru între regimul alimentar, restricțiile de

lichide și viața socială?

Sprijinul familiei în primul rând, dar și al personalului medical, au contat enorm. Am învățat să-mi apreciez sănătatea, să țin cont de indicațiile medicale și să fiu cât mai disciplinată. Faptul că nu m-am simțit singură, a făcut o mare diferență. De asemenea am făcut și fac în continuare multă mișcare, petrec timp în natură.

5. Cum ați reușit să vă adaptați viața la programul de dializă?

Cu timpul am învățat să ma organizez în jurul tratamentului. Nu a fost ușor, dar am încercat să îmi păstrez rutina și să continui să fac lucrurile importante pentru mine.

6. Care considerați că a fost cea mai mare bucurie sau realizare a dumneavoastră în toată această perioadă?

Faptul că am reușit să merg înainte, în ciuda tuturor dificultăților. Au fost multe momente grele, dar nu am renunțat.

7. Ce mesaj transmiteți pacienților care sunt la început de drum în dializa?

Să nu își piardă speranța. La început totul pare dificil, dar cu răbdare, sprijin și încredere, lucrurile devin mai ușor de gestionat. Să facă mișcare cât pot de mult.

8. Ce vă doriți pentru viitor?

Îmi doresc sănătate, liniște și puterea de a merge înainte alături de cei dragi.

Interviu realizat cu ajutorul doamnei psiholog clinician Ioana Baban, Fresenius NephroCare București

Doamna Ion Cristina

bucuroasă la aniversarea celor 25 de ani de dializă. Începutul tratamentului a fost pe data de 13 ianuarie 2002.

1. Vă mai amintiți prima zi de dializă? Ce gânduri vă treceau prin minte atunci când ați intrat în sală prima dată?

Da, îmi amintesc foarte bine acea zi. Era 13 ian. 2002 și aveam multe emoții și temeri, deoarece eram foarte tânără aveam doar 26 de ani. Nu știam exact ce urmează și mă întrebam cum se va schimba viața mea.

2. Cum s-a schimbat tehnologia și atmosfera din centrele de dializă față de acum un sfert de secol?

S-au schimbat foarte multe lucruri. Aparatele sunt mai moderne, tratamentele mai eficiente. Și relația cu pacienții este diferită, acum există mai multă atenție, comunicare și sprijin.

3. Care a fost cel mai mare obstacol de care v-ați lovit în primii ani și cum ați reușit să îl depășiți?

Cel mai greu a fost să accept că dializa va deveni parte din viața mea. A fost nevoie de timp, răbdare și mult sprijin din partea familiei, frații mei au fost puterea mea.

4. Dializa necesită o disciplină riguroasă. Care este secretul dumneavoastră pentru a menține un echilibru între regimul alimentar, restricțiile de lichide și viața socială?

Cred că secretul este disciplina. Am învățat să respect recomandările medicilor și să am grijă de sănătatea mea.

5. Cum ați reușit să integrați tratamentul în viața de zi cu zi, astfel

încât dializa să fie o parte din viață?

Cu timpul, dializa a devenit o rutină. Am încercat să nu las boala să mă definească.

6. Care a fost cea mai mare bucurie sau realizare pe care ați trăit-o în acest timp, în ciuda provocărilor medicale?

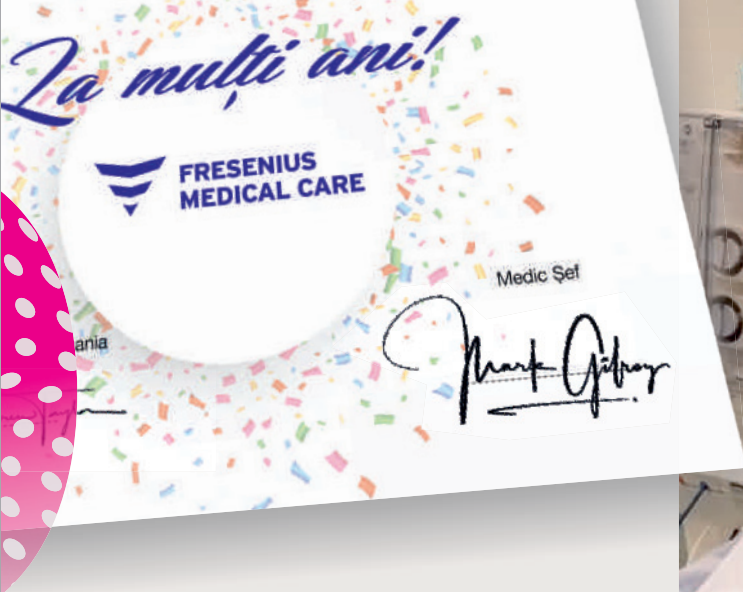
Cea mai mare bucurie este faptul că am reușit să merg înaintea și să rămân aproape de cei dragi. Fiecare moment petrecut cu familia a însemnat enorm pentru mine.

7. Ce mesaj aveți pentru pacienții care abia încep dializa și care poate se simt speriați sau copleșiți?

Să nu își piardă speranța. La început este greu, dar cu sprijin, încredere și răbdare, dializa poate deveni parte din viață, fără să le ia dorința de a merge mai departe.

Interviu realizat cu ajutorul doamnei psiholog clinician Ioana Baban, Fresenius NephroCare București





Interviul doamnei Gafita Mandita

Astăzi vorbim cu un pacient care a reușit să atingă pragul impresionant de 25 de ani de dializă. Povestea sa este despre rezistență, disciplină, familie, speranță, adaptare continuă și dorința puternică de a merge mai departe.

1. Cum ați aflat că aveți nevoie de dializă și cum a fost începutul?

M-am adresat medicilor deoarece mă simțeam din ce în ce mai rău. Eram foarte obosită, fără energie și aveam momente în care pur și simplu cădeam din picioare. La început am crezut că este doar o perioadă mai dificilă, însă după mai multe investigații a venit și diagnosticul. A fost un moment foarte greu pentru mine. Aveam foarte multe întrebări și foarte multe temeri. Cel mai greu era faptul că aveam trei copii mici acasă și mă

gândeam permanent ce se va întâmpla cu ei, dacă voi reuși să îi cresc și să le fiu alături. Simțeam că viața mea se schimbă complet și că pierd controlul asupra ei. Primele ședințe de dializă au fost extrem de dificile. Totul era nou, obositor și greu de acceptat. Cu timpul însă, am început să înțeleg că dializa nu este dușmanul meu, ci șansa mea de a merge mai departe. Cu fiecare ședință devenea puțin mai ușor să accept această realitate.

2. Ce v-a ajutat cel mai mult să rezistați și să continuați tratamentul?

M-a ajutat foarte mult colectivul medical și exemplul copiilor pe care îi vedeam în timpul dializei. Am început tratamentul la Compartimentul de Hemodializă din Spitalul Clinic de Copii din Brașov unde făceam dializă împreună cu copiii. De multe ori mă uitam la ei și mă gândeam că dacă niște copii atât de mici reușesc să suporte totul cu atâta putere, atunci pot și eu. Trecerea de la Spitalul de Copii la

Fresenius Nephrocare a fost o schimbare pe care am simțit-o clar. Aici am simțit mai multă organizare, mai mult timp acordat fiecărui pacient și o atmosferă mai liniștită. În același timp, schimbarea tehnologiei a făcut o diferență mare. Aparatele mai noi, monitorizarea mai atentă și procedurile mai sigure mi-au dat mai multă încredere și confort în timpul ședințelor de dializă. Am simțit că nu este vorba doar de un loc mai bun, ci de o evoluție reală a modului în care am fost îngrijită.

3. În acești 25 de ani, care au fost cele mai grele momente?

Au fost perioade cu internări, oboseală și probleme cu accesul vascular. Cu toate acestea, am găsit mereu un motiv să merg mai departe.

4. Ce v-a dat putere să mergeți înainte?

Familia, dorința de a-mi vedea cei trei copii crescând și speranța că fiecare zi contează. Am învățat să mă bucur de lucruri simple și să nu renunț.

5. Care este cel mai important obiectiv pe care l-ați realizat în această perioadă?

Cel mai important lucru pentru mine a fost să îmi păstrez viața și să reușesc să-mi văd copiii crescând. Sunt mândră că am continuat să lupt și că nu m-am lăsat definită de boală.

6. Ce rol a avut echipa medicală în parcursul dumneavoastră?

Un rol esențial în viața mea. În toți acești ani medicii și asistentele au fost alături de mine nu doar profesional, dar și uman.

Sfaturile medicale, vorba bună și încurajarea lor au contat enorm.

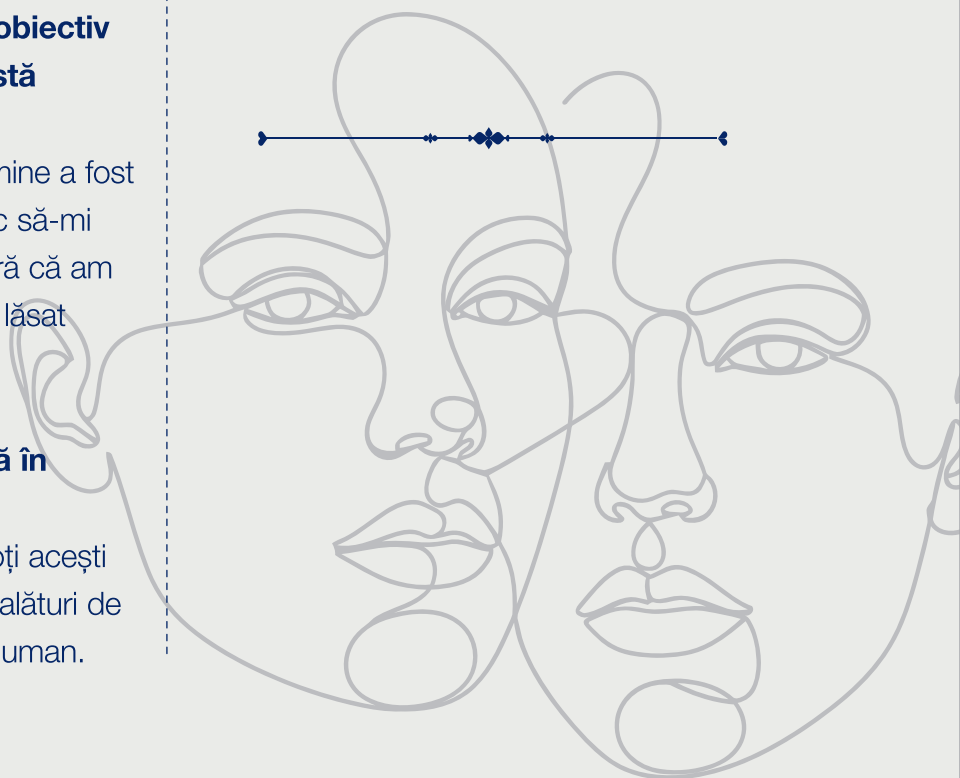
7. Ce ați învățat în acești 25 de ani?

Acești ani m-au învățat foarte multe despre viață și despre oameni. Am învățat să fiu mai tolerantă, să am mai multă răbdare și să nu renunț atunci când lucrurile devin grele. Boala m-a făcut mai puternică decât credeam că pot fi.

8. Ce mesaj aveți pentru pacienții care sunt la început de drum?

Le-aș spune să fie puternici, să lupte și să nu își piardă speranța. Este important să aibă încredere în medici, în familie și mai ales în ei înșiși. Cu grijă, disciplină și susținere, poți continua să ai planuri, vise și bucurii.

