

NephroCare

pentru tine



Eu de frig mă voi feri

de Mihai Eminescu

Iarna, pentru a nu răci
Eu de frig mă voi feri!
Pe cap îmi voi pune, iată,
O căciulă colorată.

În mâinile mele micuțe
Am mănușile drăguțe.
Și la gât îmi înfășor
Un fular multicolor.

Pe deasupra hainelor,
Îmi pun geaca repejor.
Chiar de iarna e geroasă
Pot să ies afară din casă!

Pagina medicală

- 4 Anemia la pacientul dializat
- 7 Aderența la tratamentul de dializă

Informații

- 14 Aniversări ale pacienților - 25 de ani în dializă
- 23 Nephro 2
- 25 Sondajul de opinie a pacienților

Sfaturi

- 29 Parcursul emoțional în adaptarea la dializă
- 34 Starea de bine

Rețete

- 38 Meniuri pentru masa de Crăciun

Toc și călimară

- 58 Gânduri de la pacienți
- 62 Testimoniale

Imaginație

- 66 Jocuri



Pag. 7, Aderența pacienților la tratament



Pag. 29, Parcursul emoțional în adaptarea la dializă

Revista NephroCare pentru tine
Editată de Fresenius
NephroCare România
Redactor: Dr. Raluca Scutelnicu,
Marketing Manager
Colectiv de redacție:
Carmen Pop, Dr. Raluca
Scutelnicu, Dr. Dan Munteanu

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

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.

Anemia la pacientul dializat

Anemia reprezintă o scădere a concentrației de hemoglobină din sânge, sub 13 g/dl la bărbați și sub 12 g/dl la femei conform O.M.S.

Începe să apară din primele stadii de boală renală cronică, iar procentul crește progresiv odată cu agravarea bolii. Este cauzată în principal de scăderea producerii de eritropoietină de către rinichi. Odată cu afectarea renală apare și scăderea capacității de sinteză a acestui hormon – eritropoietina, produs în principal de rinichi, care stimulează măduva osoasă să producă globulele roșii din sânge.

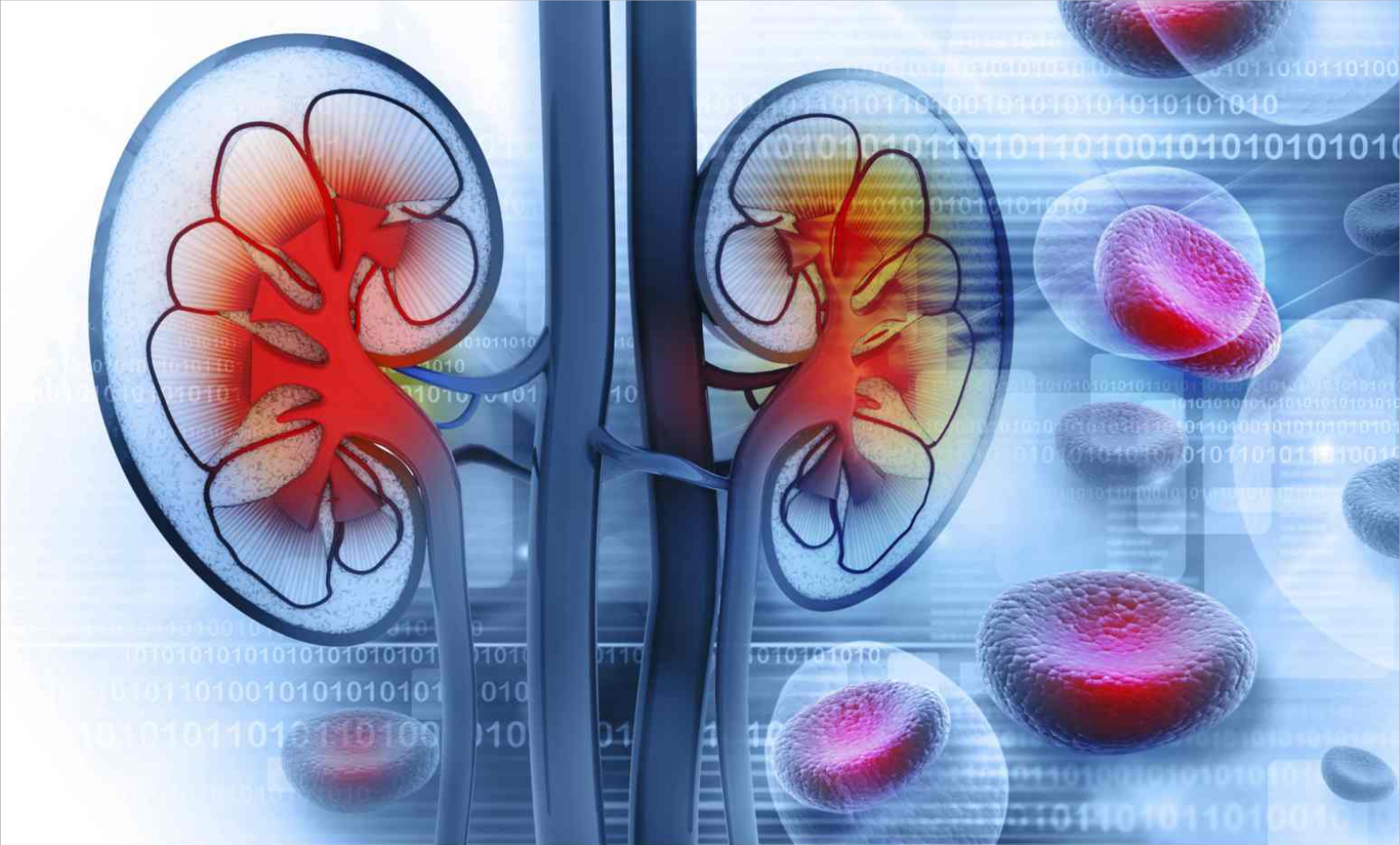
Anemia este prezentă la majoritatea pacienților dializați (peste 85%). Este asociată cu creșterea riscului de spitalizare și a mortalității de cauză cardiovasculară (anemia conduce la insuficiență cardiacă). Anemia induce simptome cunoscute: oboseală, depresie, scăderea capacității de efort, dificultate la respirație etc. Producția de globule roșii depinde și de alți factori: fier, acid folic, vitamina B12, capacitatea de producție a măduvei osoase. Practic la pacienții fără boală renală, când apare anemia (ca urmare

a unei sângerări de exemplu), rinichiul crește sinteza de eritropoietină și hemoglobina crește. În boala renală cronică, sinteza de eritropoietină este scăzută.

Deficitul de fier este o cauză importantă și frecventă la pacientul dializat, cauzat de mai mulți factori (incapacitate de absorbție, sângerări digestive oculte, procedura de hemodializă, sindromul metabolic-infecțios etc).

Deficitul de acid folic și vitamină B12 apar mai rar. Voi aborda acum o cauză importantă, dar mai puțin discutată: scăderea duratei de viață a hematiilor. Globulele roșii au o durată de viață de aproximativ 120 de zile, după care sunt înlocuite. La pacientul dializat această durată de viață este între 60 și 90 zile, din cauza toxemiei uremice, hiperparatiroidismului, inflamației cronice etc.

Ținta de hemoglobină este de 10-12 g/dl. Pentru a atinge acest deziderat, efortul echipei medicale trebuie înțeles și susținut



de pacient printr-o bună complianță. Este evident că toate organele funcționează într-o strânsă conexiune. În acest sens insist pentru respectarea recomandărilor medicale care, aparent, nu au legătură cu anemia.

Vă dau câteva exemple:

1. Hiperparatiroidismul este o afecțiune ce apare ca și anemia pe măsură ce funcția renală se degradează. Afectează atât capacitatea de generare a măduvei osoase, cât și durata de viață a globulelor roșii. Așadar, refuzul de a lua medicația chelatoare de fosfați conform recomandărilor, duce nu numai la afectare osoasă, dar și la anemie și boală cardiovasculară.
2. Refuzul efectuării fistulei artero-venoasă. Cateterul venos central este un corp străin care induce un stres inflamator și un risc de infecție. Inflamația este cauză de anemie.
3. Subdializarea. Refuzul de a face o dializă

de calitate, la parametri indicați de echipa medicală agravează toxemia uremică și scade durata de viață a hematiilor.

Am dat aceste exemple pentru a susține nevoia unei echipe lărgite din care dumneavoastră ca pacienți, trebuie să fiți parte. De complianța dumneavoastră depinde într-o bună măsură succesul tratamentului. Cu speranța că acest articol v-a fost de folos, vă doresc "Sărbători fericite"!

*Dr. Leonard Roșu,
Medic Primar Nefrolog*



Aderența pacienților la tratament

Pentru că ne pasă de sănătatea dumneavoastră, echipa Fresenius NephroCare România a demarat un nou proiect dedicat îmbunătățirii aderenței pacienților la tratamentul de dializă!

Ce înseamnă aderența la tratament?

Aderența reprezintă capacitatea fiecăruia de a respecta recomandările medicale, de hrană și lichide, primite de la echipa de îngrijire a centrului de dializă, alcătuită din medici, asistenți medicali, psiholog și nutriționist. De exemplu, fiecare pacient primește o prescripție medicală adaptată la necesitățile personale, care include mai multe elemente, precum:

- greutatea ideală (cea la care pacientul trebuie să ajungă după efectuarea ședinței de dializă),
- timpul de dializă, esențial pentru eliminarea adecvată a surplusului de apă, a toxinelor și a altor substanțe care pot deveni periculoase dacă se acumulează în organism,
- alte recomandări individualizate privind tratamentul și stilul de viață.

Ce presupune participarea dumneavoastră la acest proiect?

- În primul rând, ne dorim ca fiecare pacient aflat în îngrijirea centrelor

Fresenius NephroCare România să înțeleagă și să conștientizeze aspectele medicale specifice situației sale actuale.

- Echipa multidisciplinară a centrului vă va oferi sprijin prin elemente de educație medicală și suport psihologic, pentru a vă ajuta să atingeți parametrii de tratament și să respectați regimul igienico-dietetic necesar. Scopul final este îmbunătățirea stării de sănătate, creșterea calității vieții și reducerea riscului apariției unor complicații majore.

Momentan, proiectul pilot se desfășoară în trei centre de dializă Fresenius NephroCare: Suceava, Oradea și Drobeta-Turnu Severin, însă în curând va fi implementat în toate centrele!

1. De ce v-a recomandat medicul această frecvență și durată a hemodializei?

- Deoarece rinichii dvs. și-au pierdut într-un procent de aproximativ 90% funcția de eliminare a apei în exces, a toxinelor și a unor electroliti, cum ar fi potasiul, fosforul și calciul.

- În absența unei eliminări eficiente, aceste substanțe se acumulează în sânge și vă pot afecta grav sănătatea.²
- Prescripția este în acord cu Ghidurile medicale de bună practică și cu legislația națională.⁴

2. Ce este timpul efectiv de dializă?

- Este perioada în care sângele este filtrat activ de către aparatul de dializă.
- Acest timp este de regulă mai mic decât durata totală și de aceea, pentru o dializă eficientă și completă este necesar un timp de minim 250 minute, adică 4 ore și 10 minute.

3. Cu ce mă ajută eliminarea eficientă a apei în exces?

- Studiile de specialitate au dovedit că ajută la menținerea unei tensiuni arteriale stabile și poate reduce nevoia de medicamente antihipertensive.^{1,2,3}
- Scade riscul apariției edemelor (umflarea picioarelor) și ajută la prevenirea unei afecțiuni grave numită edem pulmonar acut² în care într-o primă fază veți simți o respirație îngreunată.

4. Cu ce mă ajută eliminarea eficientă a electroliților (potasiu, fosfor, calciu) în exces?

- Eliminarea eficientă a potasiului protejează inima și previne apariția unor tulburări de ritm (aritmii, fibrilație ventriculară, etc).²
- Eliminarea eficientă a calciului și a fosforului ajută la menținerea sănătății oaselor și reduce secreția de parathormon (un hormon care în cantități mari, poate slăbi scheletul).^{1,2}

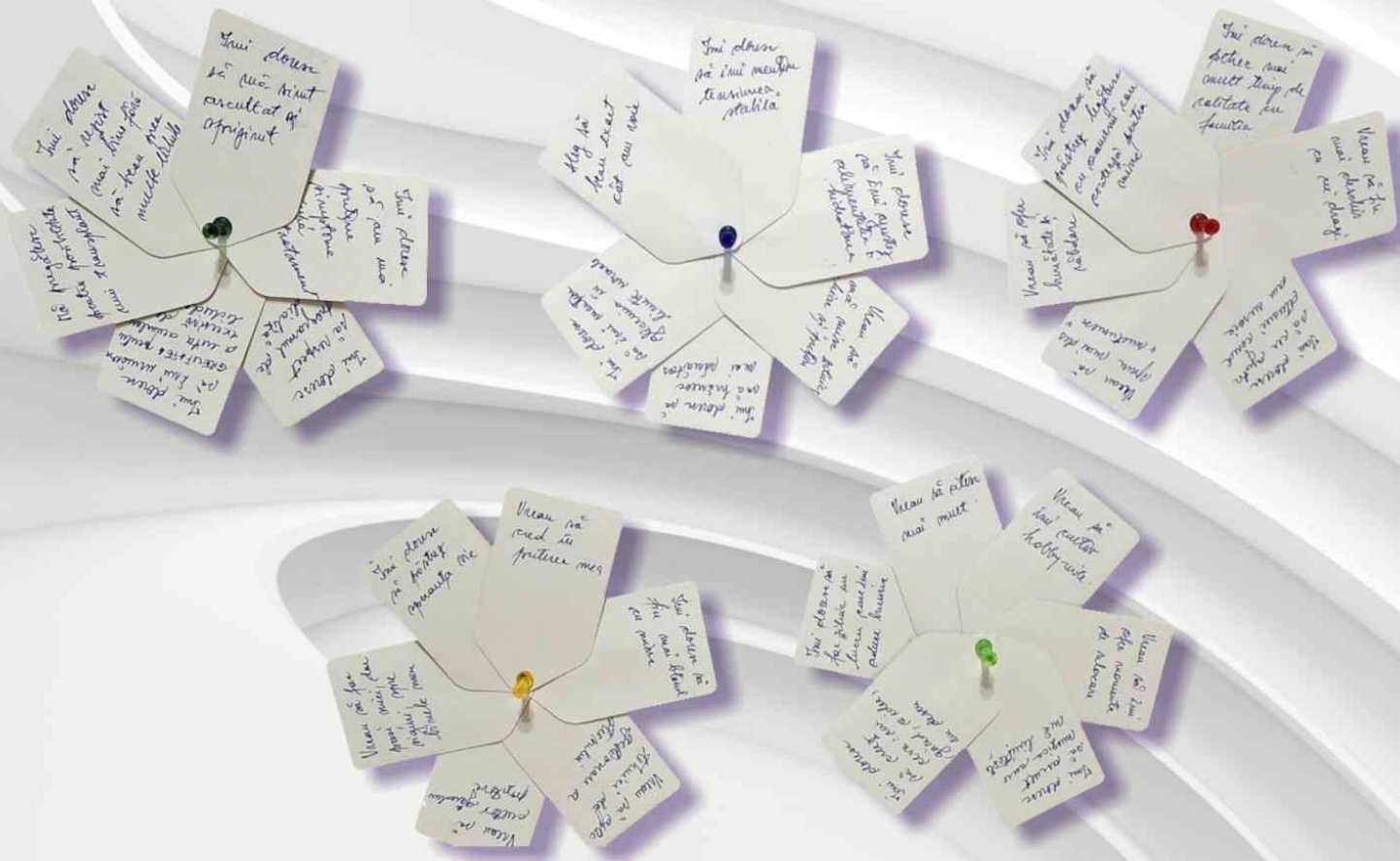


5. Cu ce mă ajută eliminarea eficientă a toxinelor?

- Îmbunătățește starea generală și buna dispoziție.²
- Menține pofta de mâncare și energia zilnică.²
- Reduce simptome precum greața, oboseala, somnolența și lipsa de concentrare.²

Concluzii:

- Timpul și frecvența dializei de 3 ședințe pe săptămână x minim 250 minute, sunt extrem de importante și oferă o bună calitate a vieții, fără complicații frecvente.
- Studiile au arătat că pacienții care respectă programul de 3 ședințe pe săptămână x minim 250 minute trăiesc mai mult.^{1,2,3}
- Parcurgeți tot programul de dializă pentru inimă, pentru plămâni, pentru tine!