Această poveste demonstrează că determinarea, sprijinul celor apropiați și colaborarea cu echipa medicală pot transforma o provocare majoră într-o lecție de viață și într-un exemplu de curaj pentru ceilalți.





25 de ani de dializă care reflectă nu doar un tratament urmat cu consecvență, ci și o extraordinară putere interioară, sprijin familial și o relație apropiată cu echipa medicală

1. Se împlinesc 25 de ani de când faceți dializă. Cum priviți astăzi acest drum?

Când mă uit în urmă, simt că am trecut prin foarte multe, dar și că am învățat enorm. Dializa m-a făcut mai liniștit, mai răbdător și mai atent la ceea ce contează cu adevărat. Astăzi privesc viața cu mai mult echilibru și recunoștință.

2. Vă mai amintiți momentul în care ați aflat că veți avea nevoie de dializă?

Da, a fost un șoc. Eram încă tânăr și totul s-a schimbat foarte repede. La început au existat multe întrebări și multă nesiguranță, mai ales în primii doi-trei ani. Dar, în timp, am învățat să iau lucrurile pas cu pas și să nu îmi pierd speranța.

3. Care au fost cele mai dificile momente din această perioadă?

Au fost perioade mai grele, mai ales atunci când am avut probleme cardiace și au fost necesare intervenții medicale. În astfel de momente realizezi cât de important este să ai încredere în medici și să rămâi puternic psihic.

4. Ce va ajutat să rămâneți optimist?

Familia a fost sprijinul meu principal. Fără susținerea lor, totul ar fi fost mult mai greu. Copiii și apoi nepotul mi-au dat mereu puterea să merg mai departe și să rămân optimist.



Foto Fresenius NephroCare Rădăuți

5. Cum ați descrie relația cu echipa medicală?

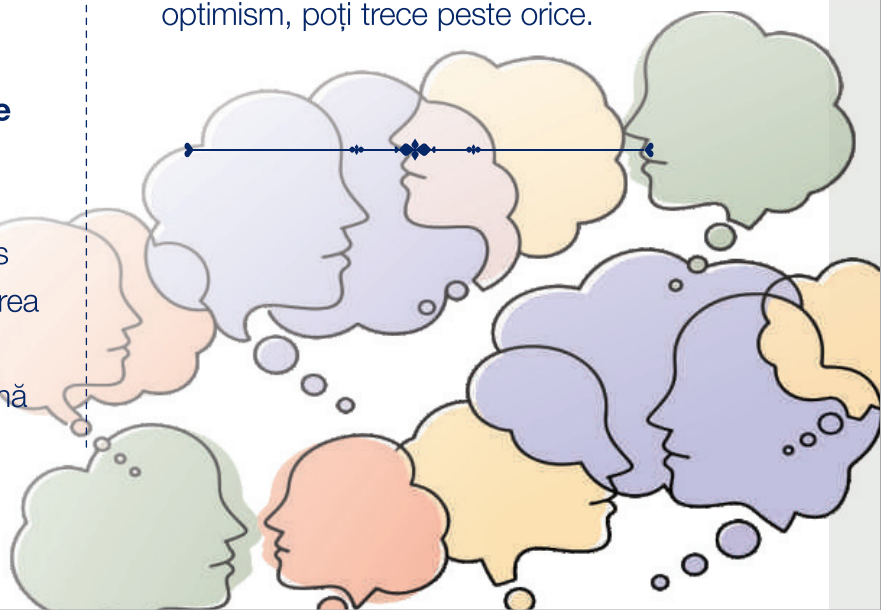
Rolul echipei medicale a fost foarte important. De-a lungul anilor am întâlnit oameni care nu doar m-au tratat, ci m-au și încurajat. Am simțit că sunt ascultat și ajutat ori de câte ori aveam nevoie. La dializă mă simțeam ca în familie.

6. Ce ați învățat în acești 25 de ani de dializă?

M-au învățat să am mai multă grijă de mine și să îmi ascult corpul. Am înțeles cât de important este echilibrul, răbdarea și o stare psihică bună. Chiar și în perioadele dificile, am încercat să nu mă las copleșit.

7. Ce sfat le-ați da pacienților aflați la începutul acestui drum?

Să aibă răbdare și încredere. La început pare greu, dar în timp înveți să te adaptezi și să mergi mai departe. Este important să îți ascuți corpul, să ai grijă la alimentație și să ascuți sfatul medicilor. Cu susținere și optimism, poți trece peste orice.



Doamna Ana Chirucean

aniversează 25 de ani de dializă în centrul Fresenius NephroCare Rădăuți.

↑și amintește cu mari emoții prima zi de dializă. Era într-o zi de joi, iar doamna Chirucean avea 28 de ani și era însoțită de sora sa. Își amintește că se simțea speriată, tristă și slăbită. Vestea începerii dializei a fost șocantă; aceasta a venit cu multă confuzie, anxietate, chiar revoltă. Când povestește despre acea perioadă, ochii i se umezesc de lacrimi. În anii cu dializă, doamna Chirucean a fost și continuă să fie o luptătoare, fiind un model pentru ceilalți pacienți. Arată mereu o atitudine deschisă, dispusă să ofere din experiența sa. Au fost perioade în care nu a dorit să comunice, simțind că nu poate fi ajutată, în care era chiar furioasă și deznădăjduită. Dar cu răbdare și blândețe, atât din partea personalului, cât și a celor dragi, a început să vadă și lucrurile pozitive și să socializeze din nou.

Când se gândește la obstacolele din viața sa, își amintește de anumite momente care i-au umbrat parcursul. A ajutat-o sprijinul surorii care i-a fost mereu alături, fiind o prezență constantă, pe care o menționează ca fiind motivul pentru care este acum atât de deschisă și pozitivă. A observat că totul este mai ușor atunci când cerem ajutorul, când mai împărțim din poveri. Îi place să asculte muzică populară, care o ajută să se destindă, iar discuțiile cu sora ei o ajută mult; aceasta o încurajează constant și o sprijină.

Doamna Chirucean a învățat cumpătarea, echilibrul și descrie faptul că încearcă să urmeze indicațiile medicilor, să limiteze aportul de apă

și să aibă grijă la alimentație, observând efectele care pot apărea asupra corpului. Povestește că aceste lucruri nu o opresc din a socializa, cei apropiați fiind conștienți de restricțiile care vin odată cu dializa. Este asumată și refuză lucrurile care nu sunt bune pentru ea. Îi este foarte recunoscătoare și personalului medical, cu care a dezvoltat o relație apropiată, caldă și deschisă, lucru ca s-a văzut și în ziua aniversării.

*Psiholog clinician Romina Săpunaru,
Fresenius NephroCare Rădăuți*

Doamna M.E. din centrul de dializă Fresenius NephroCare Satu Mare își amintește că, acum 25 de ani:

“Aveam 30 de ani, eram gravidă, aproape de termenul de a-l naște pe al cincilea copil, când mi s-a făcut rău și am leșinat. Am fost dusă de urgență la spital, unde m-au preluat doamnele doctor. Din păcate, atunci am pierdut sarcina și am stat 2 săptămâni în comă. Când mi-am revenit, m-am trezit parcă într-o altă lume, diferită total de cea în care trăisem până atunci. Am aflat că rinichii mei nu mai funcționează și că va trebui să fac dializă. Acasă mă așteptau 4 copii sub 10 ani de care trebuia să am grijă în continuare. Mi-a fost extrem de greu la început...am avut stări de teamă, nesiguranță, nopți nedormite, corpul parcă nu mai era al meu, nu mă asculta. Însă Dumnezeu a avut alte planuri cu mine și oricât mi-aș fi dorit viața de dinainte de dializă, nu am reprimat-o. Am început să mă rog mai mult și asta m-a ajutat să mă liniștesc și să accept



Foto 1, 2, 3
Fresenius NephroCare
Satu Mare

25 Ani



Foto 1, 2, 3
Fresenius NephroCare Pitești



Foto
Fresenius NephroCare Satu Mare



această boală. Am acceptat că sunt situații pe care nu le putem schimba și trebuie să le acceptăm așa cum le primim.

Am luat fiecare zi așa cum venea, am început să fiu atentă la alimentație și la recomandările primite din partea cadrelor medicale. Nu știu dacă există o rețetă secretă, un sfat sau o sugestie. Pentru fiecare dintre noi traseul parcurs este unul individual și foarte personal. Pot spune doar că ceea ce m-a însoțit continuu de-a lungul acestei călătorii a fost dorința de a-mi vedea copiii la casele lor și în final convingerea că în ciuda bolii mele, depinde mult de mine să trăiesc o viață liniștită. Sunt convinsă însă și că nu aș fi ajuns la 25 de ani de dializă fără susținerea, bunăvoința și încrederea personalului din centrul de dializă, cărora le sunt recunoscătoare și le mulțumesc din suflet!”

Marton Eniko

Centrul de dializă Fresenius Nephrocare Satu Mare



De asemenea, am avut bucuria să o sărbătorim pe doamna Avași, la aniversarea celor 25 de ani de dializă, în centrul de dializă din Satu Mare. Cu puține cuvinte, dar cu zâmbetul luminos, liniștea și calmul care o însoțesc la fiecare dializă, aceasta ne împărtășește în rândurile care urmează experiența sa:

“La vârsta de 43 de ani, am ajuns în comă la spital cu o creatinină de 6. Nu credea nimeni că voi supraviețui. Dar mi-a mai dat

Dumnezeu zile. Din acel moment mi-am promis că voi respecta toate recomandările medicilor. Nu am lipsit niciodată de la dializă, și am respectat regimul așa cum a trebuit. Acest lucru cred că m-a ajutat în timp, pentru că nu am alte complicații ale bolii renale. La început a fost dificil, însă am ales să nu mă gândesc prea mult la boală. Am plecat în străinătate pentru 10 ani să-mi ajut fiica la creșterea nepoților mei. Ei au fost sprijinul meu emoțional și ei la rândul lor au nevoie de ajutorul meu. M-am concentrat foarte mult pe a face ceea ce e necesar, aveam treabă și știam că trebuie să o ajut pe fiica mea la gătit, dus copiii la școală și la activitățile lor zilnice. Apoi, când nepoții au crescut, am revenit acasă, unde am regăsit personalul medical care m-a îngrijit la început, care m-a susținut în continuare și pentru care nu am cuvinte de mulțumire pentru tot ceea ce au făcut pentru mine, pentru grija și ajutorul acordat ca să pot merge mai departe. Un mesaj pentru cei aflați la începutul tratamentului de dializă: i-ar ajuta să fie răbdători, înțelegători cu propriul lor corp pentru a putea merge mai departe. Să aibă încredere în ei înșiși și în personalul de la dializă!”

Avași Maria,

Centrul de dializa NephroCare Satu Mare



Iar doamna Feher ne comunică cum:

“viața a fost una foarte imprevizibilă, cu multe suișuri și coborâșuri trăite. Cred că secretul pentru a mă reechilibra a fost credința mea și încrederea în cei care mi-au întins mâna



atunci când am avut nevoie. Am acceptat ajutorul celor care și-au dorit să mă sprijine, al familiei extinse, al colegilor de dializă, inclusiv al cadrelor medicale pe care le consider familia mea.

Le mulțumesc pentru atenția, îngrijirea oferită și pentru că mi-au redat echilibrul în toți acești ani! Vă mulțumesc pentru imensa surpriză oferită cu ocazia împlinirii a 25 de ani de dializă. Vă doresc tuturor multă sănătate și bucurii!"

Feher Margareta

Centrul de dializă NephroCare Satu Mare

MULȚUMESC DIN SUFLET PENTRU
URĂRILE MINUNATE, PENTRU
MESAȘELE CALDE ȘI SINCERE
TRIMISE PE CARE LE-AM
PRIMIT CU BUCURIE ȘI
LE-AM APRECIAT DIN
TOATĂ ÎNIMA, MĂ
COPLEȘITI CU
BUNĂTATEA
VOASTRĂ. ∞
M-AM SINTIT
AICI CA PE O ÎNSULĂ
MINUNATĂ, PĂZIT DE
GARDIENI ÎN ALB DE NEGRUL
VIEȚII COTIDIENE. AM GĂSIT
AICI UN IZVOR DE APĂ VIE,
DĂTĂTOR DE SPERANȚĂ, DIN CARE
CEL CE BEA DEVINE MEMURITOR,
ÎN GÎNDURILE NOASTRE, ÎN ÎNIMA
NOASTRĂ, ÎN AMINTIRILE NOASTRE.

Într-un interviu, este apreciată la NephroCare Turda și aniversarea a 25 de ani de tratament a d-lui Petric

1. Vă mai amintiți prima zi de dializă? Ce gânduri vă treceau prin minte atunci când ați intrat în sală prima dată?

Am intrat în sala de dializă cu emoții mari și așteptam să se întâmple un miracol. Eu, cel sănătos, am murit atunci și s-a născut eu, cel dependent de un aparat necunoscut. Familia este cea care m-a susținut și m-a împins înainte. Familia nu a acceptat să renunțe la mine. Dragostea lor mi-a dat impulsul necesar de a lupta pentru viața mea, pentru a rămâne în mijlocul oamenilor dragi mie.

2. Cum s-a schimbat tehnologia și atmosfera din centrele de dializă de acum un sfert de secol față de ceea ce vedem astăzi?

Am început într-o sală de așteptare cu oameni blazați, care aduna bolnavi din toată Transilvania. Aparatura era învechită, se defecta des, multe dializoare se spălau și se reutilizau.

Era o listă de așteptare cu oameni disperați, așteptând să se elibereze un loc în sistem. Din fericire, știința avansează, apar medicamente noi, tratamente noi, tehnologia avansează prin modernizare și inovație. A apărut în inima Transilvaniei, la Turda, o clinică modernă care poate rivaliza cu orice centru de dializă din Europa, iar speranța de viață a crescut simțitor.

3. Care a fost cel mai mare obstacol de care v-ați lovit în primii ani și cum ați reușit să-l depășiți?

Obstacole au fost multe de-a lungul timpului. Am trecut prin șapte operații, cele mai grele au fost operațiile de extirpare a rinichilor degradați în timp. A fost prețul plătit ca să pot continua lupta pentru viață.

4. Dializa necesită o disciplină riguroasă. Care este secretul dumneavoastră pentru a menține un echilibru între regimul alimentar, restricțiile de lichide și viața socială?

Secretul este răbdarea. Pas cu pas, prin greșeli succesive, am învățat ce fac bine și ce fac rău. Pe cele rele le elimini, pe cele bune le păstrezi.

5. Cum ați reușit să integrați tratamentul în viață, astfel încât dializa să fie o parte din viață?

Așa cum un om sănătos merge opt ore la muncă și are și viață socială, și tu poți rupe cinci ore pentru tratament și viața ta să nu sufere.

6. Se spune că suferința ne schimbă. Cum v-au modelat acești 25 de ani caracterul și viziunea asupra lumii?

Suferința face parte din viață de când ne naștem până murim. Este necesară pentru a avea un termen de comparație, pentru a ști când ești fericit. Cred că suferința m-a apropiat de religie, am găsit un părinte spiritual care a înlocuit părinții mei pe care i-am pierdut.

7. Care a fost cea mai mare bucurie sau realizare pe care ați trăit-o în acest timp, în ciuda provocărilor medicale?

Toată viața am făcut liste cu lucruri de făcut, mi-am impus obiective de îndeplinit, ținte de atins. Cea mai mare bucurie a fost când mi-am condus fata la altar, la căsătorie.

Am susținut-o pe fiica mea de când s-a născut până în prezent, iar prezența mea în continuare în viața ei o datorez Centrului de Dializă Turda și oamenilor minunați de aici. Pe această cale țin să le mulțumesc din inimă.

8. Ce faceți în zilele mai grele pentru a vă păstra moralul ridicat? Aveți vreun moto sau o activitate care vă dă energie?

Moto: „Să facem un sacrificiu mic azi pentru un viitor ce merită trăit.”

9. Dacă v-ați putea întâlni cu versiunea dumneavoastră de acum 25 de ani, ce sfat i-ați oferi?

Ai credință, nu dispera, vei învinge!

10. Ce mesaj aveți pentru pacienții care abia încep și care se simt speriați și copleșiți?

Cel mai bun prieten în dializă este corpul tău. Cu timpul se va obișnui cu procedura medicală. Analizele de sânge care se fac lunar, corelate cu semnalele trimise de corpul tău, vor ajuta la instalarea unei stări de bine. Sfaturi:

- Fii politicos, zâmbește; este gratis.
- Ajută-i pe cei din jur și vei fi și tu ajutat la nevoie.
- Fii punctual.
- Păstrează liniștea.
- Fii ordonat, nu face mizerie.
- Respectă igiena.
- Poartă un echipament adecvat.
- Ai mare grijă de cardul de sănătate.

11. Privind spre viitor, care este următoarea dorință sau următorul obiectiv pe care doriți să îl bifați?

Pentru viitor, îmi doresc să fie pace, oamenii să fie mai buni, vecinii să se sprijine între ei, mai puțină bârfă și mai multă omenie.

Ca obiectiv personal ar fi să trec cu bine borna de 30 de ani de dializă și ca familia mea să se înmulțească numeric și să devin bunic.

Un băiat care să ducă mai departe (sau o fată) familia noastră. Ar fi frumos. Îmi

doresc ca viața mea să aibă un sens, să privesc în urmă fără regrete.

Dan Petric

Centrul de dializă NephroCare Turda

**30 de ani de dializă
celebrați la Centrul de
dializă Vaslui**

Unii oameni își numără viața în ani, în anotimpuri, realizări sau momente petrecute alături de cei dragi. Există însă oameni care, fără să-și fi dorit vreodată acest lucru, au ajuns să măsoare timpul și în ședințe de dializă. Treizeci de ani de dializă însumează mii de tratamente, mii de ore petrecute într-un salon, conectat la aparatul care, în timp, s-a transformat dintr-un dispozitiv medical într-un partener de drum, prezent în momentele grele, dar și în cele de liniște, în care viața și-a găsit, încet, un nou ritm. Trei decenii de dializă înseamnă o performanță remarcabilă, nenumărate provocări depășite și o extraordinară capacitate de adaptare, însă această cifră spune doar o parte din poveste.

De acolo de diagnostic și tratament există omul. Omul care își crește copiii sau care, la rândul-i, este fiu sau fiică, omul care iubește, muncește, râde și călătorește. Omul care, deși are temeri, își găsește puterea de a merge mai departe. Prin seria de interviuri dedicată pacienților care au atins pragul impresionant de 30 de

ani de dializă, ne propunem să celebrăm atât această realizare extraordinară, cât și experiența de viață acumulată de-a lungul acestui drum. Unele povești vor vorbi despre dializă, despre provocări și lecțiile învățate, în timp ce altele vor pune în lumină omul din spatele pacientului și lucrurile care dau sens fiecărei zile pe care o trăiește.

Pentru cei aflați la începutul tratamentului de dializă, aceste mărturii pot da speranță și pot arăta că viața continuă dincolo de diagnostic, că adaptarea este posibilă și că, în timp, fiecare persoană își poate regăsi propriul ritm al vieții, cu obiceiuri, bucurii și planuri care merg mai departe. Pentru toți ceilalți, ele sunt o invitație să descopere că o viață nu poate fi redusă la un diagnostic și că, uneori, cele mai puternice povești sunt cele scrise cu răbdare, curaj și consecvență, de-a lungul deceniilor.

30 de ani de dializă, o colecție de povești despre oameni care au continuat să trăiască dincolo de limite, păstrându-și firescul vieții chiar și în mijlocul unor drumuri mai dificile, în care adaptarea, răbdarea și echilibrul au devenit parte din fiecare zi.

*Psiholog
Modoranu Mădălina,
Centrul de dializă Vaslui*

30 de ani în dializă cu Butnariu Nelu O istorie despre credință, familie și lucruri din viața de zi cu zi

1. Iată-ne ajunși la momentul când împliniți 30 de ani e dializă. Ce vedeți diferit acum față de anul 1996?

Cred că lucrurile au evoluat foarte mult și, spre deosebire de anii anteriori, acum multă lume știe ce este dializa. Este mai multă informație. Din nefericire, sunt mulți oameni care fac dializă în prezent. Înainte eram câțiva oameni care făceam dializă, iar acum, aproape din fiecare comună din județ, există câte un om care face dializă.

2. Ce vă dă sentimentul de împlinire și recunoștință când vă gândiți la parcursul dumneavoastră din toți acești ani?

Îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru că am ajuns până aici și sunt recunoscător celor din centrul de dializă, personalului din centru care m-a ajutat și mă ajută așa cum știu mai bine și, totodată, sunt recunoscător familiei care mi-a fost și îmi este alături.



Foto
Fresenius
NephroCare
Ploiești



Foto
Fresenius
NephroCare
Tulcea



3. Parcurgerea a trei decenii de dializă reflectă puterea și determinarea dvs. Cum v-ați descrie ca persoană, dincolo de rolul de pacient?

Cred despre mine că sunt un om cumpătat, echilibrat. Sunt credincios, mă rog la Dumnezeu.

4. Ce rol are credința în felul în care ați trecut prin acești ani de tratament?

Am simțit că am fost ajutat de Dumnezeu, credința m-a ajutat să trec peste dificultăți. Mi-am luat putere din credință. M-a ajutat foarte mult și familia care mi-a fost alături, dar, în același timp, și eu lupt și depun efort zi de zi ca să nu depind de altcineva. Să fac atât cât pot, dar să fac eu.

5. Cum arată o zi obișnuită din viața dvs.?

Mă iau cu copiii care sunt la școală, mă bucur că încă sunt cu mine. La țară sunt multe treburi: păsări, livadă de pomi. Mă ajută copiii, mai fac și eu, dar fac și ei. Vin la dializă și apoi mă bucur când ajung acasă și o iau de la început.

6. Ce vă aduce bucurie?

Mă bucur că există dializa. Dacă nu exista dializa, nu exista viața așa cum o cunoaștem și trebuie să fii entuziast mereu, în fiecare zi. Astfel, mă bucur că mă trezesc dimineața și văd lumina zilei. Mă bucur de viață și de familie, că are cine să mă susțină. Cred că de unul singur este greu, dar când sunt doi, când ai copii lângă tine, altfel trăiești viața.

7. Ce le-ați spune pacienților aflați la primele ședințe de dializă?

Dacă ai credință, treci prin toate!

8. Ce vă doriți pentru următorii ani?

În primul rând sunt fericit că am reușit să-mi îndeplinesc toate planurile de când m-am căsătorit și până acum. Mă rog la Dumnezeu și am încredere în El că va fi bine și în continuare, indiferent câte vor urma.

*Butnariu Nelu,
Centrul de dializă Vaslui*



30 de ani în 10 episoade cu Nica Constantin Poveste despre curaj, adaptare și viața care merge mai departe

Episodul 1: Începuturi sau ...