Bibliografie:

1. Nephrol Dial Transplant (2007) 22(Suppl 2): ii5–ii21 – EPBG Guideline on Dialysis Strategies
2. UpToDate (2016) – Patient Survival and Maintenance Dialysis (Lionel U. Mailloux, William L. Henrich)
3. Kidney Int. (2012) 82(5): 570–580 – Blood Pressure Levels and Mortality Risk among Hemodialysis Patients (DOPPS Study)
4. Rof_Ordinul 1834/2023 (art 16), privind aprobarea Regulamentului de organizare și funcționare a unităților de dializă publice și private, emis de Ministerul Sănătății

Pentru o gestionare bună a consumului de lichide, este necesară cunoașterea următoarelor noțiuni elementare, de care va trebui să Țineți cont aproape în permanență:

1. Ce este greutatea ideală sau uscată?

¹Greutatea ideală (uscată) – este greutatea stabilită de medicul nefrolog, care ar trebui

atinsă la finalul ședinței de dializă, la care nu apar simptome de tipul: crampe musculare, hipotensiune arterială sau edeme. Poate varia în timp, de aceea se reevaluează periodic.

¹Câștigul ponderal interdialitic – este greutatea acumulată între două ședințe de dializă, calculată prin diferența dintre greutatea la finalul ședinței precedente de dializă și greutatea la intrarea în dializă.

Exemplu:

- Greutatea uscată 67 kg
- Greutatea la finalul dializei precedente 67 kg
- Greutatea la intrarea în dializă 69 kg
- Rezultă că ați acumulat un câștig ponderal interdialitic de $69 - 67 = 2$ kg

¹Câștigul ponderal interdialitic “acceptabil” conform ghidurilor de bună practică în vigoare ar fi de 3% din greutatea uscată

Ex. greutatea uscată 67 kg

- 3% din 67 kg reprezintă 2,01 kg exces ponderal “acceptabil”



2. Care este cantitatea de lichide permisă a fi consumată într-o zi?

- Cantitatea de lichide permisă² = diureza din ziua precedentă + 500 ml/24 de ore pentru un câștig ponderal de aprox 1kg/zi.

3. Cum se elimină excesul ponderal interdialitic?

- Prin intermediul ultrafiltrării², o funcție a aparatului de hemodializă care elimină excesul de apă din organism în cursul ședinței de hemodializă.
- ²Rata de ultrafiltrare poate varia între 0-1000 ml/oră, pentru a acționa blând, fără a produce dezechilibre în organism, ce s-ar putea manifesta prin crampe musculare, transpirații, hipotensiune arterială, etc.

Cum se poate gestiona aportul de lichide recomandat de medic? Câteva sugestii:

- Nu săriți nicio ședință de dializă!
- Măsurați consumul lichidelor de orice fel
- Luați în considerare faptul că lichidele

(apa) se găsesc și în alte alimente cum ar fi: supă, fructe, înghețată, etc. Medicul și nutriționistul vă pot oferi o listă completă în acest sens

- Reduceți aportul de sare și dulciuri, care pot amplifica senzația de sete
- Împărțiți cantitatea de apă permisă a fi consumată în cantități egale pe întreg parcursul zilei
- Măsurați-vă zilnic greutatea corporală

Cum se poate controla senzația de sete?

³Trucuri pentru a potoli senzația de sete:

- evitați alimentele sărate (ex. covrigei, grisine)
- folosiți pahare sau căni cu volum mic
- congelați sucuri naturale de fructe, sub formă de cuburi pe care le sugeți pentru a "păcăli" senzația de sete; un cub are un volum de aproximativ 30 ml apă
- alegeți apa plată în loc de cea acidulată sau sucuri
- clătiți gura frecvent, dar fără a înghiți apa
- stimulați producția de salivă prin mestecarea unei gume de mestecat

- încercați să vă mențineți ocupat, pentru a nu vă mai gândi la restricția de lichide
- folosiți alimente proaspete, fără aditivi
- folosiți mirodenii pentru prepararea mâncării, în loc de sare
- folosiți lămâie, ori de câte ori simțiți că vă este sete

De ce trebuie să evităm acumularea excesului de lichide?

- Pentru prevenirea apariției stării de hiperhidratare¹, care perturbă funcționarea multor organe, putând duce la edem pulmonar acut (urgență medicală), hipertensiune arterială și la alte tulburări importante.

Concluzii:

- Pentru un echilibru hidric optim, echipa de îngrijire, respectiv medicul nefrolog, nutriționistul, psihologul, vă este alături cu mijloace și recomandări adecvate situației dumneavoastră.
- Suntem convinși că noua rutină pe care o veți dobândi vă va fi de un real ajutor, cu beneficii majore, pe termen lung, pentru sănătatea dumneavoastră.

Bibliografie:

1. What Is Dry Weight? | National Kidney Foundation
2. Ghid practic de dializă_2003, autori: N. Ursea, G. Mircescu,
3. Ghidul pacientului cu dializă peritoneală_A.Covic, A. Seica, P. Gusbeth-Tatomir, Carmen Corcodei

Trucuri utile pentru reducerea și controlul senzației de sete:

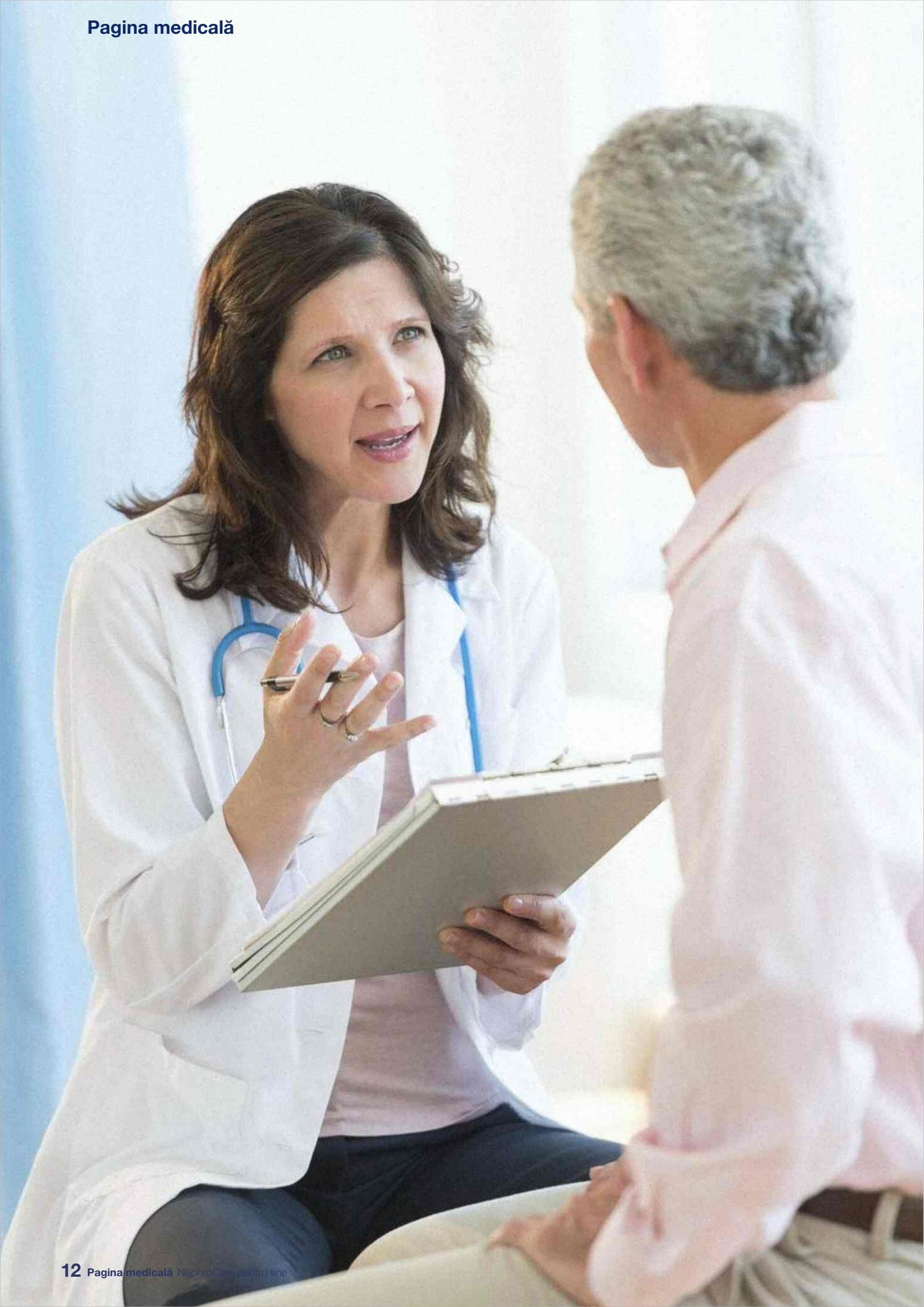
1. Evitați alimentele care generează sete:

- produse sărate (grisine, alune, semințe, murături, condimente tip Vegeta, Delikat, Knorr etc.) și produse semipreparate, cu aditivi, conservanți sau potențiatori de gust (nitrați, fosfat de sodiu, monoglutamat de sodiu). Folosiți alimente proaspete, fără aditivi, și adăugați mirodenii în loc de sare la prepararea mâncării;
- alimente foarte dulci (halviță / nuga, sucuri carbogazoase sau nectaruri concentrate) – înlocuiți-le cu o porție de fructe (mere, fructe de pădure, piersici, citrice);
- alimente picante – consumați-le rar și în cantități mici; înlocuiți-le cu ierburi aromatice (pătrunjel, busuioc, oregano, cimbru, mărar);
- produse foarte uscate (covrigi, cozonac, chec, produse de patiserie) – alegeți, în schimb, deserturi mai umede, precum o tartă cu fructe sau o budincă răcoritoare, ori asociați prăjiturile uscate cu un iaurt.

2. Alegeți variante care oferă confort și prospețime:

- consumați apă sau lichide reci – temperatura scăzută amplifică senzația de răcorire;
- utilizați pahare mici pentru controlul cantității de lichide;
- congelați sucuri naturale (de exemplu, suc sau felii de lămâie) sub formă de cuburi de gheață – un cub are aprox.





30 ml apă și poate fi ținut în gură pentru a “păcăli” setea;

- evitați alcoolul, cafeaua, ceaiurile cu cofeină, băuturile carbogazoase sau acide – acestea irită mucoasa și cresc senzația de uscăciune după consum; consumați, de preferință, apă plată.

3. Mențineți mucoasa bucală umedă:

- spălați dinții după fiecare masă – igiena orală corectă menține prospețimea și reduce senzația de uscăciune;
- clătiți gura frecvent, fără a înghiți apa;
- mestecați gumă neîndulcită sau folosiți bomboane mentolate fără zahăr;
- utilizați un spray răcoritor mentolat sau cu apă pentru hidratarea mucoasei bucale;
- evitați fumatul și spațiile unde se fumează – fumul usucă mucoasele și accentuează setea;
- dacă totuși fumați sau vă expuneți frecvent la fum de țigară clătiți gura cu apă, folosiți un spray mentolat sau apă de gură pentru a reduce uscăciunea și disconfortul bucal.

4. Ajustați mediul și obiceiurile zilnice:

- mențineți o temperatură ambientală moderată și îmbrăcați-vă corespunzător sezonului – temperaturile ridicate cresc senzația de sete;
- luați medicamentele cu cantități mici de apă – așezați comprimatele pe limbă, cât mai în spate, apoi favorizați înghițirea lor cu o cantitate redusă de lichid;
- încercați să vă mențineți ocupați, pentru a nu vă concentra asupra restricției de lichide. Activitatea fizică este benefică și recomandată, dar mențineți un nivel de intensitate moderat, pentru a evita

deshidratarea și accentuarea senzației de sete.

5. Recomandare specială pentru pacienții cu diabet:

- Pacienții cu diabet trebuie să acorde o atenție deosebită controlului glicemiei. Valorile crescute ale zahărului din sânge (hiperglicemia) pot accentua senzația de sete, determinând un aport mai mare de lichide între ședințele de dializă.
- Măsurați glicemia atunci când apare setea intensă și discutați cu medicul diabetolog sau nefrolog despre ajustarea tratamentului. Controlul glicemiei ajută la menținerea unei hidratări optime și la evitarea acumulării excesive de lichide.

Atenție la situațiile care prezintă riscul de a crește aportul de lichide, cum ar fi

socializarea cu prietenii, mesele festive, perioadele de sărbători sau zilele foarte călduroase. Încercați să aplicați oricare dintre recomandările prezentate pentru a controla cantitatea de lichide consumate.

Bibliografie:

“Ghid de nutriție a pacientului dializat” autori: A. Covic, Dr. D. Voiculescu, Dr. Simona Hogaș, G. Vișan, D. Chiorean, L. Grădinaru, C. Bârgovan, D. Plăiașu



25

de ani în dializă – o lecție de echilibru și perseverență

În data de 15 iulie 2025, domnul Găbureanu Toader a împlinit 25 de ani de tratament prin hemodializă.

La cei 72 de ani ai săi este un exemplu de echilibru, voință și adaptare, demonstrând că în ciuda provocărilor, viața merită trăită cu demnitate și recunoștință.



A început dializa la vârsta de 48 de ani, un moment cu o încărcătură emoțională aparte: aceeași vârstă la care tatăl său a pierdut lupta cu boala renală, într-o perioadă în care tratamentul nu era atât de accesibil. La început a fost greu, cu multe temeri, nesiguranță și reticență, dar a ales să meargă mai departe. A fost nevoit să renunțe la viața profesională, dar nu și la rolul său în familie. Împreună cu soția și cei trei copii, a învățat să reconstruiască un ritm de viață în care să includă tratamentul, dar și speranța. „Soția a fost ajutorul meu”, spune cu recunoștință.

Un simbol de rezistență fizică este și abordul vascular cu care face dializa de un sfert de



secol – o fistulă funcțională, care i-a fost alături fără întrerupere.

Când este întrebat care e „secretul longevității” în dializă, răspunde clar: cumpătarea în toate!

”Am învățat să fiu cumpătat. Să evit ce știu că-mi face rău, cum ar fi alimentele bogate în fosfor sau potasiu, să nu exagerez cu lichidele și, poate cel mai important, să-mi accept ritmul, să nu mă lupt cu el.”

Nu vede dializa ca pe o povară, ci ca pe o parte din viață, una care i-a permis să meargă mai departe, alături de cei dragi. Astăzi, la 25 ani de la prima ședință de dializă, privim cu admirație spre acest om care a transformat o condiție medicală cronică într-un mod de viață trăit cu echilibru și înțelepciune. Îi mulțumim pentru încrederea acordată echipei medicale, pentru calmul și decența cu

care își trăiește parcursul și îi dorim în continuare sănătate, stabilitate și momente bune alături de familie.

La mulți ani în dializă, cu recunoștință și respect!

Andreea Panțâru, psiholog clinician
Fresenius NephroCare Bacău

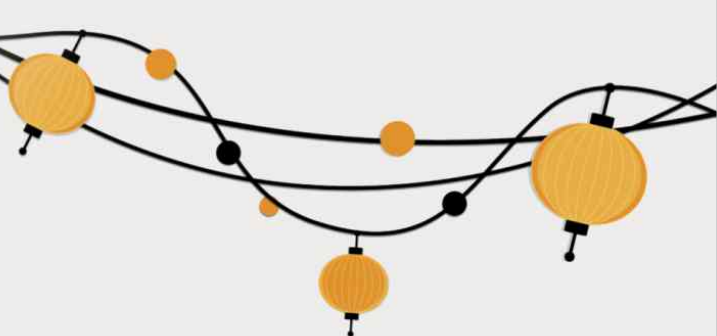


Foto Fresenius NephroCare
Alba Iulia

25



Aniversare



Național
are România

Mark Gilroy

Medic Șef

Mark Gilroy

Foto
Fresenius NephroCare
București

Foto
Fresenius NephroCare
Cluj-Napoca





De la mare pentru voi!

Pe parcursul acestui an, în centrul Fresenius NephroCare Constanța, am reușit să sărbătorim fiecare pacient care a împlinit 25 de ani de dializă – un eveniment de mare bucurie!

Aceasta se datorează, pe de o parte, îngrijirii excelente oferite pacienților în cadrul centrului NephroCare Constanța, dar mai ales unei bune aderențe la tratament din partea fiecărui pacient, care a înțeles că respectarea timpului și frecvenței dializei din prescripția medicală, precum și a celorlalte recomandări medicale și igieno-dietetice, este esențială pentru prevenirea complicațiilor și pentru menținerea unei bune calități a vieții.

Discuțiile ulterioare cu fiecare dintre protagoniștii noștri au arătat cât de mult s-a implicat fiecare în viața grupului, cu reguli, restricții, uneori frustrare, dar și cu multe satisfacții. Ei pot fi un real suport și un exemplu pentru orice pacient nou inclus în programul centrului!

Socializarea cu echipa de îngrijire, dar și cu ceilalți colegi din centrul de dializă s-a dovedit a fi extrem de importantă, contribuind la construirea unei conexiuni interpersonale și umane puternice. Pentru că, da, la un moment dat, vizita periodică în centrul de dializă poate fi asemănată cu o ieșire cu prietenii. Ne-am bucurat împreună, am depănat amintiri, ne-am reamintit motivele pentru care

Aniversare

Za mulți ani!

**FRESENIUS
MEDICAL CARE**

Medic Șef

Janina Munteanu

național
are România

Janina Munteanu

*Foto
Fresenius NephroCare Iași*

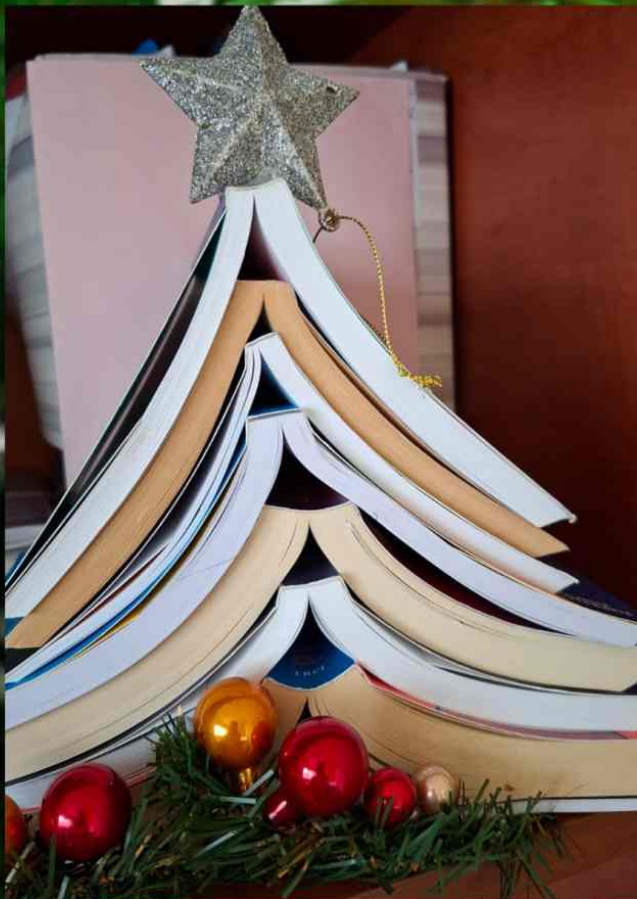
să fim mândri și recunoscători, iar pacienții aniversați au primit diplome, flori, fotografii, bomboane de ciocolată și mici cadouri.

Vă mulțumim pentru interesul acordat evenimentelor noastre și vă invităm să vizualizați fotografiile realizate cu aceste ocazii, pentru ca imaginile să completeze ceea ce, poate, a rămas nespus!

*Mariana Buga,
psiholog clinician
Fresenius NephroCare
Constanța*

*Foto
Fresenius NephroCare
Tulcea*





Ne bucurăm împreună de apropierea sărbătorilor de iarnă







Ne bucurăm împreună de apropierea sărbătorilor de iarnă



NICOLETA HÂNCU

MIHAI CĂLIN

GABRIEL SPAHIU

Un film creat de



**FRESENIUS
MEDICAL CARE**

NEPHRO

CU CÂT ÎNCERCĂRILE SUNT MAI GRELE,
CU ATÂT DEVENIM MAI PUTERNICI.



Continuăm povestea „Nephro” cu „Nephro 2” – un nou film despre viață, empatie și curajul de a merge mai departe

Anul trecut, filmul Nephro a semnat o premieră pentru cinematografia românească și pentru comunicarea medicală: a fost primul scurtmetraj românesc care aducea în prim-plan viața pacienților dializați, cu onestitate, empatie și profunzime. Campania a fost primită cu emoție de public, deschizând un dialog real despre o boală invizibilă pentru mulți: Boala Cronică de Rinichi.

Anul acesta demersul nostru a continuat cu lansarea Nephro 2, un film regizat de Bogdan Mureșanu („Anul nou care n-a fost”). Noua poveste explorează o altă latură a realității medicale – mai intimă, mai personală, la fel de profundă și emoționantă. Filmul aprofundează tema forței interioare în fața unui diagnostic care poate recontura tot.

Povestea Adelei – între bucuria maternității și lupta cu un diagnostic dur

Personajul central al filmului Nephro 2 este Adela, o actriță independentă care așteaptă un copil. Astfel, ea traversează un moment

dificil al vieții, încărcat de emoție și multe schimbări. Lumea pare că se prăbușește când, în plină sarcină, primește un diagnostic greu de acceptat: boală cronică de rinichi.

Adela este adusă la viață de Nicoleta Hâncu, care reușește să transmită fragilitatea, forța și complexitatea acestui personaj care trece printr-o călătorie dureroasă, dar revelatoare – o călătorie care o obligă pe Adela să-și confrunte fricile, să-și regândească prioritățile și să descopere forțe interioare nebănuite. Povestea ei este un simbol al realității trăite de cei peste 14.000 de pacienți dializați din România. Povestea ei

nu este doar despre boală, ci și despre curaj, reziliență și puterea de a transforma fragilitatea într-o nouă forță.

De la cifre la povești care ating inimi

Ca și prima parte a proiectului, Nephro 2 merge dincolo de date și statistici. Nu este un documentar, ci o poveste cinematografică despre oameni reali, situații-limită și alegeri dificile. Filmul funcționează ca o oglindă: cum ar fi dacă într-o zi, Adela am fi noi? Sau cineva drag?

Fresenius Nephrocare – îngrijire care merge dincolo de tratament

Prin cele 35 de centre de dializă din 24 de județe, Fresenius Nephrocare România oferă tratamente medicale de cea mai înaltă calitate, bazate pe expertiza echipelor sale și pe cele mai înalte standarde. Fiecare pacient beneficiază de monitorizare atentă și ajustarea continuă a tratamentului, astfel încât rezultatele să fie optime în orice situație medicală.

Pacientele dializate care rămân însărcinate au nevoie de o îngrijire deosebită — tratamente mai frecvente, analize precise și o urmărire constantă. Cu sprijinul medicilor din centrele Fresenius Nephrocare, aceste paciente pot avea evoluții favorabile și sarcini duse cu bine la termen, datorită profesionalismului și dedicării echipelor medicale. Reamintim aici astfel de povești de succes în centrele noastre de dializă din București, Iași și Slobozia. Acesta este spiritul Nephro 2: tratament de calitate, medici buni, rezultate reale.

Dialogul continuă

Încă de la primul film, campania Nephro a fost susținută printr-o prezență constantă în

media clasică, social media, dar și prin activări în comunități specializate. Nephro 2 duce mai departe această viziune, cu și mai multă profunzime și impact emoțional. Campania depășește granițele filmului și continuă conversația despre Boala Cronică de Rinichi și dializă în alte formate relevante. Într-un episod special al podcastului „Boabe de cunoaștere”, realizat de Dr. Mihail Pautov, invitatul acestuia, Dr. Leonard Roșu (medic șef al centrului de dializă Fresenius Nephrocare Bacău) vorbește pe larg despre provocările pacienților și punctează clar câteva aspecte practice de interes pentru publicul larg. Întregul material poate fi vizionat aici:

https://www.youtube.com/watch?v=7A-WE9bIYzA&list=PLFh_zvL8SEOLD0qvd-Rt4pJeQT-P5t5gP&index=2&t=925s

Interviurile doamnelor Dr. Marcela Pravăț pentru “Ce se întâmplă doctore” și Dr. Irina Fofică pentru “Totul despre mame”

ne arată că sarcina este o bucurie și începutul unui capitol nou, dar pentru pacientele dializate este o provocare. Iar echipele medicale Fresenius Nephrocare sunt aici pentru a le oferi cel mai bun tratament. De-a lungul timpului acestea au ajutat cu succes multe viitoare mămici să ducă sarcina la bun sfârșit. Puteți urmări interviurile accesând link-urile de mai jos:

<https://totuldesprename.ro/sarcina/o-sarcina-dusa-la-capat-cu-boala-cronica-de-rinichi-nu-este-imposibila-interviu-cu-dr-irina-fofica-medic-primar-nefrolog-la-centrul-de-dializa-fresenius-nephrocare>

<https://www.csid.ro/video/sarcina-si-boala-cronica-de-rinichi-20993672/>

Vă mulțumim pentru participarea la sondajul privind experiența ca pacient în centrele Fresenius NephroCare România, ediția 2025! În perioada următoare veți primi informații privind rezultatul înregistrat la nivelul centrului dumneavoastră de dializă. Pe parcursul anului 2026 vom acorda atenție și vom prioritiza aspectele care necesită îmbunătățire, conform rezultatelor sondajului. *Echipa Fresenius NephroCare România!*

PXS CDI Dashboard / Country Executive Summary

Filters

Embedded Data - Country: Romania

cYear: 6 selected

Year: 2025



Country Executive Summary

Welcome to the **Patient Experience Survey Results Dashboard**! In the top left corner of the page, click on **Country Executive Summary** to view the Pages Panel, which will allow you to toggle between dashboard pages. Use the filters at the top of the page to refine results. Visit [FMEConnect](#) for more information on how to navigate the dashboard, communicate results, and track action plans.

Data will not be shown for years in which a country was not surveyed. At least one response must be collected

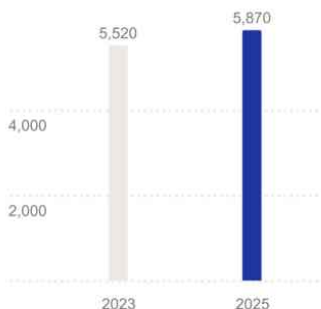
How to interpret the Net Promoter Score (NPS)

We measure patient satisfaction globally using NPS, based on the question: *"How likely are you to recommend Fresenius Medical Care for dialysis treatment?"* (0 = Not at all likely; 10 = Extremely likely).

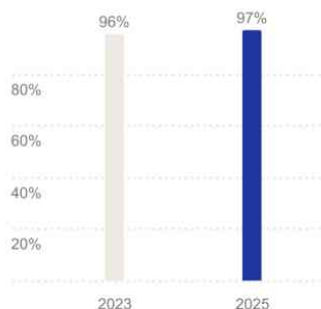
NPS is calculated as: % Promoters (9–10) – % Detractors (0–6).

The NPS reflects patients' overall satisfaction with our services and is a common metric used within healthcare. Visit [FMEConnect](#) for more information on NPS.

Response Count Trend



Response Rate Trend

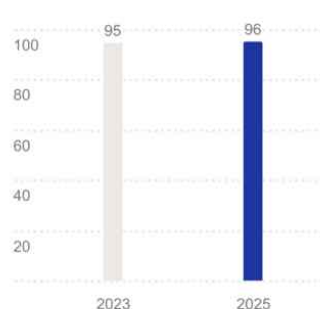


NPS: On a scale of 0-10, how likely are you to recommend Fresenius Medical Care to others for dialysis treatment? 5,870

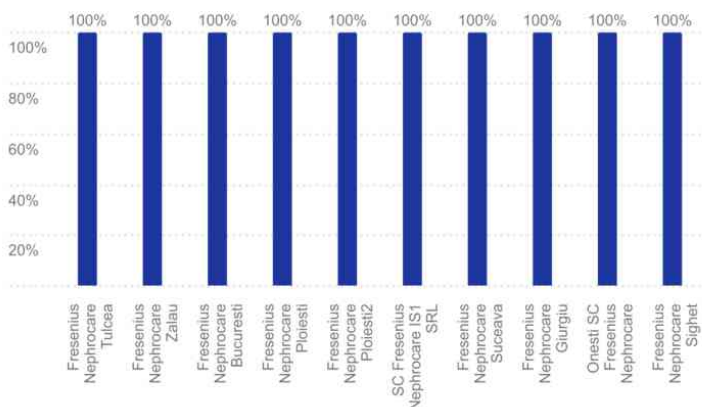


+20 vs 2025 CDI Overall (76)

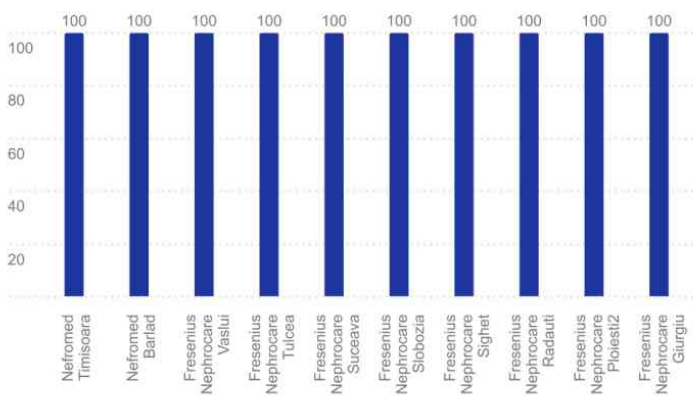
NPS Trend



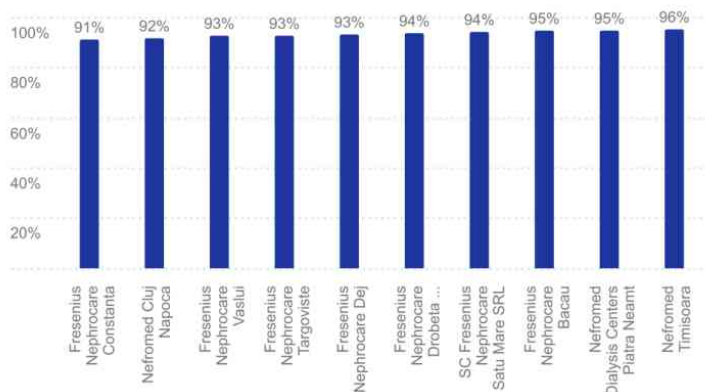
Center Overview: Highest Response Rates



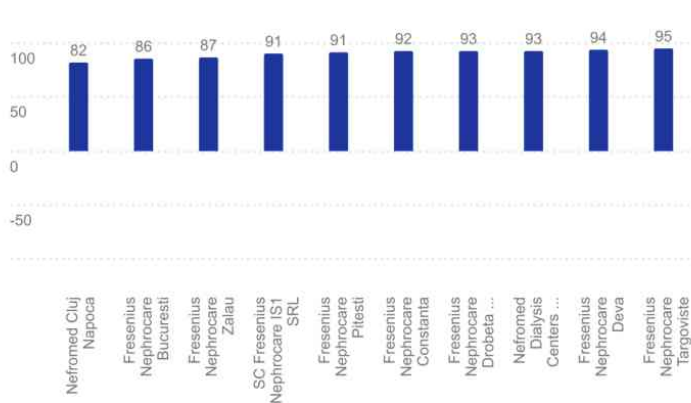
Center Overview: Highest NPS



Center Overview: Lowest Response Rates 1,818



Center Overview: Lowest NPS 2,069



Focus on the red questions to identify areas of improvement.