Ce vă amintiți din prima ședință de dializă?

Prima ședință de dializă am făcut-o la București, la Spitalul Dr. Carol Davila. Întâmplarea face că a fost chiar de sărbătoarea Sfinților Constantin și Elena, de ziua mea de nume. Îmi amintesc că am ajuns la ora 9 dimineața în salon și erau deja pacienți acolo. A fost o ședință mai scurtă, de 3 ore, în care m-am simțit rău și la finalul căreia mi s-a făcut foarte foame. Nu voiam să accept ce se întâmplă, dar în cele din urmă am răspuns foarte bine la dializă. Adevărul este că nu știam ce e dializa și nu o mai simțisem niciodată pe propria piele.

Episodul 2: Lucruri pe care oamenii nu le înțeleg sau ...

Care este mitul pe care l-ați auzit cel mai des în toți acești ani?

Cred că cel mai mai des am auzit, în diverse forme, mitul conform căruia viața cu dializă este grea. În primele zile de dializă auzeam des urarea "Dializă ușoară!" și făceam analogie cu urarea tradițională a minerilor "Noroc bun!". Mă întrebam în sinea mea: oare ce se întâmplă în dializă și ce e atât de rău și de greu încât ni se urează "dializă ușoară"? Tot în primele zile de dializă, acum 30 de ani în urmă, mă întâlnisem cu o doamnă în lift care mi-a spus ceva ce-mi amintesc și astăzi. Mi-a spus: "Nu o să mori, dar o să te chinui toată viața", iar 30 de ani mai târziu pot spune că este un mit, pentru că viața cu dializă nu este grea.

Episodul 3: Viața dintre ședințe sau ...

Care sunt micile bucurii ale unei zile obișnuite din viața dumneavoastră?

Bucuriile mi le fac eu. Am un garaj al meu unde îmi place să-mi petrec timpul făcând diverse activități și, mai nou, să mă bucur de dragostea necondiționată a unei pisici pe care am botezat-o Clopoțica. Clopoțica va fi în curând mămică, iar eu mă amuz spunându-i soției că vom fi bunici. Cum niciodată nu e prea târziu să experimentezi lucruri noi, am învățat să merg pe trotinetă. Am primit-o cadou de la fiul meu și, recunosc, nu am vazut-o cu ochi buni la început. Acum a devenit o reală plăcere să o folosesc și mă plimb oriunde cu trotineta. Acestea sunt micile mele bucurii.

Episodul 4: Fuse și se duse sau ...

Ce s-a schimbat cel mai mult în viața

dumneavoastră odată cu dializa?

La început am simțit că nu mai sunt atât de liber, că sunt dependent de un aparat. Dializa mi-a influențat de-a lungul timpului planurile de călătorie, dar m-am adaptat, în cele din urmă. Acum avem un loc al nostru la munte unde ne propunem să ajungem de 2 ori pe an.

Episodul 5: Daruri primite sau ...

Ce v-au adus ultimii 30 de ani, dincolo de provocări?

Înainte de dializă nu eram atât de curajos, dar am devenit curajos văzând că pot trăi bine. La început eram foarte descurajat pentru că mă simțeam rău și abia mă țineam pe picioare. Nu credeam că te poți simți bine făcând dializă, dar după primele 6 luni de tratament, lucrurile s-au îmbunătățit considerabil și am început să prind curaj. Cel mai încrezător m-am simțit când a apărut Fresenius. Am simțit că aparatele Fresenius mă ajută cu adevărat, îmi recăpătasem optimismul și mă consideram un om ca toți ceilalți. Ultimii 30 de ani mi-au adus încredere în mine că pot trăi cu dializa și, cu mai mult curaj, să călătoresc.

Episodul 6: La vreme de răscruce sau ...

Care a fost una dintre cele mai mari provocări căreia ați reușit să-i faceți față?

Cel mai mult am suferit în perioada pandemiei COVID-19. Am simțit multă tristețe văzând oameni pe care îi îndrăgeam plecând dintre noi, dar am simțit foarte puternic și frica de moarte. Abia când m-am vaccinat am simțit că mă eliberez de frica de moarte.



Episodul 7: Sfaturi sau ...

Ce credeți că este important să știe o persoană care tocmai începe dializa?

I-aș spune să nu fie speriat și să se ferească de complicații. Procesul de dializă este foarte bine pus la punct și, cred eu, este sigur și nedureros. Complicațiile sunt cele care pot da bătăi de cap.

De aceea, i-aș spune unui pacient care tocmai începe dializa să nu exagereze cu mâncatul și băutul lichidelor. I-aș spune care sunt restricțiile și la ce trebuie să fie atent și, foarte important, să vină regulat la dializă. Dacă respecti programul ședințelor de dializă, nu vei avea probleme. Mesajul meu către o persoană care abia începe dializa este: fii cumpătat!

Episodul 8: Dincolo de fișa medicală sau ...

Care sunt principalele calități cu care vă mândriți?

Sunt optimist, dornic de viață și îmi place să fac surprize.

Episodul 9: Cei care au rămas sau ...

Pentru ce sunteți recunoscător?

Sunt recunoscător familiei. Familia a fost mereu cu mine, i-am simțit pe cei dragi aproape. Am simțit că au fost trup și suflet lângă mine, atât soția, cât și băiatul nostru. Îmi amintesc că fiul meu mă aștepta să ne jucăm de fiecare dată când mă întorceam de la dializă. Nu era zi în care să nu petrecem timp împreună.

Episodul 10: Va urma ...

Ce vă propuneți pentru viitor?

Vreau să mă bucur de familia mea, să mă bucur în continuare de sănătatea pe care o am. Vreau să merg înainte ca și până acum și să ne păstrăm toți din familie în aceeași formulă. Poate doar completată cu nepoți. Nu-mi doresc să fie rău, dar nici bine, ci vreau să fie totul la fel ca și până acum.

*Nica Constantin,
Centrul de dializă Vaslui*



Reper Ploiești

Din această lună Fresenius Nephrocare își mărește portofoliul alăturând celor 34 de clinici existente, centrul de dializă Reper Ploiești.

Urăm noilor pacienți bun venit în familia Fresenius Medical Care!

De astăzi faceți parte dintr-o rețea de peste 3.600 de centre de dializă răspândite în întreaga lume, cu 110.000 angajați care asigură un tratament sigur și eficient pentru mai mult de 290.000 pacienți. Oriunde în lume Fresenius Medical Care înseamnă leadership, inovație și performanță, filosofie care ne obligă să

păstrăm aceleași standarde și în România. Obiectivul nostru principal este să îmbunătățim calitatea vieții persoanelor cu insuficiență renală și să creștem speranța de viață a acestora.





DIPLOMĂ de CŪRAJ ȘI REZILIENȚĂ

Se acordă cu mândrie lui / ei

pentru curajul, răbdarea și forța demonstrate
în timpul vizitei în centrul nostru.

pentru că a reușit să finalizeze cu succes
2 ȘEDINȚE DE DIALIZĂ ÎN TRANZIT
Ai făcut față unei experiențe noi cu mult curaj
și ai demonstrat că poți depăși provocări importante.
Suntem mândri de tine!



Data:

Fresenius Medical Care:

FIECARE PAS TE FACE MAI PUTERNIC!



Copii în dializă de vacanță, o lecție de sinceritate, curaj și speranță!

Una aprilie a venit cu o provocare pentru noi ... "urmează să dializăm un grup de copii care vor veni în tabără", ni s-a spus.

Pentru noi, tabăra aceasta a început cu mult înainte ca primii copii să ajungă în centru. A început cu emoții, cu întrebări și cu acel freamăt al necunoscutului pe care îl simți

atunci când știi că urmează să porți o responsabilitate uriașă. Ideea de a avea timp pentru câteva zile de copii pe care să-i dializăm în centru a însemnat mai mult decât o provocare logistică și medicală, a însemnat o întâlnire profundă cu fragilitatea, curajul și bucuria lor de a trăi. Zilele în care au sosit copiii au fost zile cu

emoții intense pentru întreaga echipă. Dializa pediatrică poartă o încărcătură aparte: fiecare gest este făcut cu și mai multă atenție, fiecare reacție este urmărită cu grijă, iar fiecare zâmbet primit de la copii pare o confirmare că efortul merită. Dincolo de teamă și responsabilitate, am descoperit însă ceva extraordinar: într-o lume medicală adesea dominată de cifre, protocoale și statistici, copiii aflați în program de hemodializă aduc ceva ce nu poate fi cuantificat: autenticitatea. Ei nu doar trăiesc o maladie, ci o transformă într-o lecție de viață pentru cei din jur.

Spre deosebire de adulți, care adesea privesc diagnosticul prin filtrul fricii, al negării sau al oboselii psihice, copiii au o capacitate remarcabilă de adaptare. Ei nu complică realitatea, ci o acceptă, o întreabă, o înțeleg în felul lor simplu și sincer. Pentru ei, dializa nu devine o povară existențială, ci o parte din rutină – uneori dificilă, dar integrată firesc în viața de zi cu zi. Această sinceritate este una dintre cele mai valoroase resurse ale copilului. Ei spun direct când le este greu, când le este sete, când sunt triști sau speriați. Nu ascund, nu maschează, nu amână, iar această transparență le oferă un avantaj important: pot primi ajutorul potrivit la momentul potrivit.

Un alt aspect important este aderența mai bună la tratament. Copiii, mai ales atunci când sunt susținuți de familie și de echipa medicală, tind să respecte mai consecvent recomandările. Nu pentru că le este ușor, ci pentru că au încredere, o încredere în părinți, în medici și în proces. Ei nu negociază constant limitele, așa cum o fac uneori

adulții, ci le acceptă ca parte din "regulile jocului".

În contrast, adulții se confruntă adesea cu o povară psihologică mai complexă: responsabilități, stress, anxietate, depresie, uneori chiar revoltă. Toate acestea pot afecta complianța și modul în care este perceput tratamentul. Copiii, în schimb, au o capacitate unică de a trăi prezentul. Ei nu se pierd în "ce ar fi fost dacă ...", ci se concentrează pe ce este acum.

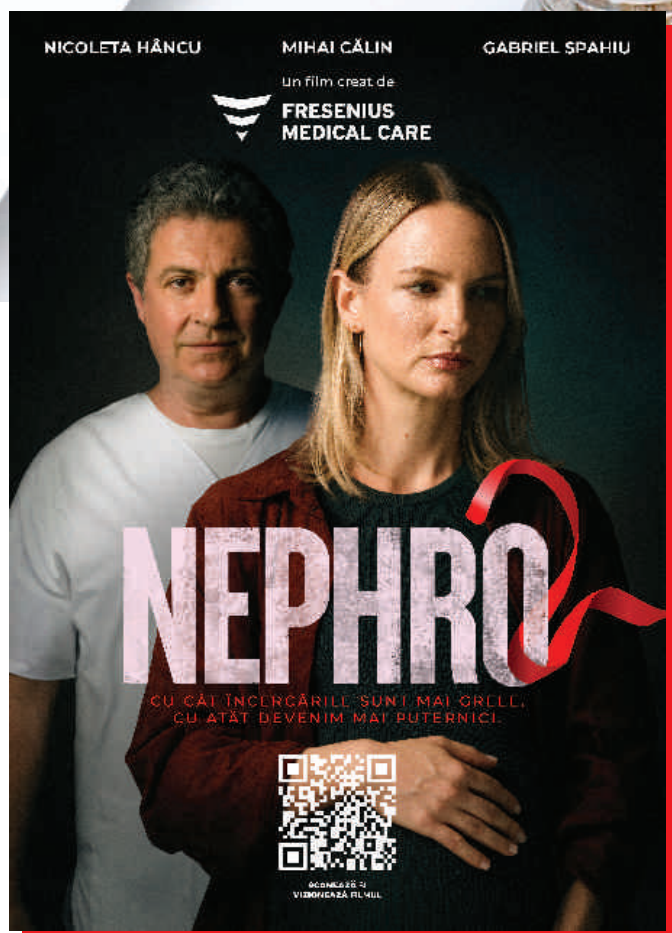
Dar poate cea mai puternică lecție pe care o oferă acești copii este reziliența. În ciuda restricțiilor, a procedurilor și a limitărilor, ei continuă să râdă, să se joace, să viseze, păstrându-și bucuria pentru lucruri mici și găsind lumină chiar și în zilele dificile. Pentru noi, adulți – fie că suntem părinți, cadre medicale sau simpli observatori, acești copii devin modele. Ne arată că acceptarea nu înseamnă renunțare, că disciplina poate coexista cu speranța și că sinceritatea este uneori, cea mai puternică formă de curaj.

În final, copii aflați în dializă nu sunt definiți de boala lor. Sunt definiți de felul în care aleg să o trăiască: cu deschidere, cu încredere și cu o forță tăcută care inspiră.

*Psiholog clinician Rozalia Vreme,
Fresenius NephroCare Brașov*



Prima nominalizare la Clio Awards



From
now on
let the
shortlist
do the
talking.

2026
Shortlist.



Nephro 2, un film despre viață, empatie și curajul de a merge mai departe

După recunoașterea scurtmetrajului Nephro 1, ca referință în creativitate, acesta fiind de 5 ori pe podium în competițiile de specialitate din România, anul acesta a venit rândul producției **Nephro 2**.

Din nou un subiect extrem de nișat, despre performanța medicală Fresenius NephroCare, despre depășirea obstacolelor și despre cum viața învinge, a atras atenția a peste 2 milioane de persoane.

De această dată, ecoul a mers însă mult mai departe, la gala Clio, denumită și "Oscar-ul în publicitate" jurizat peste ocean, la New York.

Premiile Clio, sau pe scurt Clios, sunt premii anuale în publicitate care recunosc excelența creativă și inovația în comunicare și design, fiind jurizate de profesioniști în publicitate din întreaga lume.

Ne mândim cu faptul că România și Fresenius NephroCare au fost remarcate prin nominalizarea și includerea Nephro 2 pe lista scurtă. **Este o recunoaștere de top în industrie. Mulțumim pe această cale medicilor și asistenților noștri fără de care povestea nu ar fi fost scrisă.**



Planificarea dializei de vacanță

Susținem inițiativa de a merge în vacanță în cadrul centrelor de dializă Fresenius NephroCare din România și din străinătate. Dorim să venim în sprijinul dvs cu câteva recomandări, astfel încât să puteți beneficia de aceleași condiții de tratament:

Pasul 1: Planificarea vacanței / tranzitului cu minimum 4 săptămâni în avans:

- Este necesar să anunțați echipa medicală a centrului de proveniență de intenția de a călători, cu cel puțin 4 săptămâni în avans, pentru a putea transmite centrului în care mergeți toate detaliile aferente tratamentului dvs., iar acesta să poată comanda / procura dispozitivele și medicația necesare tratamentului dvs;
- Înainte de a stabili vacanța, vă rugăm să accesați acest link: <https://www.nephrocare.ro/pacienti/dializa-de-vacanta> pentru a verifica dacă există centre de dializă Fresenius Medical Care în zona respectivă;

Pasul 2: Confirmarea disponibilității:

- În acest stadiu asistenta șefă sau persoana responsabilă din centrul de dializă de care aparțineți va trimite documentele medicale necesare, către asistenta șefă a centrului ales pentru călătoria dvs în România sau către

centrul din străinătate;

- Centrul ales pentru vacanța/tranzitul dvs din România sau străinătate va emite o confirmare;
- Decontarea serviciului se face tot pe baza cardului românesc/european de asigurat de sănătate, pe care vă rugăm să-l prezentați la fiecare ședință de dializă;

Pasul 3: Confirmarea sejurului dvs (cazare, bilete de avion):

- Vă recomandăm ca, doar după ce ați primit confirmarea centrului de dializă în care doriți să mergeți să efectuați plăți pentru cazare sau alte detalii legate de călătorie;
- În situația în care solicitarea dvs se efectuează în mai puțin de 4 săptămâni, există riscul ca anumite dispozitive/medicamente să nu poată fi asigurate conform prescripției dvs curente.

Vă mulțumim pentru înțelegerea dumneavoastră!

Echipa Fresenius NephroCare România



Cum să mâncăm corect când suntem în vacanță

Indiferent care este destinația – mare, munte sau o metropolă, mâncarea este parte a vacanței. Acest lucru este valabil pentru orice turist dar, cei cu afecțiuni renale trebuie să-i acorde o atenție deosebită.

Alegerea meniului este de regulă influențată de destinație și de cazare – hotel cu restaurant, un apartament închiriat în care vă gospodăriți singur sau casa de la țară. Un sfat general: planificarea este cea mai bună cale de a vă asigura că veți găsi din prima zi de vacanță mâncarea potrivită statutului dumneavoastră.

Dacă ați închiriat un apartament
În această situație este simplu, deoarece

puteți să vă continuați obiceiurile sănătoase de acasă cu privire la alegerea meniului. Înainte de plecare, identificați pe internet supermarket-ul cel mai apropiat de locația de vacanță. Dacă nu ați avut timp să vă informați înainte, discutați cu proprietarul când ajungeți la destinație. Cu siguranță veți găsi o varietate de alimente potrivite pe care să le gătiți acasă. Cei care călătoresc cu mașina își pot lua de acasă mâncarea favorită. Dacă este perisabilă, aveți grijă să o

transportați într-o lădiță frigorifică pe care o puteți lua la picnic în timpul vacanței.

Dacă aveți rezervare la hotel

Rezervarea la un hotel este desigur, o variantă comodă pentru că nu aveți nicio grijă însă, nu toate restaurantele hotelurilor oferă diete potrivite pentru dumneavoastră. Trebuie să aveți mereu în minte cele cinci obiceiuri alimentare corecte, să vă sigurați înainte de sosire că restaurantul hotelului prepare meniuri pentru persoane cu nevoi speciale și să întrebați ce trebuie să faceți pentru a vă asigura că cerințele dumneavoastră sunt îndeplinite. Întrucât există restaurante avizate cu privire la meniurile potrivite celor cu afecțiuni renale, trebuie să aveți pregătite răspunsuri în caz că sunteți întrebați ce aveți voie să mâncați.

Întrebați aici câteva idei:

- Pentru bufet alegeți fructe, legume și salate având grijă să fie cu conținut mai mic în fosfați. Nu uitați să evaluați mărimea porției;
- La masa principală alegeți proteine de tipul: pește sau pui gătit la abur sau pe grătar, nesărat sau cu puțină sare;
- Luați câteva gustări potrivite cu dumneavoastră pentru situația în care vi se face foame între mese, astfel încât să evitați alimentele nerecomandate.

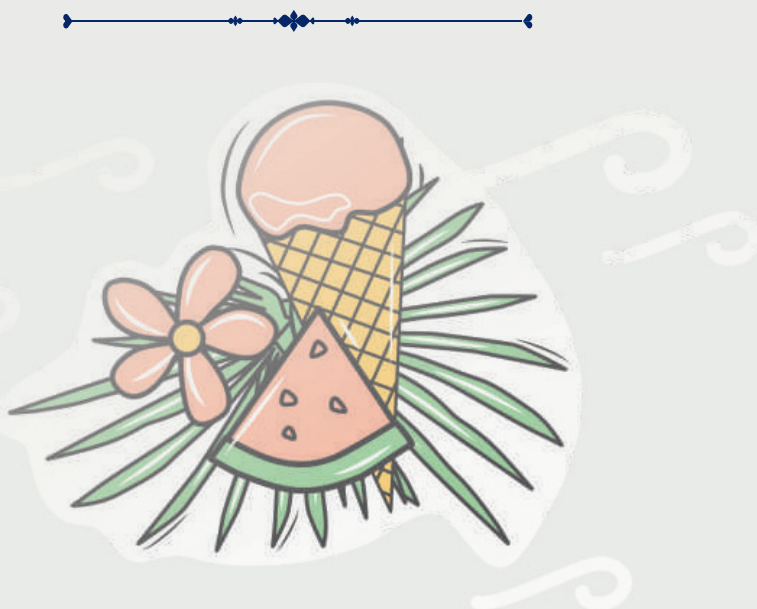
Dacă veți călători într-o altă țară

Este minunat! O excursie în afara țării nu este numai o șansă de a explora noi teritorii, ci și de a încerca noi experiențe culinare. Începeți înainte de plecare, cu o scurtă informare privind obiceiurile culinare din zona

în care mergeți. Care este specificul local? Sunt alimentele acestea potrivite? Pot fi găsite într-un mod care corespunde nevoilor dumneavoastră? Este ceva ce ar trebui să evitați să mâncați? Discutați aceste aspecte cu medicul sau dieteticianul și creați o listă cu ceea ce puteți mânca și cu ceea ce trebuie să evitați.

Călătoria într-o țară străină poate să ridice o barieră de înțelegere a limbii. Dacă descărcați pe smartphone o aplicație de tipul unui dicționar, veți putea înțelege mai ușor cuvintele de pe etichetele din supermarket sau din meniul restaurantelor. O altă variantă este să vă procurați un dicționar de buzunar sau un ghid de conversație în care să căutați ușor când aveți nevoie. Dacă și după ce ați căutat în dicționar sunteți în dubiu, mai bine alegeți ceea ce știți sigur.

In final, încă o recomandare: indiferent unde călătoriți și ce mâncare alegeți, aveți grijă la cantitatea de lichide pe care o beți, mai ales în timpul verii. Dacă aveți neclarități, lămuriți acest aspect înainte de plecare cu medicul sau cu dieteticianul.





Cum reacționezi la ceea ce ți se întâmplă

Avem întotdeauna posibilitatea să alegem cum reacționăm în fața unei situații, fie ea bună sau rea. „Să ai curaj. Te obișnuiești și mergi mai departe.”

În fiecare centru de dializă există oameni care devin exemple pentru ceilalți, fără să își propună acest lucru. Nu pentru că au avut o viață mai ușoară, ci pentru că au găsit puterea de a merge înainte atunci când viața le-a pus în față încercări dificile. Doamna Bodnaruk este unul dintre acești oameni. Și-a pierdut vederea treptat încă din adolescență, iar la finalul liceului a orbit complet. Au urmat și alte momente grele: pierderea unor persoane dragi, probleme de sănătate și, în urmă cu nouă ani, vestea că va trebui să înceapă dializa.

Privind-o astăzi, este greu să îți imaginezi câte obstacole a traversat. Când este întrebată cum a reușit să meargă înainte, nu vorbește despre rețete miraculoase sau despre un curaj ieșit din comun. Spune simplu: „Dumnezeu te întărește. Te întărește și te face foarte puternic.” Vorbește cu recunoștință despre mama sa, cea care a încurajat-o mereu să nu renunțe și să creadă că poate reuși indiferent de situație. Când a aflat că trebuie să înceapă dializa, nu i-a fost ușor. Își amintește și acum începutul:

„Prima zi a fost cumplită!” Dar imediat completează cu ceva ce mulți pacienți aflați la început de drum au nevoie să audă: „Să aibă curaj. Să nu dispere. La început e foarte greu, dar pe parcurs te adaptezi. Începi să te obișnuiești.”