The Key Driver Chart highlights which driver, or survey question, influences whether a patient will or will not recommend this dialysis center to others in need of dialysis. By correlating NPS with the different survey questions, we can identify in which areas would have the greatest positive impact on the overall perception of our service if we see improvement in those survey items.

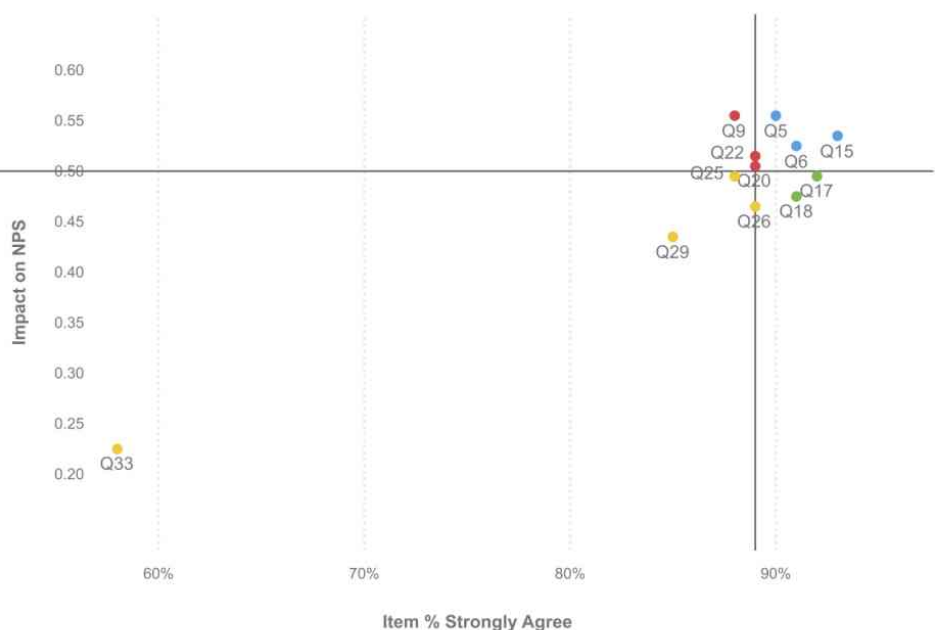
The Key Driver Chart is mapped into four categories:

- Continue to Emphasize (High Correlation)** These are your strengths. Patients consistently rate these aspects highly, and they are strongly linked to their likelihood to recommend our service (NPS). These values are in the top right quadrant.
- Focus Areas (High Correlation)** These are the meaningful opportunities for improvement. Patients care deeply about them, yet they perceive gaps in our service. Enhancing these areas could significantly impact NPS. These values are in the top left quadrant.
- Monitor and Improve (Low Correlation)** These areas show room for improvement in patient perception, though they appear to be less influential in driving NPS. Continued attention is important to ensure service and quality across the board. These values are in the bottom left quadrant.
- Maintain Strengths (Low Correlation)** These aspects are rated highly by patients, though they seem to have a lower influence on NPS. They reflect consistent quality and should be maintained. These values are in the bottom right quadrant.

The Y-axis, also called the **Impact on NPS** axis, is a value between 0 and 1 that represents how strongly a given driver question is correlated with the NPS. As the **Impact on NPS** value gets closer to 1, the relationship between the driver question and NPS is understood to be stronger. The threshold, represented by the black horizontal line, is the median, or middle, value of all the **Impact on NPS** values on the Y-axis.

The X-axis, also called the **Item % Strongly Agree** axis, is a value ranges from 0% to 100%. This value represents the percentage of people who responded with "Strongly Agree" to that particular driver question. The threshold, represented by the black vertical line, is the median, or middle, value of all the **Item % Strongly Agree** values on the X-axis.

Key Drivers Analysis 5,870



Overall Rating

Please tell us whether you agree or disagree with the following statements:

Q5. I am happy with the quality of care I receive at this dialysis center

Q6. I feel safe during my dialysis treatment

Education

Please tell us whether you agree or disagree with the following statements about education you received from us as part of your therapy:

Q9. The education I receive from my care team helps me manage my health

Care Team

Please tell us whether you agree or disagree with the following statements about your care team:

Q15. My care team treats me with respect
Q17. My care team treats me with kindness
Q18. My care team pays attention to my needs
Q20. My care team works well as a team
Q22. My care team explains things clearly to me
Q25. My care team addresses any problems I have to my satisfaction

Dialysis Center

Please rate your satisfaction with this dialysis center.

Q26. Cleanliness of center
Q29. Comfort of treatment chairs / beds
Q33. Reliability of internet access



Când viața se schimbă: parcursul emoțional al pacienților în adaptarea la dializă

Bine ați venit la o nouă ediție a revistei NephroCare România! Fiecare număr este dedicat oamenilor: pacienți, familii și profesioniști care transformă zi de zi provocările dializei în povești de curaj, demnitate și reziliență. În această ediție, vă prezentăm două mărturii autentice ale unor pacienți din centrele Nefromed Cluj-Napoca și Fresenius NephroCare Brașov, care împărtășesc cu sinceritate emoțiile, fricile, speranțele și transformările prin care trec în drumul spre adaptare. Aceste povești sunt oglinda multor experiențe similare, o dovadă că nu sunteți singuri și că fiecare pas, oricât de greu, poate fi transformat într-un pas spre înțelegere și echilibru.

Prima poveste este oferită de către domnul Hordoan Liviu, Nefromed Cluj Napoca, căruia îi mulțumim pentru acceptul de colaborare! Domnul Liviu Hordan, a reușit să transforme noua situație, aceea de pacient dializat, într-o oportunitate de autocunoaștere, responsabilitate și reconectare cu viața. Am explorat împreună modul în care a parcurs stadiile emoționale ale adaptării la dializă atunci când a fost diagnosticat cu insuficiență renală cronică terminală și a aflat că urmează să fie inclus în programul de hemodializă cronică. Ne-a vorbit deschis despre frică, curiozitate, credință, schimbări personale, dar și despre bucuriile mici care l-au ajutat să rămână prezent și activ.

Putem spune că povestea sa este o invitație la înțelegere, la acceptare dar, mai ales la implicare activă în propriul tratament!



1. Momentul aflării diagnosticului: între negare și nevoia de informare.

Totul a început treptat, odată cu agravarea anemiei. Oboseala, pauzele dese la mers și un rezultat îngrijorător al hemoglobinei au deschis o serie lungă de investigații. După ce alte cauze au fost excluse, creșterea bruscă a creatininei a clarificat situația: funcția renală era sever afectată, iar dializa devenea necesară.

”Nu am căzut pentru că am început să mă informez. Pentru mine, faptul că am fost anunțat treptat și că am citit despre dializă m-a ajutat enorm. Lipsa de informare e cea care sperie cel mai tare.”

A existat și o perioadă în care îmi spuneam că poate nu e chiar asta problema. Dar, de fapt, totul venea din lipsa informațiilor. Când nu știi cu adevărat ce ți se întâmplă, mintea caută variante mai ușoare.

2. Furia și frustrarea: un îndemn la calm, credință și echilibru.

Întrebat dacă a simțit furie, pacientul a zâmbit cu modestie:

„Depinde de caracter. Eu sunt mai calm și credința m-a ajutat, nu într-un mod exagerat sau habotnic, ci ca un echilibru care m-a ținut ancorat.”

Legătura cu biserica, moștenită din familie, i-a dat un cadru de liniște interioară. Nu pentru a evita emoțiile, ci pentru a le înțelege și a le lăsa să treacă firesc.

3. Negocierea: un îndemn la căutarea soluțiilor și a controlului.

Pacientul a încercat și metode complementare, întrebând medicii despre terapii alternative sau posibile ajustări ale stilului de viață.

„Nu am renunțat nici acum să caut câte ceva. Dar tot ce fac întreb înainte. Cred că medicamentele și diabetul au adus

rinichii aici. Dacă treceam mai repede pe insulină, poate nu ajungeam așa repede la dializă.”

Această etapă a negocierii arată nevoia firească a pacientului de a avea control, de a contribui activ la propria sănătate.

4. Depresia: între realitate, pierdere și reziliență.

Întrebat dacă a trăit o perioadă de pierdere a sensului, răspunsul a venit ferm:

„Nu, din contră. De când vin la dializă, văd cât de bine sunt monitorizat. Nu am avut complicații și mă rog în continuare să nu am. M-am documentat: dacă nu fac tratamentul ăsta, alternativa e clară.”

Experiența tatălui, decedat în urma unei crize renale într-o perioadă în care dializa nu era disponibilă, i-a dat și o perspectivă realistă și motivantă:

„Cine nu înțelege treaba asta ... e clar ce urmează.”

A găsit sens și în sprijinirea altor pacienți, încurajându-i să înțeleagă mai bine tratamentul și să fie mai relaxați psihic.

5. Acceptarea: cu schimbări, un îndemn la disciplină și conștientizarea efectelor pozitive.

„Acceptarea a venit după un timp. Am început să mă simt mai bine, să merg mai bine pe stradă. Am primit materiale despre alimentație și hidratare. Nu sunt perfect, dar încerc.”

A redefinit mobilitatea, a adaptat stilul de viață, a căutat activități culturale care să îi aducă bucurie: filarmonică, teatru, operă, lansări de carte, excursii scurte.

„Mi-am găsit ceva care să compenseze restricțiile dializei. Chiar dacă nu pot pleca frecvent undeva departe, pot avea activități în oraș, care să mă bucure.”

Face exerciții zilnice, uneori iese cu 10 minute înainte să vină transportul pentru dializă pentru a face o scurtă plimbare, păstrează un ritm personal de mișcare care îl menține activ.

6. Sprijinul social: un îndemn la păstrarea relațiilor cu familia, prietenii și respectarea personalului medical.

„Când spui că faci dializă, unii se sperie ca și cum ai avea ceva molipsitor. Dar dacă le explic, oamenii înțeleg. Prietenii adevărați rămân.”

Fiica sa, medic de familie, l-a pregătit încă de la început, iar această comunicare a contat enorm. Are încredere în echipa medicală și în personalul de îngrijire:

„La noi doctorii își fac mereu datoria. Dar asistenții și infirmierii sunt și mai importanți, ei sunt aproape de noi mereu.”

7. O nouă perspectivă asupra vieții: sens și speranță.

„Tot procesul prin care am trecut m-a învățat să trăiesc clipa. Acum pun mai mult accent pe hobby-uri, pe cultură și pe relația autentică cu ceilalți oameni.”

Dializa nu a însemnat o limitare definitivă, ci o reorganizare a priorităților, o reorientare către ceea ce îi aduce bucurie. Mesajul pacientului pentru cei care încep dializa:

„În primul rând, să întrebe orice-i neliniștește și să se informeze din surse

verificate. Informația aduce acceptare. În al doilea rând, ar fi bine ca pacienții să fie implicați activ în propriul tratament. Primul doctor ești chiar tu. Cum să faci asta? Să îți adaptezi stilul de viață, să fii atent la alimentație și lichide, la mișcare și să încerci să nu pierzi conexiunea socială, relațiile cu ceilalți. Iar apoi, ce aș mai recomanda e să colaborezi cu medicii, spuneți-le tot ce simțiți, ca să vă poată ajuta. Nu te ajută cu nimic să te sperii. Dializa e o terapie necesară și o șansă reală la viață.”

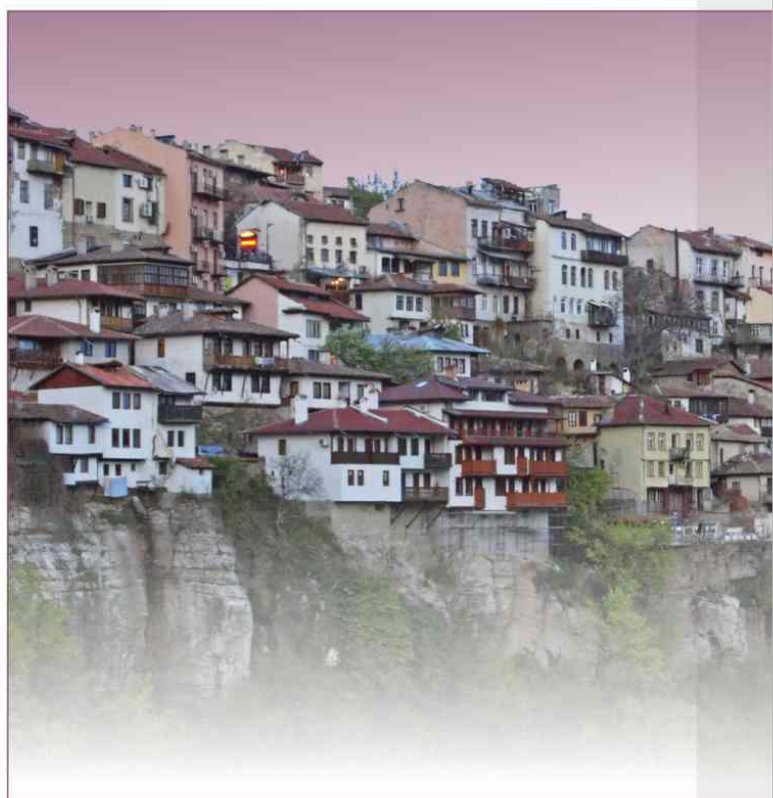
A doua poveste este oferită de către un pacient din centrul Fresenius NephroCare Brașov, un domn care descrie cu emoție felul în care a încercat la început să-și separe viața în zile cu tratament și zile fără tratament, doar pentru a descoperi că viața reală nu poate fi împărțită în paranteze.

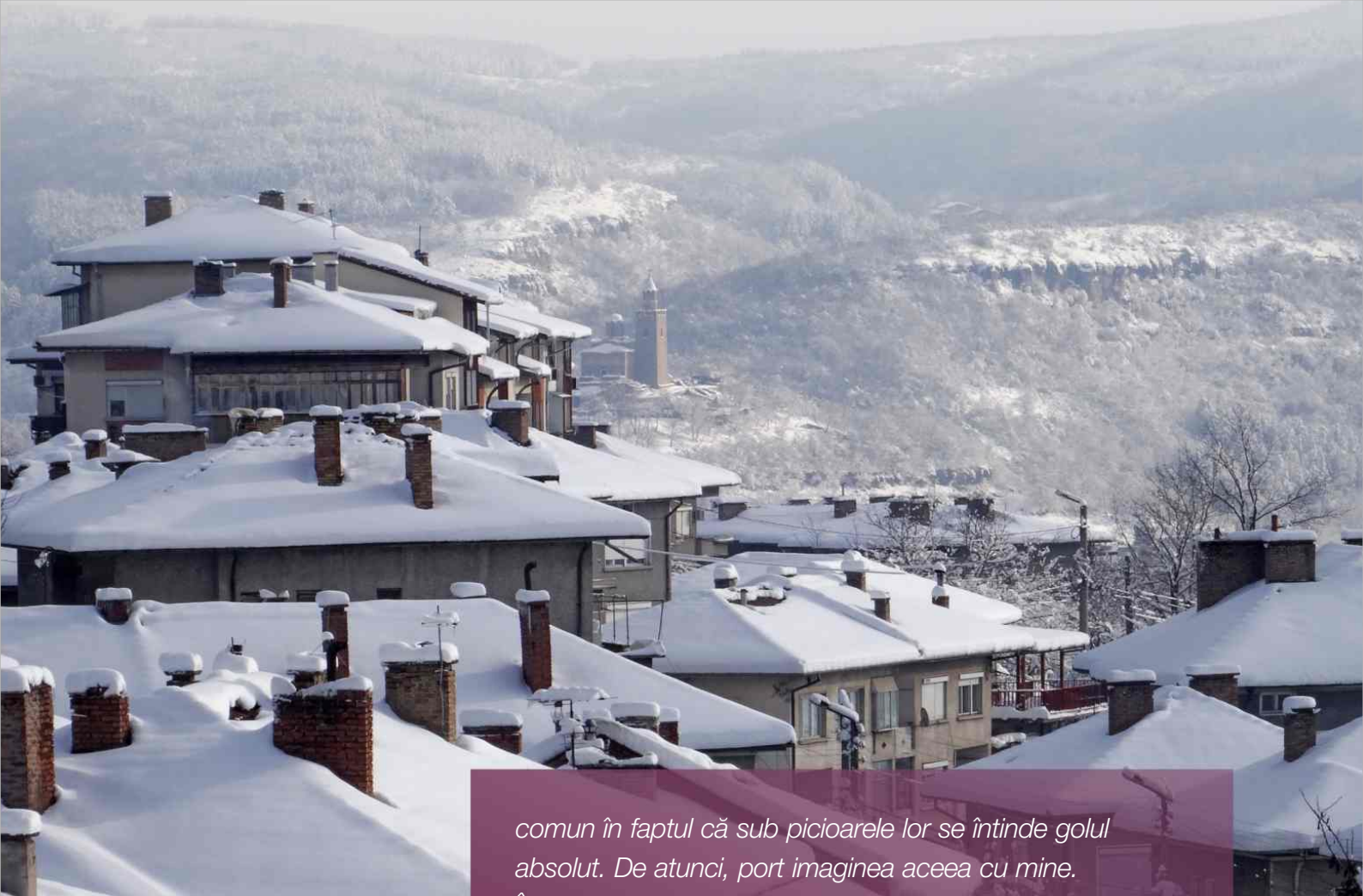
Când ritmul dializei se împletește cu ritmul vieții

”*Mi-am propus inițial trăirea intermitentă a vieții, să privesc albastrul cerului în fiecare zi de marți, joi și sâmbătă, urmând o detașare sau un trai în paranteză în zilele de luni, miercuri și vineri. În ciuda aversiunii generale de pacient trecut prin multe, pentru procedurile invazive am crezut posibilă această delimitare cu precizie chirurgicală. Tot o strădanie, căci lucrurile nu decurgeau nicidecum firesc de parcă aș fi înnotat contra curentului. În plus cotidianul nu avea să încetinească, să mă menajeze doar pentru că programul meu de dializă se succedea la fiecare 2 zile. Deloc surprinzător faptul că facturile au continuat să fie emise și să sosească lunar, vasele murdare au impus*

debarasare după fiecare masă, iar ce a mai rămas l-au solicitat copiii. Mă gândesc și zâmbesc la absurdul ideii: tentativa unei existențe sincopate, în ritm staccato 2:1, când însăși viața vine peste tine continuu, fără încetare, cu bune și cu neprevăzute și te obligă să trăiești nu doar să fii.

După 1 an de la inițierea dializei, am făcut primul act de curaj și am îndrăznit să îmi iau familia în vacanță. Nu ne-am îndepărtat prea tare de casă, astfel încât dacă “pățesc” ceva să mă pot întoarce la centrul meu de dializă. Când am ajuns prima dată la Veliko Tarnovo, am rămas mut. Casele acelea atârnate deasupra prăpastiei, parcă lipite de stâncă, m-au făcut să mă întreb cum de rezistă. Cum de nu cad, cum de nu se prăbușesc la prima furtună, la cel mai mic cutremur. Oamenii își duceau traiul în tihnă la adăpostul acelor case, cu tot râsul, cu tot plânsul, cu planurile și așteptările zilelor ce vor urma. Ca și cum nu ar fi nimic ieșit din





ВЕЛИКО ТЪРНОВО
VELIKO TARNOVO
 ORAȘ FRUMOS, ORAȘ PLĂCUT ROMÂNILOR



comun în faptul că sub picioarele lor se întinde golul absolut. De atunci, port imaginea aceea cu mine. Înapoi acasă, la programul obișnuit, cu ritmicitatea zilelor de luni-miercuri-vineri 16.30-22.00. Acel timp care simțeam că nu îmi aparține, petrecut cu 2 ace în mână și cu un nod în gât, cu o carte pe care nu reușeam să o pătrund. Ceva se schimbase. Și am descoperit că în sala de dializă se leagă prietenii neașteptate. Oameni care nu ar fi avut nimic în comun, din medii diferite, cu vârste diferite, devin confidenți. O mică comunitate, creată din fragilitate comună. Uneori râdem împreună, alteori e liniște grea. Plecăm de la dializă spre casele noastre, ne revedem peste 2 zile ...”

În concluzie, adaptarea la dializă este un parcurs complex care aduce emoții, transformări, pierderi dar și redescoperiri. Prin informare, sprijin, comunicare și implicare activă, fiecare pacient poate găsi un nou sens, un nou echilibru și o nouă perspectivă asupra vieții! Vă mulțumim că sunteți parte din comunitatea NephroCare România!

*Laura Botezan, psiholog clinician
 Nefromed Cluj-Napoca
 Rozalia Vreme, psiholog clinician
 Fresenius NephroCare Brașov*

Starea de bine, o reacție neurochimică

Starea de bine este un echilibru subtil între minte, corp și relațiile noastre cu lumea.

Starea de bine se naște din momente simple – o respirație profundă, o discuție caldă, un gest de recunoștință, o clipă de liniște și este o prezență interioară care ne permite să simțim viața cu mai mult sens, cu mai multă claritate și blândețe.

Nu este doar un sentiment trecător, ci o orchestră fină de reacții biochimice care se desfășoară în tăcere, în interiorul creierului. Sentimentele pe care le trăim – bucuria, tristețea, frica sau liniștea, par adesea ceva pur subiectiv, însă la nivel profund ele sunt rezultatul unui proces chimic complex.

Creierul funcționează ca un laborator biologic în care milioane de neuroni comunică prin intermediul neurotransmițătorilor, substanțe ce transmit informații electrice și chimice. Atunci când această chimie se modifică, se modifică și starea noastră de bine.

Un număr tot mai mare de cercetări sugerează că starea noastră de bine poate îmbunătăți sănătatea fizică; sentimentele pozitive și de împlinire par să favorizeze sănătatea cardiovasculară, sistemul imunitar, nivelurile de inflamație și tensiunea arterială.

Atunci când aceste substanțe se află în echilibru, ne simțim bine, avem energie, motivație și o atitudine pozitivă în timp ce nivelurile inadecvate de neurotransmițători pot duce la simptome depresive sau anxioase. Haideți să descoperim care sunt principalii neurotransmițători ai fericirii și cum îi putem activa în mod natural:

- **Dopamina – molecula motivației**

Dopamina este responsabilă pentru motivație și sentimentul de reușită. Atunci când realizăm un obiectiv sau primim o apreciere, nivelul dopaminei crește, ceea ce ne determină să continuăm activitățile plăcute.

- **Serotonina – reglatorul stării de bine**

Serotonina îți reglează dispoziția, somnul și apetitul. Un nivel scăzut poate fi asociat cu depresie sau anxietate. Expunerea la lumină naturală și o alimentație echilibrată ajută la menținerea acesteia.

Dopamina

Cauze ale nivelului redus de dopamină: stres cronic, lipsa somnului, dependențele (alcool, droguri, jocuri, social media), deficitul de nutrienți (fier, magneziu, vitamina B), lipsa obiectivelor sau a provocărilor. Trăiri asociate cu un nivel redus de dopamină: lipsă de motivație, dificultăți de concentrare, plictiseală constantă, scăderea plăcerii, depresie și lipsa de energie, căutarea compulsivă de stimulente (zahăr, cafea, rețele sociale). **Stimulente pentru a crește nivelul de dopamină:** stabilește obiective/ sarcini mici și realizabile - fiecare reușită e o doză mică de fericire, practică recunoștința – notează zilnic trei lucruri bune din ziua ta, practică activități fizice, în special exerciții plăcute (dans, plimbări în aer liber), dușuri cu apă rece în fiecare zi pentru a-ți stimula motivația, petrece zilnic timp fără telefon.

Serotonina

Cauze ale nivelului redus de serotonină: alimentație nesănătoasă bazată pe mâncăruri procesate, tulburările de somn, lipsa timpului petrecut în natură și a expunerii la soare, lipsa luminii naturale. **Trăiri asociate lipsei de serotonină:** iritabilitate, lipsă de încredere în sine, anxietate, tulburări de somn, tendințe spre gânduri negative sau autocritică excesivă, vulnerabilitate la depresie. **Stimulente pentru a crește nivelul de serotonină:** petrece cel puțin 20-30 de minute la lumină naturală, practică relaxarea – meditație, respirație conștientă.

Starcea de bine

Oxitocina

Cauze ale nivelului redus de oxitocină: izolarea socială, comparațiile din mediul online, autodiscursul critic, tulburări de relaționare (conflicte frecvente, lipsa sprijinului). **Trăiri asociate nivelului redus de oxitocină:** sentiment de singurătate, dificultăți în a avea încredere în ceilalți, izolare socială, dificultăți de atașament emoțional, insecuritate în relații și frică de respingere. **Stimulente pentru a crește nivelul de oxitocină:** oferă și primește îmbrățișări, socializează în medii plăcute și cu oameni care îți fac bine, fă gesturi de generozitate și oferă sprijin altora, fă-ți obiceiul de a-ți savura din plin experiențele plăcute din fiecare zi.

Endorfinele

Cauze ale nivelului redus de endorfine: un stil de viață sedentar, lipsa râsului și a activităților plăcute, durerea cronică, stresul cronic. **Trăiri asociate nivelului redus de endorfine:** tensiune interioară, nervozitate, sensibilitate crescută la durere, stări de tristețe sau gol interior, oboseală accentuată, lipsa euforiei după activități plăcute. **Stimulente pentru a crește nivelul de endorfine:** practică sportul (dans, alergare, înot), râzi cât mai mult - urmărește un film amuzant sau stai în preajma oamenilor veseli, angajează-te în activități creative (muzică, pictură).



- **Oxitocina – hormonul iubirii și al conexiunii**

Oxitocina se activează când avem conexiuni emoționale puternice. Îmbrățișările, zâmbetele, gesturile de bunătate cresc încrederea și reduc stresul.

- **Endorfinele – calmantele naturale**

Endorfinele reduc durerea și induc starea de euforie. Sunt eliberate în timpul efortului fizic intens, dar și când râdem sau ascultăm muzica preferată.

Aceste molecule lucrează împreună ca într-un dans. Uneori se armonizează, alteori se dezechilibrează, iar noi simțim rezultatul sub forma dispoziției noastre. Vestea bună este

că putem influența această coregrafie invizibilă prin mișcare, hrană echilibrată, somn odihnitor, momente de recunoștință și relații autentice. Echilibrul interior începe cu pași mici. Alege zilnic cel puțin o activitate care îți aduce bucurie - creierul tău îți va mulțumi!

*Rozalia Vreme, psiholog clinician
Fresenius NephroCare Brașov*

Referințe

Young, S.N. (2007). How to increase serotonin in the human brain without drugs. *Journal of Psychiatry & Neuroscience*

Power, T.J. (2025). Efectul DOSE. Bookzone

Breuning, L. G., (2023). Creierul fericit. Curtea veche

Lieberman, D.Z., & Long, M.E. (2019). Dopamina. Editura Publică





Variante de aperitive

Tartine cu biluțe de brânză

Ingrediente (pentru 25 porții)

*este considerată o porție,
o biluță pe o felie de baghetă

375 gr. baghetă franțuzească

400 gr. brânză slabă de vaci

100 gr. telemea de vacă ușor sărată

100 gr. ardei gras roșu

50 gr. unt

1 linguriță mărar

1 linguriță susan

1 linguriță mac

Mod de preparare

Într-un bol se amestecă brânză de vaci bine scursă, telemea dată pe răzătoarea mică, unt și ardei gras tăiat cubulețe mici.

Se formează biluțe cât o nucă, apoi se adaugă peste ele amestecul de mărar, susan și mac. Se lasă la rece.

Se servesc pe pâinea tăiată felii subțiri, care poate fi și prăjită, pentru un plus de aromă și textură.

Valori nutriționale (pentru o porție)

Kcalorii	85,2
Proteine	5,17 gr.
Glucide	9,12 gr.
Lipide	2,80 gr.
Sodiu	139,00 mg
Potasiu	50,92 mg
Fosfor	51,03 mg





Batoane cu cremă de brânză și verdeață

Ingrediente (pentru 15 buc.)

Pentru aluat

210 ml lapte
600 gr. făină
27 gr. drojdie
70 gr. iaurt
2 albușuri
30 ml ulei
50 gr. unt
puțină sare

Pentru umplutură

600 gr. brânză proaspătă
80 gr. smântână
10 gr. mărar
10 gr. pătrunjel
1 ou
puțină sare, piper, oregano

Pentru uns

2 gălbenușuri
semințe de susan

Mod de preparare

- Pune laptele cald într-un bol, adaugă drojdia proaspătă, iaurtul, albușurile, uleiul și amestecă cu ajutorul unui tel până se dizolvă drojdia.
- Adaugă făina, azonează cu sare și amestecă până se obține un aluat moale.
- Adaugă și untul (care este la temperatura camerei) și frământă până se încorporează și acesta. Acoperă bolul și lasă-l la crescut timp de 45 de minute.
- Cât este la crescut, pregătește umplutura. Pune brânza de vaci într-un bol, adaugă smântâna, mărarul și pătrunjelul tocate mărunt, oul, azonează cu sare, piper, oregano și amestecă bine totul. Pune compoziția de brânză la frigider.
- După cele 45 de minute, scoate aluatul din bol, frământă-l din nou și formează biluțe de aluat pe care le mai lași 10 minute la crescut. Întinde fiecare biluță de aluat, umple cu crema de brânză și formează batoanele.
- Pune-le într-o tavă tapetată cu hârtie de copt. Unge-le cu gălbenuș și presară semințe de susan. Dă-le la cuptor, în cuptorul preîncălzit la 160°C, timp de 30 de minute.

Se servesc simple, cu sos de iaurt sau cu sos de roșii.

Valori nutriționale

(pentru o porție de cca. 122 gr.)

Kcalorii	387
Proteine	15,6 gr.
Glucide	34 gr.
Lipide	20,6 gr.
Sodiu	684,3 mg
Potasiu	195,6 mg
Fosfor	100,3 mg



Salată Boeuf

Ingrediente (pentru 6 porții)

450 gr. cartofi
300 gr. morcovi
450 gr. piept de pui fiert
150 gr. castraveți din oțet
Maioneză din 2 gălbenușuri, 75 ml ulei și o linguriță și jumătate de muștar.