Poate cea mai valoroasă lecție pe care o transmite celor din jur este felul în care privește problemele vieții. „Toată lumea are probleme. Nu există om fără probleme.”

Iar atunci când este întrebată cum de nu se plânge aproape niciodată, răspunsul ei este dezarmant de simplu: „Dacă aș ști că mă fac bine dacă mă plâng, m-aș plânge. Dar asta nu ajută.” Ca orice om, are și zile grele. Chiar ea recunoaște că uneori plânge și că există momente dificile. Diferența este că nu rămâne blocată în ele. În loc să își concentreze energia pe ceea ce nu poate schimba, încearcă să facă ceea ce depinde de ea. Și atunci când are o zi mai grea, spune o rugăciune, tricotează, ascultă o carte bună sau muzica preferată. Sunt lucruri simple, dar care îi schimbă starea și îi aduc liniște.



Poate că aici se află una dintre cele mai importante lecții ale poveștii sale: moralul nu se ridică întotdeauna prin evenimente extraordinare. Uneori, el se construiește din gesturi mici, repetate zi de zi – o rugăciune, o melodie care îți place, vocea unui prieten sau câteva momente în care alegi să îți îndrepti atenția către ceva care îți face bine.

Aceeași filozofie o aplică și în respectarea tratamentului. Vorbește sincer despre faptul că restricțiile nu sunt întotdeauna ușoare, mai ales când vine vorba de lichide. Și-a găsit însă mici strategii: are o sticlă din care bea controlat pe parcursul zilei și încearcă să își monitorizeze cantitatea de lichide. Pentru mâncare și-a cumpărat boluri și farfurii mici, astfel încât porțiile să fie mai ușor de controlat. Iar atunci când merge la restaurant, împarte adesea porția cu altcineva. Nu vorbește despre sacrificii, ci despre responsabilitate: „A fost interesul meu să țin regimul.” Pentru pacienții care simt că restricțiile sunt imposibil de respectat, mesajul ei este direct: „Să încerce totuși. Că se poate,

dacă vrei și dacă îți pasă de sănătatea ta.”

La finalul discuției, am întrebat-o ce înseamnă puterea pentru ea. Răspunsul nu a fost despre performanță, rezistență sau eroism. A fost despre a găsi lucrurile mici care te ajută să mergi mai departe și despre a nu lăsa problemele să ocupe tot spațiul din viața ta. Poate că adevărata putere a doamnei Bodnaruk nu stă în faptul că a trecut prin atâtea greutăți. Mulți oameni trec prin greutăți. Puterea ei stă în felul în care a ales să răspundă fiecăreia dintre ele. Povestea doamnei Bodnaruk amintește de una dintre ideile centrale ale lui Viktor Frankl: ”Nu putem alege întotdeauna ce ni se întâmplă, dar mereu putem alege cum răspundem la ceea ce ni se întâmplă” (Frankl, 2020).

Bibliografie:

Frankl, V. E. (2020). Omul în căutarea sensului vieții. Vellant.

*Articol realizat de Laura Botezan,
Psiholog clinician Nefromed Cluj Napoca*

Din cutia cu rețete: smoothie din fructe

Dovlecei, pepene verde și prune – savuros! Cele mai delicioase fructe și legume ale verii vă așteaptă să vă delectați cu gustul lor - de exemplu, în smoothie-uri apetisante și salate proaspete, crocante. Vă prezentăm în cele ce urmează câteva rețete potrivite pentru starea de sănătate a rinichilor dumneavoastră. De ce să nu preparați cantități mai mari pe care să le puteți împărtăși cu prietenii, rudele sau vecinii atunci când vă întâlniți pentru o discuție interesantă!

Ingrediente (pentru 3 porții)

75 g iaurt grecesc
1 prune
1 piersică
1 nectarină
75 g afine proaspete sau congelate

Valori nutriționale (pentru o porție)

Energie	85 kcal
Grăsimi	3 g
Carbohidrați	13 g
Proteine	2 g
Lichide	127 ml
Sodiu	16 mg
Potasiu	245 mg
Fosfor	45 mg



Mod de preparare

Scoateți sâmburii din prune, piersică și nectarină. Tăiați fructele în bucăți mici. Adăugați toate ingredientele într-un mixer și amestecați-le până obțineți o textură fină.



Încercați alte fructe! De ce nu încercați să înlocuiți fructele din rețetă cu alte fructe? Încercați căpșune sau o pară! Fiți creativi și începeți cu câteva ingrediente, puteți adăuga altele ulterior. Dumneavoastră știți cel mai bine ce fructe sunt disponibile și ce fructe puteți consuma.



Smoothie verde



Ingrediente (pentru 2 porții)

- 1-2 mere dulci
- 1 mână de plante sălbatice (de exemplu, nalbă, urzică, măcriș)
- 1 mână de frunze de zmeură
- 100-120 ml apă în funcție de consistența dorită

Valori nutriționale (pentru o porție)

Energie	62 kcal
Grăsimi	0,3 g
Carbohidrați	13 g
Proteine	1 g
Lichide	129 ml
Sodiu	6 mg
Potasiu	198 mg
Fosfor	26 mg



SQUASH



Mod de preparare

Tăiați merele în secțiuni și introduceți-le alături de celelalte ingrediente într-un mixer. Adăugați apă și începeți să amestecați ușor, adăugând puțină apă în plus, dacă este cazul. După ce le-ați pasat bine, amestecați-le timp de 30-45 secunde, la viteza cea mai mare. Obțineți aprox. 300 ml de smoothie.



Victoria Boutenko este considerată mama smoothie-urilor verzi. S-a născut în Rusia și trăiește în S.U.A. Aceasta și-a dorit să îmbunătățească sănătatea familiei sale - la începutul anilor 1990, dietele de tip „raw food” nu erau foarte frecvente, iar membrii familiei ei nu erau foarte încântați de legumele verzi. Însă a avut ideea de a amesteca totul pentru a obține o băutură - și astfel a luat naștere smoothie-ul verde.

Salata cu pâine din Italia

Ingrediente (pentru 4 porții)

7 linguri de ulei de măsline
 1 lingură de miere
 3 linguri de oțet balsamic
 20 de roșii cherry
 1 castravete
 1 ceapă roșie
 1 legătură de busuioc
 300 g ciabatta (pâine)
 2 căței de usturoi
 40 g semințe de pin
 Zahăr, sare și piper



Această salată cu pâine și roșii își are originile în regiunea Toscanei, unde este denumită Panzanella sau Panmolle. Până în secolul al XX-lea, Panzanella nu avea ca ingredient de bază roșiile, ci ceapa. Artistul și poetul din secolul al XVI-lea, Bronzino, a scris despre cepele cu ulei și oțet servite cu pâine – interpretată adesea ca o descriere timpurie a acestei salate. În prezent, puteți găsi varietăți ale acestei salate pe întreg teritoriul Italiei. Este populară mai ales vara.



Mod de preparare

Pentru sos, amestecați 3 linguri de ulei cu miere și oțet. Spălați și tăiați în jumătate roșiile. Curățați castravetele de coajă și tăiați-l în jumătate pe lungime. Tăiați jumătățile de castravete în bucăți. Rupeți frunzele de busuioc și tăiați-le mărunt. Decojiți ceapa și tăiați-o în inele subțiri. Puneți totul într-un bol cu sos. Tăiați pâinea în bucățele de mărimea unei îmbucături. Decojiți usturoiul și mărunțiți-l fin. Rumeniți ușor pâinea cu usturoiul, semințele de pin și uleiul rămas într-o tigaie. Adăugați-le pe toate în salata de castraveți și roșii și amestecați ușor. Adăugați sare, piper și zahăr după gust.

Valori nutriționale (pentru o porție)

Energie	478 kcal
Grăsimi	27 g
Carbohidrați	48 g
Proteine	10 g
Lichide	196 ml
Sodiu	508 mg
Potasiu	495 mg
Fosfor	151 mg

Salată de dovlecei cu pepene verde

Ingrediente (pentru 2 porții)

1 dovlecel mediu
1 măr
1 lingură de suc de lămâie
125 g de pepene verde fără coajă
2 linguri de ulei de măsline
1 lingură de oțet balsamic alb
Sare și piper
1 lingură de sos de soia
1 lingură de busuioc
1 lingură de arpagic

Valori nutriționale (pentru o porție)

Energie	206 kcal
Grăsimi	13 g
Carbohidrați	193 g
Proteine	3 g
Lichide	220 ml
Sodiu	258 mg
Potasiu	385 mg
Fosfor	55 mg



Mod de preparare

Tăiați dovlecelul în fâșii lungi subțiri, dați mărul pe răzătoarea mare. Acoperiți imediat fâșiile de dovlecel și mărul ras cu suc de lămâie. Tăiați pepenele verde în fâșii subțiri și adăugați-le ușor în salată.

Adăugați ulei, oțet și condimente pentru a obține un sos și amestecați-l cu salata.



Știați că pepenii galbeni, deși îi comercializăm și îi consumăm ca atare, nu sunt de fapt fructe? Aceștia aparțin familiei Cucurbitaceae, alături de dovlecel sau dovleac.





Salatele și vara, o pereche perfectă

Nu este nicio coincidență că salatele sunt un preparat central al mesei în timpul sezonului estival. Acestea sunt ușoare și se digeră rapid, includ cele mai bune fructe și legume ale sezonului și pot fi consumate ca fel de mâncare principal sau ca garnitură.

Veniți alături de noi într-o călătorie prin Europa și nu numai pentru a descoperi mai multe despre istoria salatei și unele dintre preparatele regionale preferate în prezent.

La începuturi

Credeți că salata este o tendință actuală generată de perioada prezentă axată pe sănătate? Încercați din nou. Salata,

considerate cândva un preparat din diferite legume verzi amestecate cu sos, era consumată frecvent în Grecia și Roma antică. Odată cu trecerea timpului, salatele au devenit mai complexe și au început să includă o varietate de ingrediente. În timpul Renașterii, salatele consumate la cină au devenit o obișnuință, iar în secolul al XVIII-lea salatele alcătuite din diferite ingrediente erau

extrem de populare. În prezent, salatele variază mult ca definiție și posibilitățile par a fi infinite. Acestea pot conține exclusiv fructe și pot fi consumate la micul dejun, la gustarea dinaintea prânzului sau ca desert. Pot fi preparate din legume tăiate fin, fără nicio frunză de salată verde. În alte tipuri de salată se folosesc cereale sau ingrediente similare cerealelor drept bază, precum orez, bulgur sau quinoa și numeroase salate devin un fel principal prin adăugarea de proteine sub formă de pește, carne, brânză sau ouă.

O dată cu creșterea temperaturilor și cu zilele de vară, salatele reprezintă un fel de mâncare excelent alături de orice preparate la grătar. Să privim mai în detaliu unele dintre cele mai populare salate, perfecte pentru vremea caldă.

Panzanella – Salata cu pâine din Italia

După ce ați gustat panzanella, salata rustică italiană cu pâine, plină de legume de vară delicioase, nu veți mai respinge niciodată pâinea întărită. Metoda în sine poate fi surprinzătoare: feliile groase de pâine veche în stil toscan sunt înmuiate ușor în apă înainte de a fi strânse pentru a elimina umiditatea în exces și de a fi rupte în bucăți mai mari.