Mod de preparare

Cartofii și morcovii se spală, se curată și se taie în cuburi mici. Se pun în apă rece 12 ore, pentru reducerea potasiului. Se fierb separat sau împreună până devin moi, apoi se scurg complet de apă.

Pieptul de pui se fierbe până la 75°C intern, se răcește și se taie cuburi de ~1 cm.

Castraveții se țin în apă 1–2 h, schimbând apa, apoi se taie în cuburi mici (~0,5 cm).

Se amestecă cartofii, morcovii, puiul și castraveții, se adaugă maioneza și se condimentează cu piper. La maioneză nu se adaugă lămâie. Se lasă la rece minim 1 h înainte de servire.



Valori nutriționale (pentru o porție)

Kcalorii	315
Proteine	19 gr.
Glucide	22 gr.
Lipide	17,5 gr.
Sodiu	150 mg
Potasiu	320 mg
Fosfor	140 mg





Rulouri de pui cu brânză de vaci și castraveți

Ingrediente (pentru 4 porții)

400 gr. piept de pui
275 gr. castraveți
125 gr. brânză de vaci proaspătă, slabă
25 gr. mărar, pătrunjel

Mod de preparare

Gătirea pieptului de pui: pieptul de pui se gătește într-un aparat de gătit cu aburi timp de 20–25 minute sau într-o strecurătoare așezată peste apă clocotită, acoperită cu capac. După răcire, se taie în fâșii subțiri pentru rulouri. Pregătirea ingredientelor: castravetele se curăță și se taie în bastonașe. Verdețurile se spală și se toacă fin.

Asamblarea: fiecare fâșie de pui se unge cu brânză proaspătă slabă, se adaugă o fâșie de castravete și se rulează strâns. Se presară cu verdețuri și piper.

Servire: 1-2 rulouri per porție; se pot păstra la rece până la servire.

Indicații: folosiți pui și brânză slabă de vaci, fără adaos de sare.

1 porție = 1-2 rulouri (un sfert din cantitate)



Valori nutriționale (pentru o porție)

Kcalorii	175
Proteine	22 gr.
Glucide	2 gr.
Lipide	3 gr.
Sodiu	90 mg
Potasiu	225 mg
Fosfor	159 mg

**Variante
de fel
principal**



Supă cremă de dovlecel cu piept de pui la tigaie și pâine prăjită

Ingrediente (pentru 4 porții)

500 gr. dovlecel
400 gr. piept de pui
50 gr. ceapă mică
10 ml. ulei de măsline
120 gr. pâine fără sare
1 litru apă
piper, busuioc, pătrunjel

Mod de preparare:

Blanșarea dovlecelului: dovlecelul se taie și se blanșează 2–3 minute în apă clocotită. Se scurge și se schimbă apa pentru reducerea conținutului de potasiu.

Fierberea legumelor: într-o cratiță cu 1 litru de apă, se fierb dovlecelul și ceapa până se înmoaie (aproximativ 10–12 minute).

Preparare supă-cremă: legumele se pasează cu blenderul până se obține o consistență cremoasă. Ajustați textura cu puțină apă fiartă, după preferință.

Condimentați cu piper și verdețuri proaspete, evitând sarea.

Gătirea pieptului de pui: bucățile de pui se prăjesc într-o tigaie cu ulei de măsline până sunt complet gătite, având grijă să nu se adauge sare.

Prepararea pâinii: feliile de pâine fără sare se prăjesc ușor până devin crocante.

Asamblare și servire: supa-cremă se servește cu bucățile de pui și pâinea prăjită.

Valori nutriționale (pentru o porție)

Kcalorii	230
Proteine	25 gr.
Glucide	21 gr.
Lipide	5 gr.
Sodiu	150 mg
Potasiu	350 mg
Fosfor	220 mg

Indicații:

- Evitați adaosul de sare și folosiți doar condimente proaspete pentru aromă.
- Deoarece supa contribuie la aportul de lichide, contabilizați-o în totalul zilnic.
- 1 porție = 1/4 din cantitatea totală (supa-cremă = 250–300 ml; piept de pui = 100 g; pâine prăjită, 1 felie = 30 g)



Cotlet de porc cu salată caldă de varză roșie

Ingrediente (pentru 4 porții)

500 gr. cotlet de porc fără os
600 gr. varză roșie
200 gr. mere
50 ml ulei de măsline
1 linguriță oțet
1 linguriță zahăr
puțină sare, piper, cimbru, chimen, rozmarin
2-3 buc. usturoi, boia dulce, foi dafin



Valori nutriționale

(pentru o porție de 350 g)

Kcalorii	532
Proteine	23,62 gr.
Glucide	16,85 gr.
Lipide	39,87 gr.
Sodiu	131 mg
Potasiu	378,87 mg
Fosfor	158 mg

Mod de preparare:

Cotletul de porc se azonează cu sare, piper, chimen, muștar, usturoi tocat, rozmarin, boia dulce; se lasă la frigider peste noapte. Se pune în cuptorul încins la 190°C, pentru 60-75 minute.

Între timp varza roșie, lăsată în prealabil aproximativ 90 minute în apă, se taie în bucăți fine. Se pune la călit în ulei de măsline, circa 5-10 minute. Se amestecă ulterior cu mărunț dat pe răzătoare, sare, zahăr, oțet și foile de dafin.

Se servește alături de cotletul de porc.



Pui rumenit în unt cu ...



plante aromate, cartofi aromați și sos brun

Ingrediente (pentru 1 porție)

Pentru pui

120-140 gr. piept de pui crud (100 gr. gătit)
10 gr. unt și 5 ml ulei
Rozmarin proaspăt, cimbru, piper, boia dulce (mix) – ½ linguriță sau după gust

Pentru cartofi

200 gr. cartofi albi, întregi, mici (50-75 gr.)
5 ml ulei / unt
Rozmarin – câteva frunze, piper după gust, usturoi (5-10 gr.)

Pentru sos brun (brown glaze)

Untul și sucurile rămase în tigaie
½ linguriță zahăr brun
1 linguriță oțet balsamic sau vin roșu
Opțional - o linguriță apă pentru a prelungi sosul sau pentru a ajusta gustul

Pentru salata de varză roșie

70 gr. varză roșie crudă
5 ml ulei
1 linguriță oțet balsamic (oțet de mere), piper

Mod de preparare:

Pui rumenit în unt cu plante aromate

Asezonați puiul cu piper, boia dulce, cimbru. În tigaie, încălzești la foc mic 10 g unt + o

linguriță ulei și adaugi rozmarinul și puiul.

Apoi, rumenești puiul la foc mediu (2-3 min. pe fiecare parte) până devine auriu. Reduci focul și gătești încă 3-4 min., acoperit (pentru a păstra suculența). Scoți puiul pe un tocător și îl lași să se odihnească, apoi, vei felia puiul oblic, în 4-5 felii pentru așezarea pe farfurie.

Cartofi aromați cu rozmarin

Tai cartofii în cuburi mari sau folosești cartofi întregi, mici (3-4 buc. de 50-70 g), se înțeață cu o scobitoare și se țin în apă 60 minute. Se fierb 20-30 min. la foc mic, apoi scurgi apa. Amesteci cartofii fierți cu o linguriță ulei/unt + piper + rozmarin + usturoi strivit și îi pui într-o pungă (hârtie) de copt. Îi pui la cuptor 20 min. la 200°C, apoi deschizi punga și îi lași să se rumenească până devin ușor aurii (aromele vor umple bucătăria).

Sos brun (brown glaze)

Peste untul și sucurile rămase în tigaie, adaugi ½ linguriță zahăr brun (se caramelizează ușor), torni o linguriță oțet balsamic (sau vin roșu), amesteci 10-15 sec. pe foc mic până devine maroniu. Opțional, adaugi o linguriță apă pentru a avea mai mult sos. Strecorei dacă vrei un sos fără reziduuri, cu un aspect transparent.

Salată de varză roșie – bol mic

Toci varza roșie foarte fin și o ții în apă 60 minute, apoi o scurgi bine și o frezi 1-2 min. cu o linguriță ulei + o linguriță oțet. Lași 10-15 min. să se înmoaie ușor și să capete luciu, potrivești cu piper și o așezi într-un bol mic, alb, pentru contrast, pe farfuria principală.

Decorezi cu o frunză de pătrunjel sau o linie de piper roșu, dulce, deasupra.

Valori nutriționale

(pentru o porție de 415 gr.)

Kcalorii	596
Proteine	35,9 gr.
Glucide	52,5 gr.
Lipide	27 gr.
Sodiu	106,7 mg
Potasiu	600 mg
Fosfor	342,4 mg

**Variante
de
desert**



Prăjitură Medovik cu foi cu miere și cremă de smântână

Ingrediente

Pentru foi fragede cu miere

450 gr. făină
125 gr. zahăr
100 gr. miere
1 plic zahăr vanilat
1 linguriță rasă bicarbonat sodiu
60 gr. unt gras min. 80 % gr.
1 ou
30-40 ml. lapte (se pune treptat)

Pentru cremă de smântână

500 gr. smântână groasă acrișoară, minim 20% grăsime
250 gr. mascarpone
200 gr. zahăr pudră
1 lingură extract de vanilie sau 2 picuri zahăr vanilat sau miezul de la o păstaie de vanilie
Un praf de sare
Decor: resturi de blat sfărâmate sau biscuiți digestivi mărunțiți amestecați cu nucă sau fulgi de migdale (opțional)

Mod de preparare

Foile pot fi găsite sau cumpărate (foi cu miere). Crema de smântână este una foarte ușor de preparat prin simpla amestecare a smântânii grase (min. 20% grăsime) și acrișoare, cu zahăr pudră și vanilie. Vorbim despre smântâna fermentată pe care o folosim la papanași sau sarmale. Se adaugă mascarpone cremos care

conferă ținută acestei creme pentru prăjitura Medovik, mixându-se toate timp de câteva secunde. Se așează prima foaie și se acoperă cu ¼ din crema de smântână. Se continuă similar cu celelalte foi, apoi se întinde și ultimul strat de cremă și se acoperă prăjitura cu folie alimentară lipită direct de cremă (ca să nu se usuce).

Din cantitățile de mai sus rezultă o tavă de 20x30 cm cu prăjitura Medovik cu foi cu miere și cremă de smântână (cca. 1,7 kg).

Țineți cont de faptul că această prăjitură are nevoie de 2 zile de frăgezire (după umplere) și că trebuie păstrată la frigider!

După 2 zile scoateți prăjitura din frigider și îndepărtați folia de plastic.

Presărați deasupra resturi de foi cu miere zdrobite și câțiva fulgi de migdale pe care puteți să-i înlocuiți cu miez de nucă tocat mai mare.

Valori nutriționale

(pentru o porție de 100 g)

Kcalorii	325
Proteine	4,6 gr.
Glucide	43 gr.
Lipide	14,1 gr.
Sodiu	40,1 mg
Potasiu	39 mg
Fosfor	35,6 mg



Măr copt cu scorțișoară și biscuiți simpli

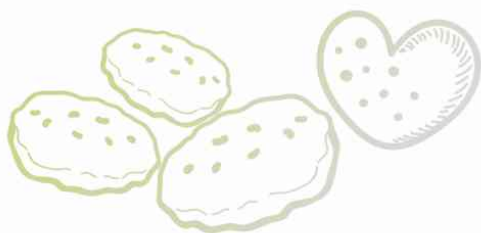
Ingrediente (pentru 4 portii)

600 gr. mere medii (4)
125 ml apă
½ linguriță scorțișoară
60 gr. sau 4-6 bucăți biscuiți simpli, fără sare

Mod de preparare:

Pregătirea ingredientelor: merele se spală, se curăță și se taie în felii sau cuburi uniforme pentru gătire uniformă.

Coacerea: merele se așază într-un vas termorezistent, se adaugă puțină apă și scorțișoară după gust. Vasul se acoperă și se coace în cuptorul preîncălzit la 180°C timp de 20–25 minute, până când merele se înmoaie.



Valori nutriționale (pentru o portie)

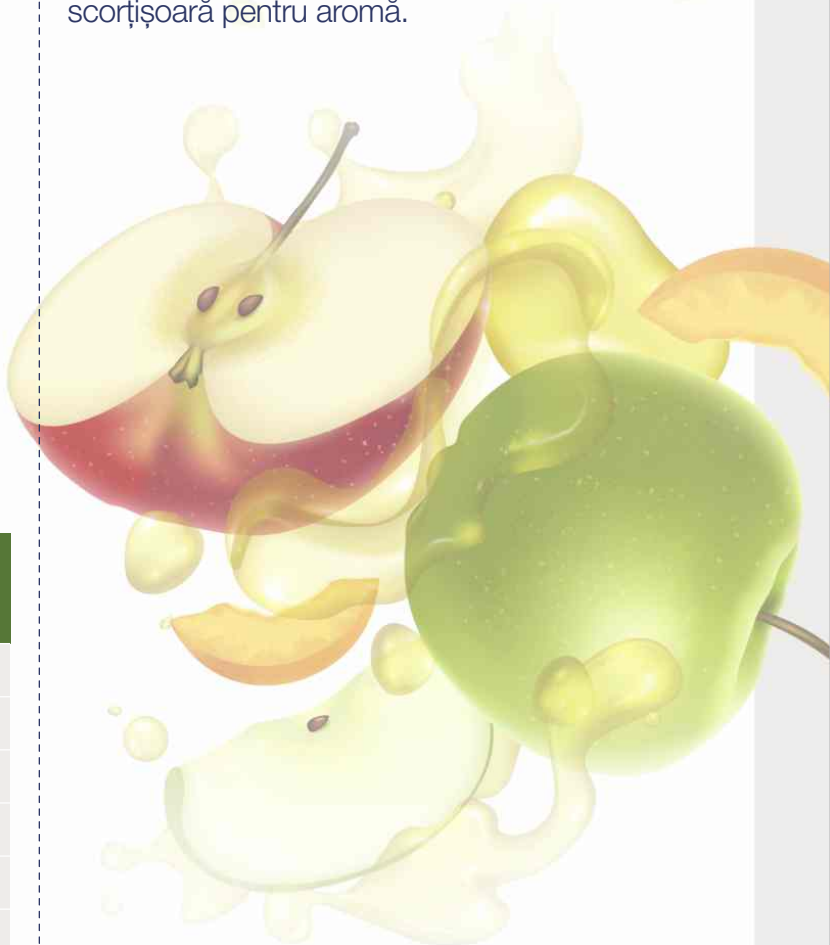
Kcalorii	95
Proteine	0,3 gr.
Glucide	25 gr.
Lipide	0,2 gr.
Sodiu	5 mg
Potasiu	200 mg
Fosfor	15 mg

Reducerea lichidului: în ultimele 5 minute de coacere, capacul se îndepărtează pentru a permite evaporarea parțială a lichidului, obținând o consistență ușor caramelizată și aromată.

Servire: se servesc calde, alături de 1–2 biscuiți simpli per porție.

Indicații:

Porționați cu atenție: 1 măr copt + 1–2 biscuiți / persoană. Nu adăugați zahăr; folosiți doar scorțișoară pentru aromă.





Brioșe cu lămâie

Ingrediente pentru 6 brioșe

(o porție = o brioșă)

130 gr. făină
150 gr. zahăr (80 gr. se țin pentru glazură)
60 gr. un ou mediu
100 ml lapte
50 gr. unt topit
4 gr. praf copt
Puțină sare
1 lingură suc lămâie
1 lingură apă
10 ml. esență de lămâie
Coajă rasă de la o lămâie și de la o portocală

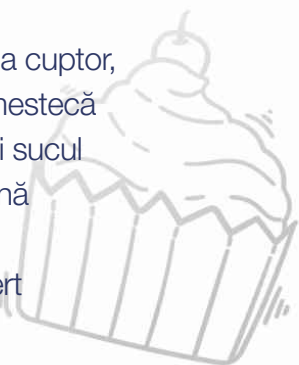
Mod de preparare

Se amestecă într-un bol ingredientele solide, iar în alt bol se amestecă cele lichide. Se toarnă ingredientele lichide peste cele solide și se mixează până se omogenizează compoziția.

Se pune compoziția în formele pentru brioșe – fie de silicon, fie tapetate cu hârtie de copt – $\frac{3}{4}$ din volumul formei. Se pun în cuptorul preîncălzit la 180°C timp de 20-25 minute sau până au trecut testul cu scobitoarea. Se scot din forme și se lasă la răcit.

Cât timp acestea sunt la cuptor, se face glazura – se amestecă zahărul pudră cu apa și suc de lămâie, apoi se toarnă peste brioșe.

Se pot servi fie ca desert la prânz, fie ca gustare la micul dejun.



Valori nutriționale

(pentru o porție – 90 gr.)

Kcalorii	274,6
Proteine	4,98 gr.
Glucide	42,07 gr.
Lipide	8,67 gr.
Sodiu	39,24 mg
Potasiu	97,46 mg
Fosfor	89,22 mg

Gânduri de la pacienți



Încerc să zbor

E dimineată ..., cu aripile frânte,
încerc încă o dată să mă înalț
în infinit, însă aripile nu pot să
mă ajute ..., să mă ridice e prea
târziu de tot ..., rănilor-s vechi
și adânci ..., nu pot să mă asculte.

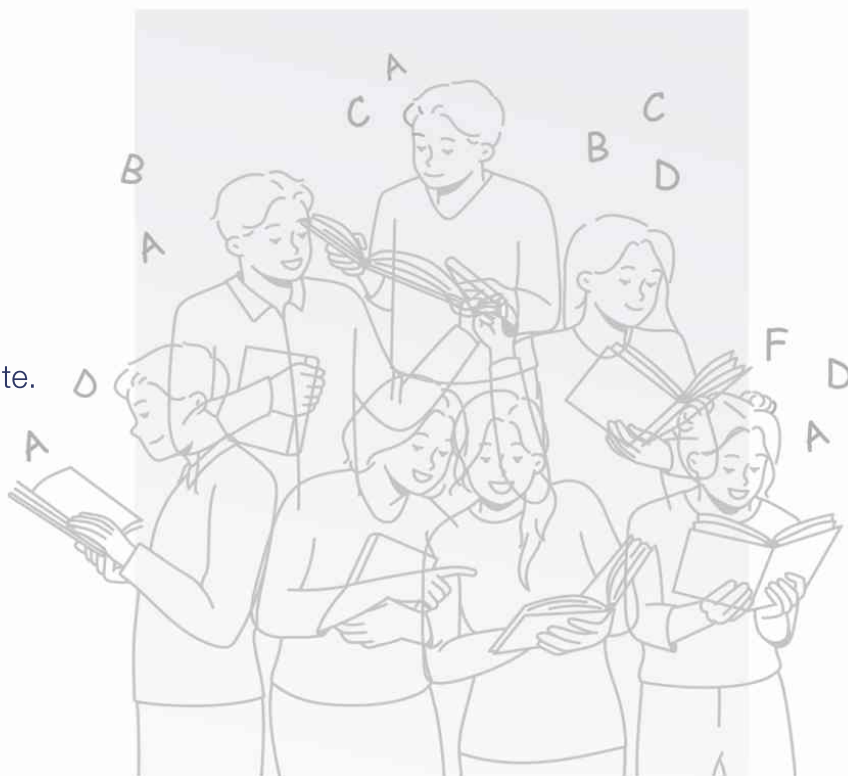
Inima de viață-i îndrăgostită,
ascultătoare închisă-n camera
din piept, în partea stângă
bate liniștită pentru rinichii
atrofiați, care nu au un leac,
rugându-se ca să se vindece.

Încerc încă să zbor ..., la
nesfârșit viața mi-e dragă,
azi de trecut mi-i dor ...,
un anotimp de toamnă pleacă
și iarna rece o aștept ușor să
treacă, să vină primăvara caldă.

În primăvară natura se trezește
și ia viață, mă rog să pot ieși din
amortire, din îngheț, din frig
la suprafață ca ghiocelul din
zăpadă iarna și-n vară să eman
ca soarele caldura și lumină.

Speranța, se știe, ultima ea
moare, și cred în Creator, Îl
aștept, într-o zi ușa să-mi
deschidă, să intre în casă,
rinichii să-mi atingă, să pot
fi liberă ca pasărea în zbor ...

*Eudochia Săcăliuc
Centrul de dializă Fresenius
NephroCare Iași*



Locul unde Dumnezeu este cu noi

Noi toți în viața aceasta căutăm un
loc unde Dumnezeu să fie cu noi,
unde El să ne asculte și unde El să
ne ajute. Unii vorbesc că doar în biserică sau
mănăstiri îl găsești, poate au dreptate, dar eu
l-am găsit și într-un loc unde nu credeam și
nimeni poate nu mă crede. Acel loc este
acolo unde e smerenie, iubire, acolo și-a
făcut loc ușor în 15 ani, Dumnezeu.

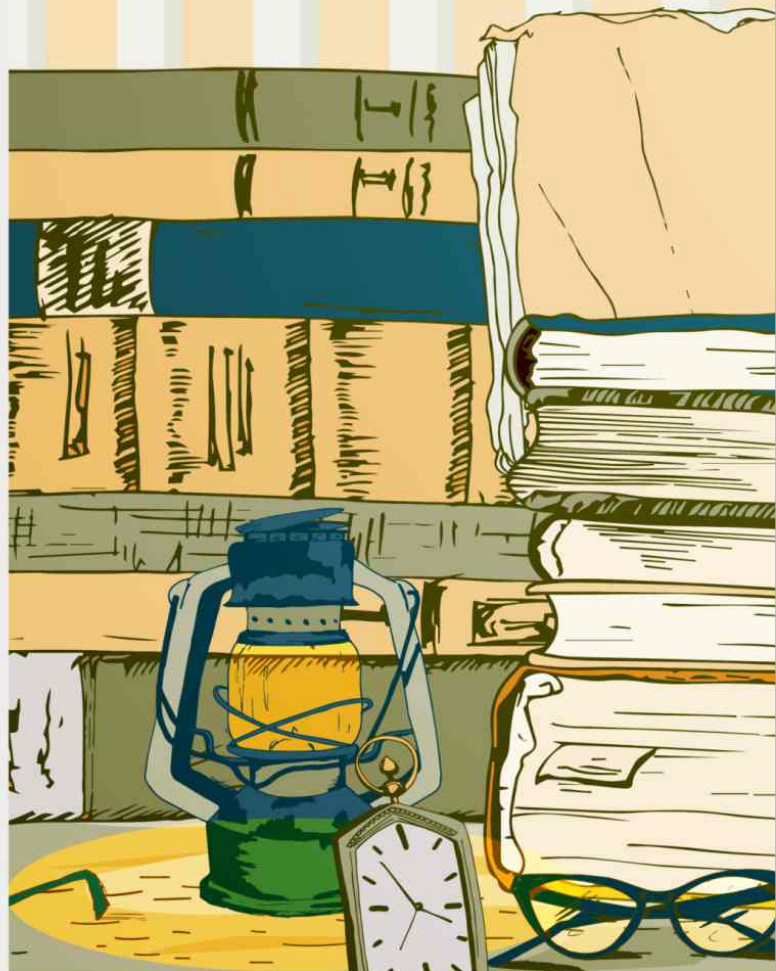
Locul acesta este în Pitești, un centru
de dializă, unde tuturor pacienților
bolnavi, a căror viață depinde de
dializă, acesta le devine a doua casă. Când
un tânăr ca mine a primit această veste, am
fost distrus, deoarece în acel moment aveam
toată viața înaintea mea, dar pas cu pas am
început să accept situația, să o înțeleg și să
mă adaptez.

Personalul m-a primit cu brațele deschise, mai ales că în acel moment eram confuz, nu știam ce o să mă aștepte - Centrul de dializă este un loc liniștit cu oameni care îți pot da un ajutor la nevoie. La început, la conducerea centrului a fost o Doamnă Doctor, careia îi datorez multe, dar în primul rând ajutorul dânsiei în momentul în care m-am hotărât să încep cursurile Facultății de Istorie la Universitatea din Pitești. Fără acest ajutor nu cred că reușeam să termin. După pensionarea doamnei Doctor, la conducere a venit un Domn Doctor, de asemenea, un foarte bun profesionist, un om care și-a făcut meseria cu profesionalism și cu pasiune. Domnul doctor a fost cel care m-a încurajat, cel care m-a ambiționat și cel la care aveam mereu ușa descisă pentru noi, pacienții lui.

La ora actuală pacienții sunt monitorizați de o echipă tânără, niște oameni deosebiți, devotați, ambițioși, cărora le poți vorbi direct și care te înțeleg făcându-și timp pentru toți. Sunt cadre medicale profesioniste unde respectul pentru noi, pacienții dar și pentru meserie este pus la loc de cinste.

Aici Dumnezeu este cu noi, cu toți, inclusiv cu personalul, deoarece sunt momente când doar El îi ajută să aibă răbdare, iubire, dar și compasiune cu fiecare dintre noi. Sigur că și asistentele, infirmierele dar și doctorii au diferite probleme, ca noi toți, dar când vin aici, ei devin parcă mai buni și mai profesioniști pe zi ce trece.

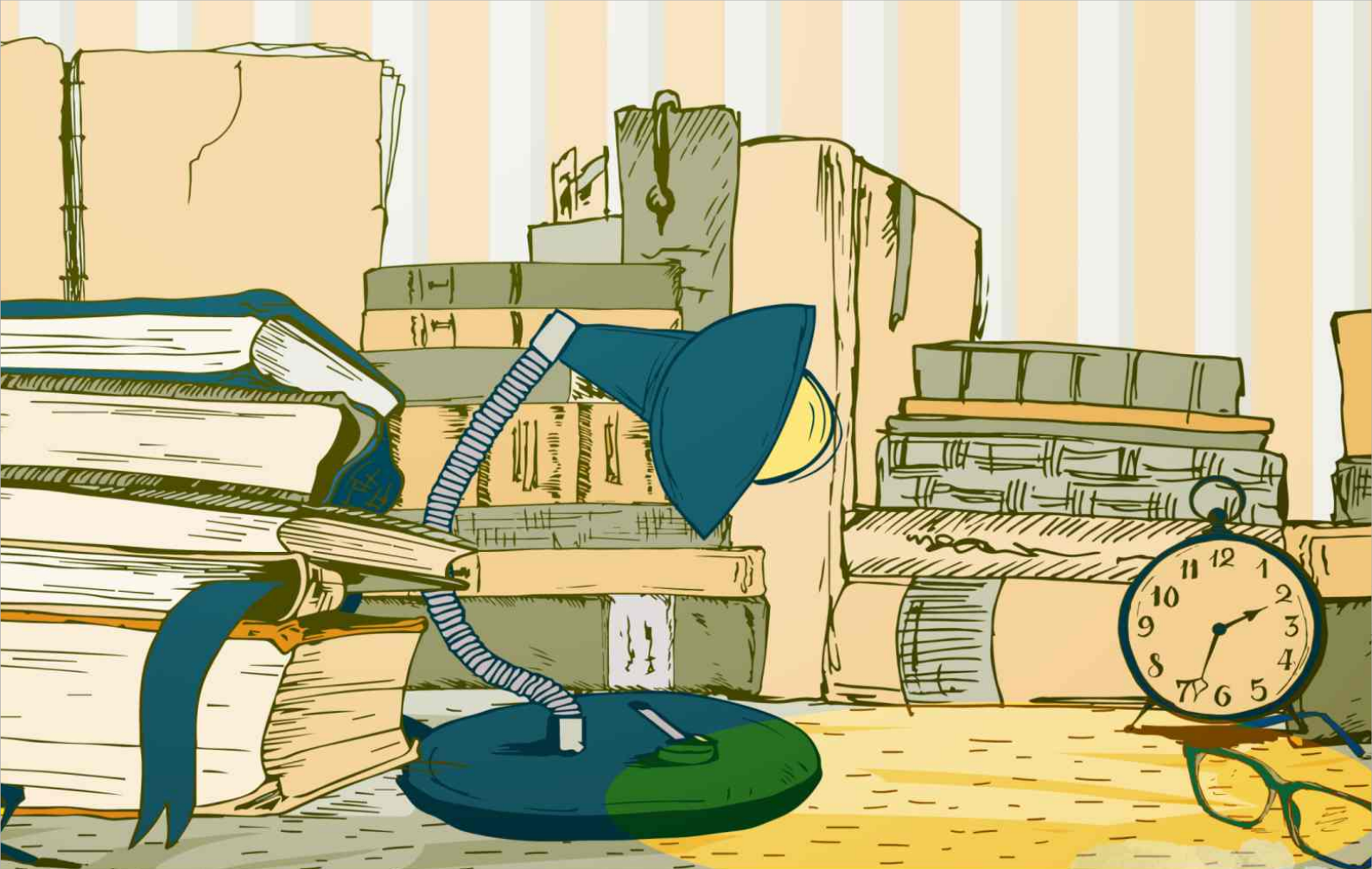
Pentru mine Dumnezeu este aici, unde este liniște, iubire, smerenie și unde toți am devenit în acești ani o Mare Familie. Cei din afară nu înțeleg ce înseamnă să depinzi de



aparate și de 3 ori pe săptămână să vii într-un loc unde, dacă nu ar fi oameni dedicați meseriei lor cum este aici, nu am putea rezista.

Ca o concluzie, în acest centru de dializă, Bunul Dumnezeu și-a revărsat har, dar și mila Sa asupra tuturor. Să fim sănătoși și viață lungă tuturor!

*Alexandru Otesteanu,
Centrul de dializă Fresenius NephroCare
Pitești*



Mulțumiri ...

Mii de mulțumiri colectivului de la Centrul de Dializă Fresenius NephroCare Turda: Dr. Monica Radu medic șef, Dr. Alexandra Corina Bogdan, Dr. Diana Ramona Crișan, Dr. Beata Norina Doczi, Dr. Viola Kesler, Dr. Andreea Popescu, Asistent șef Maria Adriana Comorașu. Mulțumiri și celorlalți inimosi angajați, asistente, infirmiere și tehnicieni care prin efortul lor susținut m-au ținut în viață 24 de ani până când mi-am îndeplinit unul din obiective, mi-am condus fata la altarul căsătoriei. Suntem pe mâini bune, felicitari! Mă înclin în semn de prețuire.

*Dan Petric
Centrul de dializă Fresenius
NephroCare Turda*

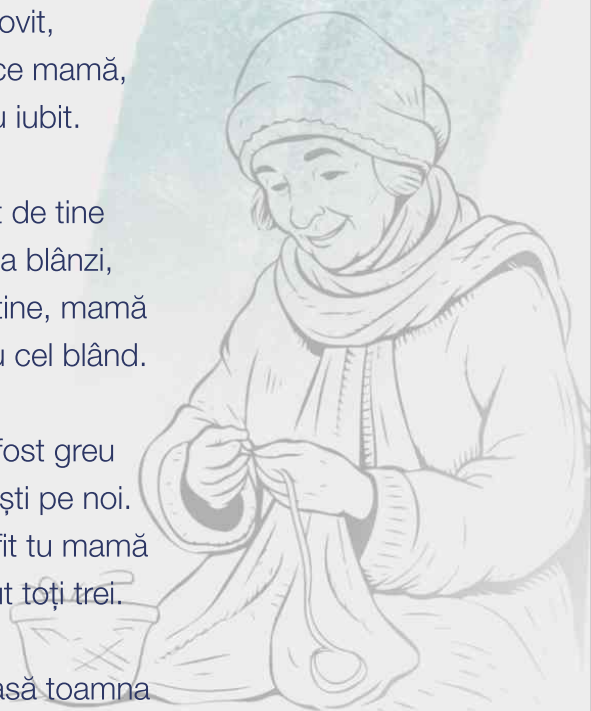
Mamei

Plecarea mea de-acasă
Pe tine te-a lovit,
Tu ești o dulce mamă,
Cu chipul tău iubit.