Bucățile sunt apoi amestecate cu roșii, ceapă, posibil castravete și cu o cantitate redusă de ulei de măsline și oțet. Câteva frunze de busuioc verde deasupra și panzanella este gata de a fi servită!

De unde provine mai precis această salată cu nume exotic? Ei bine, unele surse îi atribuie originea sa scriitorului italian Boccaccio, care în anii 1350 menționa pan lovato sau „pâinea spălată” în una dintre

lucrările sale. Alte surse îl indică pe poetul italian Bronzino care, cu câteva sute de ani mai târziu, descria un fel de mâncare care conținea cepe, castraveți și pâine cu ulei și oțet. Cel mai probabil, locuitorii din Toscana consumă variante de panzanella de secole fără o documentație scrisă. Ce știm cu siguranță: conform citatului din Bronzino, cepele și castraveții erau utilizați inițial în panzanella în locul roșiilor. Prețioasele roșii au ajuns în Italia din Lumea Nouă de-abia în secolul al XVI-lea.

Faimoasa salată grecească

Cu multitudinea sa de legume de vară și cremoasa brânză feta, adăugate într-o salată grecească, denumită horiatiki, care înseamnă „de la sat” în limba greacă, aceasta conferă nota perfectă unei serii de vară. Ușor de preparat, ușor de degustat: nu este nicio coincidență că horiatiki apare în meniul de vară al tuturor tavernelor – și pe masa din aproape toate casele.

Spre deosebire de numeroasele interpretări ale salatei grecești consumate în afara Greciei, cele autentice nu conțin salată verde sau legume verzi cu frunze. În schimb, legumele de vară, precum roșiile și castraveții, sunt tăiate în felii sau pătrățele generoase, sunt introduse într-un bol nu foarte adânc și garnisite cu ceapă tăiată, măsline negre și brânză feta. Într-o salată grecească veritabilă, este important ca deasupra salatei să fie așezată o felie mare de brânză feta care să indice calitatea brânzei. Înainte de a fi servită, se adaugă deasupra ulei de măsline de calitate și oțet. Cu cât salata este mai plină de culori, cu atât mai mare este varietatea de vitamine și minerale.

De pe coasta iberică

Cu un litoral care se întinde pe o lungime de peste 7000 de kilometri de-a lungul Oceanului Atlantic și Mării Mediteraneene, nu este o surpriză că peștele și fructele de mare au un loc important în bucătăria spaniolă. În special în timpul zilelor și nopților înmiresmate de vară, spaniolii consumă periodic ca aperitiv salate ușor de preparat care includ bunătăți din mare. Într-o salată cu fructe de mare tipică din Spania, creveții, midiile și caracatița pot apărea alături de cele mai bune legume locale ale sezonului, precum ardei grași, cepele și roșiile, deși numeroase familii adaugă și ingrediente personale preferate precum porumbul sau măslinile. Puteți adăuga ingrediente care vă plac sau le puteți elimina pe cele care nu vă plac și puteți încerca să adăugați plante aromatice precum frunze de mentă proaspătă pentru a conferi acestei salate o notă aparte.

Delectare din Turcia

Bulgurul sau grâul măcinat mare este un ingredient de bază al bucătăriei turcești. Bucătarii profesioniști și gospodinele îl folosesc în orice, de la salate și pilafuri la supe și deserturi. Este astfel logic că salata cea mai populară din Turcia, kısır, care se înrudește cu tabbouleh din Orientul Mijlociu, are la bază bulgurul alături de legume și plante aromatice mărunțite fin. Nu există o rețetă standard pentru kısır, ingredientele și metoda de preparare variind ușor în funcție de regiune. Spre deosebire de tabbouleh, kısır este realizată mereu cu paste concentrate de tomate și ardei gras, care conferă culoarea roșie tipică. Kısır se poate consuma ca gustare de după-amiază cu

ceai, ca masă de sine stătătoare în zilele toride de vară sau ca garnitură pentru kebab, pui sau alt tip de carne servită direct de pe grătar. Preparatul este apreciat în egală măsură pentru costul său redus și pentru bogăția sa în substanțe nutritive. Pentru cel mai bun gust posibil, preparați kısır cu o zi înainte de a-l consuma și lăsați ca aromele sale să se amestece peste noapte.

Inspirație din alte bucătării

Aproape fiecare țară are salate specifice, pe care le puteți utiliza ca surse de inspirație în bucătărie, în această vară. Salata cu cartofi ungurească, cunoscută local ca meleg krumplisaláta, include cartofi amestecați cu ouă fierte tari, ceapă verde și smântână, și se servește caldă, sau mai avem varianta populară din Germania în care cartofii copti sunt amestecați cu un sos pe bază de oțet. Salata Caesar, a cărei origine rămâne în continuare un subiect de dezbatere, îmbină salata verde cu un sos unic pe bază de anșoa și este îmbinată cu carne de pui, crevete sau friptură.

Salata cu carne de pui și ananas cu sos de maioneză este populară în Polonia, în timp ce românii le place să folosească ardei grași roșii pentru a face o salată de ardei, o salată în care aceștia sunt copti în coajă, sunt acoperiți cu ulei și sunt serviți cu cuburi de brânză locală. Posibilitățile chiar sunt multe – iar rezultatele sunt întotdeauna delicioase!

Bucurați-vă de mâncare sănătoasă

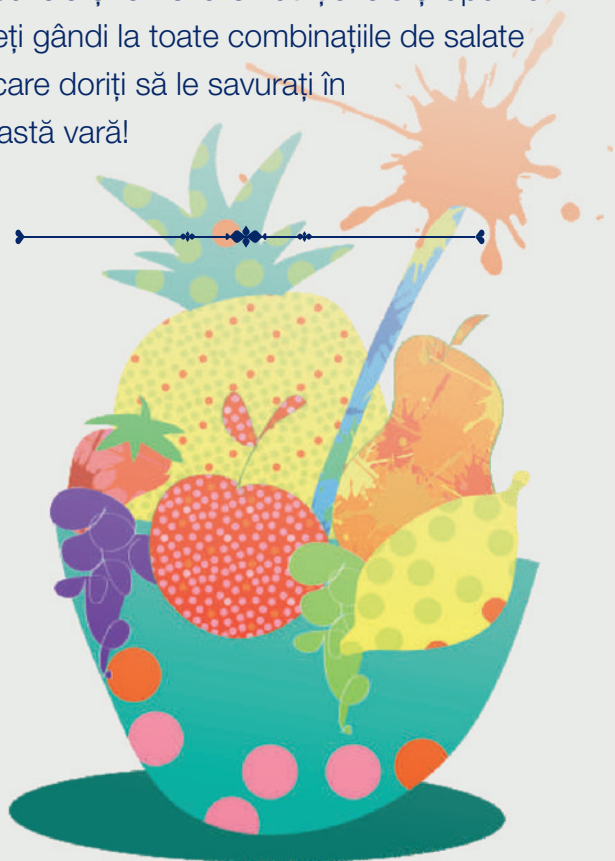
Salatele nu sunt doar un fel de mâncare potrivit pentru temperaturile ridicate, acestea pot fi și o sursă excelentă de vitamine și



substanțe nutritive. În acest mod, dacă suferiți de o afecțiune renală, trebuie să respectați întotdeauna cele 5 obiceiuri alimentare privind mâncarea sănătoasă. De exemplu, în loc să folosiți sare, tocați mărunț plante aromatice proaspete, pătrunjel, busuioc, mărar sau arpagic pentru a adăuga diferite tipuri de arome salatelor. La final, adăugați puțin oțet – vinul roșu și varietățile de oțet balsamic sunt foarte delicioase – și o cantitate mică de ulei de măsline de calitate. Deoarece toate fructele și legumele conțin potasiu, este esențial să vă asigurați că nu consumați prea mult, bucurându-vă în același timp de salatele de vară. Acest lucru implică felierea și spălarea legumelor și cartofilor înainte de gătire și limitarea consumului de fructe proaspete la o singură porție pe zi. Nu uitați că unele fructe, precum bananele sau fructele uscate, trebuie evitate complet din cauza conținutului lor ridicat de potasiu. Fiți atenți totuși, la alimentele cu niveluri ridicate de vitamine solubile în grăsimi,

precum vitamina A, deoarece acestea se pot acumula în organism.

Cel mai bine este să vă adresați medicului nefrolog sau dietetician referitor la situația dumneavoastră personală și la nevoile nutriționale și apoi vă puteți gândi la toate combinațiile de salate pe care doriți să le savurați în această vară!



Gânduri de la pacienți





Poezie

Doamna Ecaterina Neagoe, pacientă a centrului Fresenius NephroCare București, urmează un tratament de dializă din anul 1988. Este membră a Societății Române de Haiku din București și Constanța, a Asociației francofone de Haiku (Franța), a Asociației Mondiale de Haiku (Japonia). A publicat haiku în diverse antologii din România, Japonia, Italia, Ungaria și Germania.

Flori de câmp - Haiku de dragoste Wild flowers - Love Haiku

Parfumul mâinii
pe floarea primită-n dar
mă învăluie
The fragrance of your hand
on the flower received as gift
shrouding me

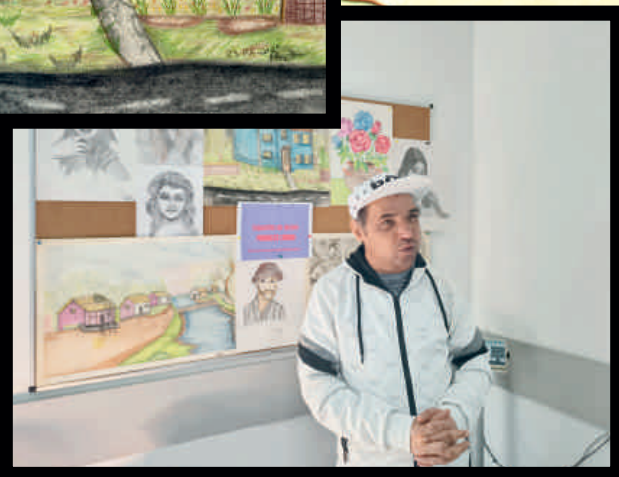
Parfumul de tei
ia forma trupului tău
trecând prin noapte
The smell of linen
takes the shape of your body
passing through the night

Întinsă-n iarbă,
o clipă am fost
floarea unui fluture
Laid in the grass
a moment I was a flower
for a butterfly

Și florile mor –
de ce nu și iubirea
care ne-a unit
And the flowers died –
why not and the our love
that united us?

Mână în mână
pe drumul fără-ntoarcere
umbrele noastre
Hand in hand
on the way of no returning
our shadows





Nostalgie

E vară și mult soare
Afară pe stradă.
În casă e racoare...
Cu gândul sunt departe.

În camera e bine,
Afară e zăduf.
Păstrez în amintire
Doar caldul tău surâs.

Diseară vom ieși afară
Să mergem, s-alergăm,
Ca doi copii la joacă,
De vise să ne îmbătăm.

Să ne iubim ca în trecut,
Când noi visam la stele,
Când seara se lasă-n amurg.
Iubirea vieții mele.

Nicolae Băcanu

Expoziție de desen la Constanța

Mă numesc Lucian, sunt pacient al centrului Fresenius NephroCare Constanța de 10 ani. Am o pasiune de o viață: desenul, iar aici vă prezint câteva dintre lucrările mele recente. La vârsta de 14-15 ani, pe când locuiam într-un centru de plasament, un băiat puțin mai mare decât mine desena tot timpul; el a fost cel care m-a inspirat oarecum. Într-o zi, la școală, la ora de desen mi-am luat ca model macheta unei căsuțe de lemn, iar profesorul meu m-a remarcat și mi-a dat o poză a cazinoului din Constanța, m-a motivat spunând ca îmi dă nota 10 pentru desenarea acestuia. Așa a început totul.