Departe sunt de tine
De ochii aceia blânzi,
Mi-e dor de tine, mamă
De chipul tău cel blând.

Eu stiu că a fost greu
Ca să ne crești pe noi.
Dar te-ai jertfit tu mamă
Și am crescut toți trei.

Când vin acasă toamna
Te văd mereu plângând,
În casa părintească
De dorul meu oftând.



Că nu sunt lângă tine,
Că nu mă vezi venind,
Că nu mă strigi pe nume.
Odorul meu cel sfânt.

*Băcanu Nicolae
Centrul de dializă Fresenius Nephrocare
București*



Seară de noiembrie

E seară de noiembrie, iubito,
Iar focul arde-n cămin.
Te-aștept s-apari la fereastră,
Cu zâmbetul tău cald, senin.

Afară e toamna, e rece,
Și ploile-au început
Simt umezeală-n față,
Mergând-nainte oftând.

Te văd ca prin ceață
Cu chipul tău blând,
Cum stai la fereastră
Cu dor așteptând.

Să vin să te văd
Și să te sărut,
O clipă iubito
Și nimic mai mult.

*Băcanu Nicolae
Centrul de dializă Fresenius Nephrocare
București*

16 ani de dializă între recunoștință, echilibru și un „acasă” în două locuri

Eu sunt Luminița. Fac dializă de 16 ani, iar respectarea recomandărilor medicale, de nutriție și a timpului de dializă au fost și sunt o prioritate pentru mine! Vin la dializă ca și cum aș veni acasă. Aștept tratamentul cu nerăbdare, pentru că îmi asigură o stare bună atât fizică, cât și psihică. Nu am lipsit niciodată. Pentru mine, timpul de dializă și recomandările medicale sunt prețioase.

Recunosc, sunt o fire mai temătoare, dar tocmai de aceea prețuiesc fiecare clipă pe care o trăiesc.

Sprijinul familiei constituie fundamentul echilibrului meu: am un soț iubitor și o familie care mă susține necondiționat. Îmi oferă timp, mă ajută și mă încurajează mereu. Soțul, cumnații și frații mei sunt nădejdea mea. Ei contează enorm pentru mine. Sunt motivul meu de bine, de forță și de tenacitate. Cu ei, fiecare zi devine minunată.

Dializa este locul care a devenit un al doilea „acasă”, deoarece aici găsesc mereu răspunsuri la întrebări și ajutor atunci când am nevoie. Este un loc primitor și cald, iar oamenii care lucrează aici au același efect pentru mine ca și cei din familie; mă tratează cu grijă, respect și omenie.

Aș dori să transmit un mesaj pentru pacienții nou incluși în program: să renunțe la modul negativist de gândire, cel mai adesea influențat de rețelele sociale, să creadă în informațiile primite de aici, din centrul de dializă!



32 de ani de dializă: o viață trăită cu disciplină, credință și recunoștință

Eu sunt Dorina. De 32 de ani fac dializă, iar respectarea timpului și frecvenței dializei, a recomandărilor primite de la echipa medicală, au fost și sunt o prioritate pentru mine!

În tot acest timp, doar o singură dată, în noaptea de Anul Nou 2024 am lipsit de la o ședință de dializă. Aveam dureri mari de picioare și spate și nu am putut suporta mental drumul până la centru. Dar imediat ce am putut, am venit la program și am urmat tratamentul conform recomandărilor medicului. Nu m-am abătut niciodată de la rigoarea pe care mi-am impus-o: alimentație corectă, hidratare echilibrată, activitate fizică, activitate socială. Toate au făcut parte din lupta mea zilnică pentru viață. Fetița mea avea doar 4 ani și jumătate când am început dializa. Astăzi are 36 de ani și jumătate, ea fiind motivația mea în fiecare zi. Am început dializa într-o perioadă în care existau foarte

puține aparate. A fost o adevărată aventură să supraviețuiesc. Avalanșa de ședințe ducea frecvent la defectarea aparatelor. Îmi amintesc cum eram reprogramată și cum mă rugam mereu să se repare mai repede, să pot face dializa la timp.

M-am rugat cu ardoare și l-am mulțumit mereu lui Dumnezeu și celor care, prin priceperea lor, m-au ajutat să trăiesc. Am considerat întotdeauna dializa ca pe un serviciu, cu un program pe care trebuie să-l respect. Când s-a deschis noul centru în această clădire, am simțit o bucurie enormă deoarece era curățenie, disciplină, aparate moderne și am simțit imediat efectele unui tratament de calitate: mi-a revenit dorința și am putut să socializez, să ies în lume, să lucrez, iar bucuria de a fi cu și printre oameni a fost enormă! Mi-am educat răbdarea, am luat partea bună a lucrurilor. Privind în urmă, cred că timpul ne-a oferit niște lecții: lipsa transportului de altădată, rechemările, așteptările interminabile, aparatele defecte de atunci m-au făcut să înțeleg, să prețuiesc și

să respect programul de dializă de acum care este clar superior și mă ajută foarte mult! Am constatat cât de diferit se comportă colegii nou intrați în tratament, care au avut șansa să beneficieze din start de toate condițiile bune și care de cele mai multe ori au așteptări nerealiste, de exemplu se înfurie ușor doar dacă nu a fost conectat primul la aparat. Consider că respectul față de condițiile actuale și față de echipa de îngrijire, este esențial! Astăzi mă simt bine, mă simt împăcată și sunt recunoscătoare pentru fiecare zi. Dializa a fost și este calea mea de a trăi, iar eu prețuiesc fiecare etapă!



22 de ani de dializă: o viață trăită cu reziliență și recunoștință

Eu sunt Bogdan, iar de 22 de ani fac dializă și pot confirma că respectarea timpului de tratament și a celor 3 ședințe pe săptămână sunt și au fost o prioritate pentru mine!

Am început tratamentul în București, apoi viața m-a purtat prin mai multe locuri. După București am mers la Bacău, aproape de Roman, orașul meu natal. Când s-a deschis centrul de dializă chiar în Roman, am început să fac tratamentul acolo. Mai târziu, timp de aproximativ doi ani, am continuat dializa la Piatra Neamț.

Viața a făcut să-mi întâlnesc o prietenă la Siret, iar după ce ne-am mutat împreună, am făcut dializa timp de 4 ani la Rădăuți. Apoi am ajuns la Suceava, unde sunt de șapte ani. Această mișcare continuă de la un centru la altul, dintr-o localitate în alta, parcurgerea atâtor kilometri cu oameni diferiți ca

temperament, caracter, valori și educație, m-a făcut să devin o persoană înțeleghătoare, răbdătoare și flexibilă. Întotdeauna am urmat cu seriozitate timpul de tratament și prescripțiile medicale. La începutul acestui an am avut însă un incident: pisica m-a zgâriat pe picior, iar durerea care a urmat a făcut ca o perioadă să nu pot duce ședințele de dializă până la capăt. Faptul că nu reușeam să fac timpul complet mă întrista profund și era un stres puternic. Au apărut apoi și modificări în starea mea de sănătate, cu simptome cardiace și neurologice. Dar de o săptămână, pot face din nou dializa completă, iar acest lucru mă bucură. Sunt recunoscător tuturor și îi mulțumesc bunului Dumnezeu că sunt în programul de dializă, că am speranță, că pot să mă simt mai bine și să mă bucur de oamenii din preajmă. Aceasta este povestea mea, o poveste despre reziliență, despre a merge mai departe indiferent de obstacole și despre a găsi recunoștință în fiecare zi.





Eu sunt Ovidiu. Am 25 de ani de când fac dializă și consider că implicarea mea în aspectele terapeutice ale dializei, cum ar fi respectarea timpului și frecvenței dializei, a oricărei indicații medicale primite au fost și sunt elementele principale care mi-au asigurat acest parcurs de un sfert de veac! Când am început dializa nu știam nimic despre tratament. Am avut norocul să dau peste oameni deosebiți, colegi de dializă care m-au motivat pentru a fi consecvent și pentru a nu lipsi de la nicio dializă. Programul l-am respectat mereu, regimul alimentar și cel hidric, activitatea fizică și ceea ce m-a motivat totdeauna, să fiu de ajutor celor din jur. O singură dată am ridicat tonul, iar acel moment este prezent în amintire - o situație în care am simțit o încălcare a demnității umane (covid) prin lipsire de libertate.

Am făcut-o din empatie, din solidaritate cu colegii care se îmbolnăveau. Mi-a părut rău apoi, dar acea perioadă nu o pot uita, când

ne simțeam amenințați de boală, când eram verificați la fiecare dializă și mereu eram înspăimântați. Din 2013 sunt persoană activă în viața nepotului meu. Sunt foarte bucuros că pot să-l sprijin în creștere și educație. Acum are 19 ani. Dializa este una din motivele mele, acela de a-i arăta consecvență și hotărare prin această activitate. Ceea ce doresc și celor noi intrați în dializă, este ceea ce aștept și de la nepotul meu, dar și multă omenie. Există un egoism personal al unora, de a nu le păsa de ceilalți și dezavuez această atitudine.

De aceea mi-amintesc vremurile de demult, când nu erau salvări și veneam și 3 pe targă la break, doar să ajungem să facem dializă. Contează mult un mediu în care există înțelegere față de ceea ce simte celălalt. Să comunicăm cu sufletul deschis nevoile noastre și să găsim căi de rezolvare.

M-aș bucura ca fiecare coleg să înțeleagă să nu scurteze timpul, să facă dializa bună, astfel încât să fie mândru de reușita sa.

Antrenează-ți mintea

Sinonime de la A la Z

Sinonimele sunt cuvinte care înseamnă același lucru, ca de exemplu, "nesigur" cu „incert“. În acest joc trebuie să găsiți sinonimele cuvintelor scrise în stânga. V-am oferit și litere ajutătoare. Nu rămâne decât să le aflați pe celelalte.

NIVEL 1: 10 cuvinte

NIVEL 2: 18 cuvinte

NIVEL 3: 24 cuvinte

INDEX	A_A_A_ _ _
MASCULINITATE	B_ _B_ _ _ _
PNEU	C_ _C_ _C
DEZORDINE	D_ _ _ _D_D_ _
TRECĂTOARE	E_E_E_E
STRACHINĂ	F_ _F_ _ _ _
ZGOMOT	G_ _ _G_ _
MOFTURI	H_ _H_ _ _
COPII	I_I_ _ _I_I
JUG	J_J_ _ _
DESTIN	K_ _ _ _
TULIPE	L_L_L_L_
STATUIE	M_ _ _M_ _ _
ȚICNIT	N_ _ _N
EXTENUANT	O_O_ _ _O_
PROTOIEREU	P_ _ _ _P_P
ODIHNĂ	R_ _R_ _R_
SĂTUL	S_S_ _S_ _
ÎNCERCARE	T_ _T_T_ _ _
MLĂDIU	U_ _U_ _ _
VIOICIUNE	V_V_ _ _ _ _
ALCOOL	W_ _ _ _ _
COPIERE	X_ _ _X_ _ _
AMERICAN	Y_ _ _ _ _
VERDEȚURI	Z_ _Z_ _ _ _

Antonime de la Z la A

Antonimele sunt exact opusul sinonimelor - perechi de cuvinte cu sensuri contrare; ca de exemplu: „rău“ și „bun“; „gras“ și „slab“ etc. În acest joc va trebui să aflați câte un antonim pentru fiecare cuvânt de pe coloana din stânga. Din nou, nivelul la care vă ridicați este dat de numărul de soluții găsite. Spor la treabă!

NIVEL 1: 8 cuvinte

NIVEL 2: 15 cuvinte

NIVEL 3: 20 cuvinte

SURZENIE	_ _Z
MIZERIE	_ _X
LaȘ	_ _ _V
NECUNOSCUȚ	_ _U_ _ _U
NUMIT	_ _ _T_T_ _T
SLAB	_ _S_ _ _S
PRECEDENT	_R_ _ _ _R
SECETĂ	P_ _ _P
AICI	_ _O_O
PLICTISEALĂ	_N_ _ _ _N
NEMIȘCARE	_ _ _ _M_ _M
TRĂDĂTOR	L_ _ _L
ECHILIBRU	_ _ _ _ _J
LEGALI	I_I_I_I
NEDREPTATE	_ _H_ _ _ _
URÂT	_ _ _G
APATIE	_ _ _F
PROFANE	E_ _E_ _E
VICIOS	_ _ _D_D
LAUDATIV	C_ _ _ _C
SĂRAC	_ _B_B
MINCINOASĂ	A_ _ _A_A_A

Creative.

Cuvinte potrivite NIVEL 2

Cuvinte de mai jos pot forma 17 expresii uzuale (sintagme). Trebuie să le așezați. Vor rămâne trei perechi nepotrivite. Care sunt acelea?

mălăiață	cal
Bermude	rea
nou	elefant
copil	plină
roșu	treacă
casă	zori
crocodil	călcâiul
Ahile	rece
troian	apă
soare	minune
mere	lacrimi
meargă	țestoasă
cocoș	mâță
uscată	pară
piază	triunghiul
broască	floarea
lună	piatră
blândă	pădurețe
zi	crai
căldură	mintea



Răspunsuri:



Sinonime de la A la Z

Index	ARĂTĂTOR
Masculinitate	BARBAȚIE
Pneu	CAUCIUC
Dezordine	DEBANDADĂ
Trecătoare	EFEMERE
Strachină	FARFURIE
Zgomot	GĂLĂGIE
Mofturi	HACHIȚE
Copii	IMITAȚII
Jug	JUJEU
Destin	KARMĂ
Tulipe	LALELE
Statuie	MONUMENT
Țicnit	NEBUN
Extenuant	OBOSITOR
Protoiereu	PROTOPOP
Odihnă	RECREERE
Sătul	SASTISIT
Încercare	TENTATIVĂ
Mlădiu	UNDUIOS
Vioiciune	VIVACITATE
Alcool	WHISKY
Copiere	XEROXARE
American	YANKEU
Verdețuri	ZARZAVAT

Antonime de la Z la A

Surzenie	AUZ
Mizerie	LUX
Laș	BRAV
Necunoscut	ILUSTRU
Numit	DESTITUIT
Slab	UNSUROS
Precedent	URMĂTOR
Secetă	POTOP
Aici	ACOLO
Plictiseală	ANTREN
Nemișcare	DINAMISM
Trădător	LOIAL
Echilibru	VERTIJ
Legali	ILICIȚI
Nedreptate	ECHITATE
Urât	DRAG
Apatie	CHEF
Profane	EXPERTE
Vicios	CANDID
Laudativ	CRITIC
Sărac	NABAB
Mincinoasă	ADEVĂRATĂ

Cuvinte potrivite

Broască țestoasă
Floarea soare(lui)
Mintea cocoș(ului)
Zori (de) zi
Lacrimi (de) crocodil Treacă-meargă
Copil minune
Triunghiul Bermude(lor)
Călcâiul (lui) Ahile
Crai nou
Lună plină
Casă (de) piatră
Cal troian
Pară mălăiață
Mere pădurețe
Piață-rea
Mâță blândă

Perechile nepotrivite sunt:

Elefant roșu
Căldură rece
Apă uscată