Pasiunea mea pentru desen a continuat cu portrete, peisaje, flori, câteva icoane pe sticlă chiar. Am început să citesc despre Van Gogh, Luchian și alți pictori faimoși. Dascălii mei din liceu m-au încurajat și m-au susținut în această



activitate, astfel că am expus multe lucrări în timpul școlii.

Acesta a fost debutul unei pasiuni de o viață, deși eu nu m-aș numi pictor, pentru că nu am facut o școală de artă și pictură pentru a mă considera artist. Dar pot spune că lucrările mele sunt desenate cu tot dragul, pentru că în timpul realizării lor mă concentrez exclusiv pe ceea ce fac, sunt cu totul acolo, nimic nu mă poate perturba și doar inspirația mea este cea care lucrează. Mă bucur mult de aceste momente de liniște și relaxare, deși la final, când verific dacă viziunea din minte coincide cu desenul realizat uneori totul merge la tomberon.

Orice desenez trebuie să înțeleg, de exemplu de ce folosesc o anumită culoare, iar aici pot să spun că prefer culorile calde. Am multe idei practice pentru desen și pictură, iar uneori mă gândesc cum aș putea să îmi îmbunătățesc anumite tehnici. Stând de vorba cu pictori

experimentați, am fost îndrumat să nu mă las de acest hobby niciodată, pentru că această pasiune nu se stinge.

Articol realizat de psiholog Buga Mariana, conform relatării domnului Paenalte Lucian Fresenius NephroCare Constanța

Expoziția de desen PAENALTE LUCIAN

**PACIENT AL CENTRULUI DE DIALIZA FRESENIUS
NEPHROCARE CONSTANTA**

Antrenează-ți mintea

Se spune că o operă clasică se cunoaște și fără să mai fie nevoie s-o citești. Așa că, dacă te vei descurca bine la acest test, nimeni nu va ști sigur dacă ești un om citit sau doar un norocos ...

55. Obiecte de poveste NIVEL 1

Poți asocia obiectele din stânga cu poveștile, povestirile sau legende celebre în care apar și care se află pe lista din dreapta?

OBIECTE

- Sticla cu eticheta „Bea-mă"
- Lâna de Aur
- Mărul
- Sabia Excalibur
- Submarinul Nautilus
- Dulapul
- Drobul de sare
- Lampa magică
- Condurul fermecat
- Calul troian

POVEȘTI

- 1001 de nopți
- Iliada
- Prostia omenească
- Alice în Țara Minunilor
- Cenușăreasa
- Iason și argonouții
- Legenda regelui Arthur
- 20 000 de leghe sub mări
- Cronicile din Narnia
- Albă ca Zăpada

56. Personaje celebre NIVEL 2

Poți asocia personajele din stânga cu operele în care apar? Primești un bonus dacă potrivești și autorii operelor, pe care i-am trecut dedesubt.

PERSONAJE

1. Edmond Dantes
2. Raskolnikov
3. Nae Cațavencu
4. Pip

OPERE

- La răscruce de vânturi
- Anna Karenina
- Procesul
- Mizerabilii

5. Heathcliff
 6. Victor Petrini
 7. Josef K.
 8. Jean Valjean
 9. Rhett Butler
 10. Vronski
- Contele de Monte Cristo
 - Pe aripile vântului
 - O scrisoare pierdută
 - Crimă și pedeapsă
 - Marile speranțe
 - Cel mai iubit dintre pământeni

Lev Toistoi, Margaret Mitchell, Victor Hugo, F. M. Dostoievski, Charles Dickens, I. L. Caragiale, Alexandre Dumas, Marin Preda, Franz Kafka, Emily Brontë.

57 Care-i numele? NIVEL 2

Poți potrivi numele reale de pe coloana din stânga cu pseudonimele scriitoricești din dreapta? Indiciu: chiar dacă nu știi răspunsul, există adesea o legătură între numele real al autorului și le nom de plume pe care și l-a ales.

NUME REAL

- Samuel Clemens
- François-Marie Arouet
- Ion N. Theodorescu
- Jean Baptiste Poquelin
- Alexei Maximovici Peșkov
- Henry Beyle
- Agatha Christie
- Ernest Miller
- Aurore Dupin
- Alexandre Davy de Lapailleterie

PSEUDONIM

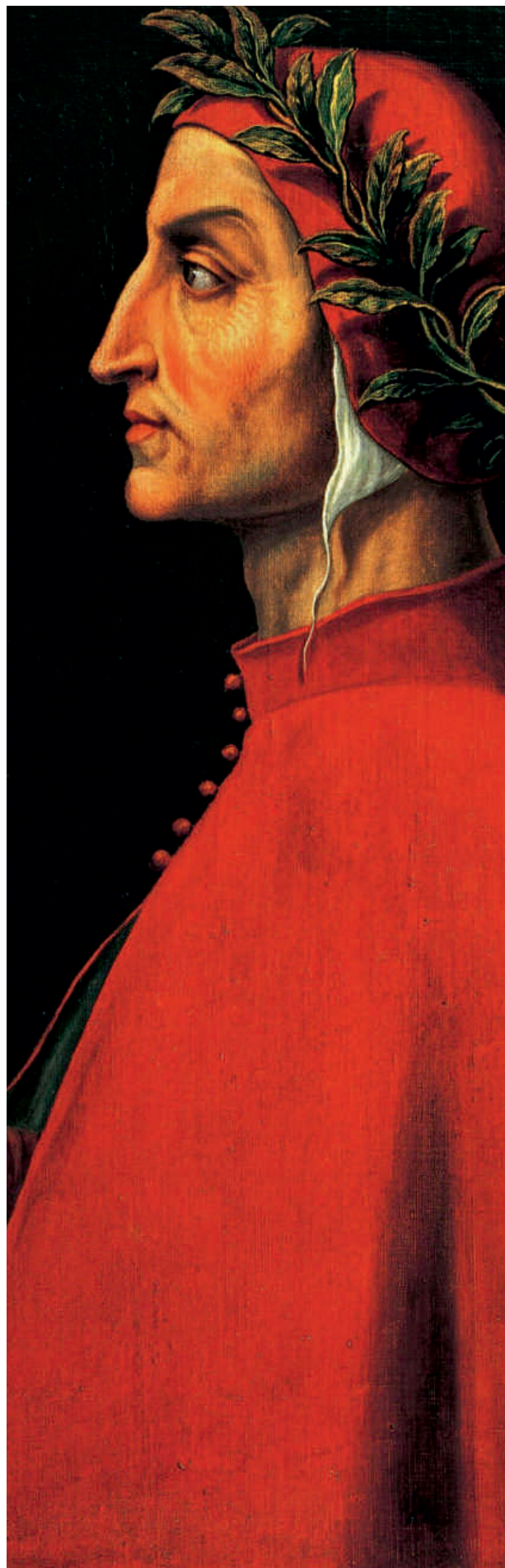
- George Sand
- Ernest Hemingway
- Stendhal
- Tudor Arghezi
- Mark Twain
- Mary Westmacortt
- Maxim Gorki
- Voltaire
- Alexandre Dumas
- Molière

Creative.

58 Repere eminesciene NIVEL 2

Cât de romantic ești? Îți plac versurile lui Eminescu? Atunci, cu siguranță știi din ce poezii sunt următoarele fragmente.

1. Un cer fie stele dedesubt,
Deasupra-i cer de stele
Părea un fulger ne-ntrerupt,
Rătăcitor prin ele ...
2. Doar toamna glas să dea
Frunzișului veșted.
3. Abia atingi covorul moale,
Mătasa sună sub picior,
Și de lo creștet până-n poale
Plutești ca visul de ușor.
4. Astfel zise mititica,
Dulce netezindu-mi părul.
Ah! ea spuse adevărul;
Eu am râs, n-am zis nimica.
5. Nu credeam să-nvăț a muri vreodată...
6. Astăzi chlar de m-aș întoarce
A-nțelege n-o mai pot ...
Unde ești copilărie,
Cu pădurea ta cu tot?
7. Peste vârf de rămurele
Trec în stoluri rândunele,
Ducând gândurile mele
Și norocul meu cu ele.
8. De ce să fiți voi sclavii milioanelor nefaste,
Voi ce din munca voastră abia puteți trăi?
9. O lume toată-nțelegea,
Tu nu m-ai înțeles.
10. Vede cum din ceruri luna lunecă și
se coboară
Și s-apropie de dânsul preschimbată
în fecioară.



Răspunsuri:

55 Obiecte de poveste

Sticla cu eticheta „Bea-mă”	Alice în Țara Minunilor
Lâna de Aur	Iason și argonoutii
Mărul	Albă ca Zăpada
Sabia Excalibur	Legenda regelui Arthur
Submarinul Nautilus	20 000 de leghe sub mări
Dulapul	Cronicile din Narnia
Drobul de sare	Prostia omenească
Lampa magică	1001 de nopți
Condurul fermecat	Cenușăreasa
Calul troian	Iliada

56 Personaje celebre

1. Edmond Dantes	Contele de Monte Cristo
2. Raskolnikov	Crimă și pedeapsă
3. Nae Cațavencu	O scrisoare pierdută
4. Pip	Marile speranțe
5. Heathcliff	La răscruce de vânturi
6. Victor Petrin	Cel mai iubit dintre pământeni
7. Josef K.	Procesul
8. Jean Valjean	Mizerabilii
9. Rhett Butler	Pe aripile vântului
10. Vronski	Anna Karenina

Autorii sunt, în ordine: Alexandre Dumas, F.M. Dostoievski, I.L. Caragiale, Charles Dickens, Emily Bronte, Marin Preda, Franz Kafka, Victor Hugo, Margaret Mitchell, Lev Tolstoi.

57 Care-i numele?

NUME REAL	PSEUDONIM
Samuel Clemens	Mark Twain
Francois-Marie Arouet	Voltaire
Ion N. Theodorescu	Tudor Arghezi
Jean Baptiste Poquelin	Moliere
Alexei Maximovici Peșkov	Maxim Gorki
Henry Beyle	Stendhal
Agatha Christie	Mary Westmacott
Ernest Miller	Ernest Hemingway
Aurore Dupin	George Sand
Alexandre Davy de Lapailleterie	Alexandre Dumas

58 Repere eminesciene

1. Luceafărul
2. Mai am un singur dor
3. Atât de fragedă
4. Floare albastră
5. Odă
6. O rămâl
7. Ce te legeni, codrule
8. Împărat și proletar
9. Pe lângă plopii fără sot ...
10. Scrisoarea a III-a

59 Vorbele marilor oameni

1. William Shakespeare
2. Aristotel
3. Jules Renard
4. Niccolo Machiavelli
5. Ernest Hemingway
6. Isaac Asimov
7. Moliere
8. Grigore Moisil
9. Albert Einstein
10. Emil Cioran

60 Favoritele copiilor

1. Valea Plângerii - Petre Ispirescu
2. Curaj - Frank Baum
3. Hogwarts - J.K. Rowling
4. Îi creștea nasul - Carlo Collodi
5. Lebăda - Hans Christian Andersen
6. Hansel și Gretel - Frații Grimm
7. Salată - Ion Creangă
8. Huckleberry Finn - Mark Twain
9. Marchizul de Carabas - Charles Perrault
10. Never Never Land - J. M. Barrie