

NephroCare

pentru tine

- Să fii bine cu tine însuși
- Bucuria sau depresia sărbătorilor de iarnă
- Gânduri de la pacienți



CRĂCIUN FERICIT!

Vă urează
pacienții
care au creat
cu drag
și bucurie
ornamentele de
brad prezentate
în revistă.
Să le mulțumim!

Centrul de dializă
Fresenius Nephrocare Tulcea

Gânduri de la pacienți.

Pagina medicală

- 4 Să fii bine cu tine însuți

Informații

- 11 Noile canale social media Fresenius
12 Aniversăm pacienții noștri aflați de
25 de ani în dializă

Sfaturi

- 16 Bucuria sau depresia sărbătorilor
de iarnă
20 Pasiuni care dau aripi

Rețete

- 22 Un meniu bun de toamnă / iarnă

Toc și călimară

- 30 Gânduri de la pacienți

Imaginație

- 40 Jocuri

Revista NephroCare pentru tine

Editată de Fresenius NephroCare România

*Redactor: Dr. Raluca Scutelnicu, Marketing
Manager*

*Colectiv de redacție: Dr. Daniela Voiculescu,
Carmen Pop, Dr. Raluca Scutelnicu*

*Articolele care nu au autorul precizat sunt
preluate din revista "NephroCare for me"*

*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.*



4 Să fii bine cu tine însuți



16 Bucuria sau depresia sărbătorilor de iarnă



30 Gânduri de la pacienți





Imaginea de sine și imaginea asupra corpului:

Să fii bine cu tine însuți

De-a lungul vieții, corpul uman suferă o transformare continuă. Majoritatea schimbărilor sunt naturale - ele fac parte din procesul de îmbătrânire. Dar nu toate, după cum știu majoritatea persoanelor cu boli renale. Aceste schimbări nu afectează doar imaginea asupra corpului nostru, ci au un impact și asupra imaginii noastre generale de sine. Cum putem face față cel mai bine acestei situații? Cum putem fi bine cu noi înșine? Haideți să aruncăm o privire.

Cu toții suntem preocupați de imaginea asupra corpului nostru, indiferent de sex, vârstă sau stare de sănătate. De ce? Pentru că o imagine pozitivă asupra corpului nostru ne face să avem mai multă încredere în noi înșine, să ne simțim mai atractivi și să ne simțim mai bine în general.

Dar ce este mai exact „imaginea asupra corpului”?

Psihologii au definit-o ca fiind „imaginea mentală pe care oamenii o au despre propriile funcții corporale și corpul lor, inclusiv senzațiile externe și interne asociate”^{*}.

^{*}Leung DKC. Psychosocial aspects in renal patients. Perit Dial Int. 2003;23(S2):S90-94.

Când corpul se schimbă

Este complet normal să nu ne placă întotdeauna schimbările prin care trece corpul nostru - mai ales când acestea sunt o consecință a bolii cronice renale. Este important să știm cum ne afectează acest lucru imaginea asupra corpului nostru și imaginea de sine.

De ce? Deoarece cunoașterea acestor efecte este primul pas pentru a le face față și pentru a păstra o imagine de sine pozitivă. Așadar, haideți să vorbim despre aceste schimbări și despre modalitățile de a fi în regulă cu noi înșine. Acestea sunt unele dintre cele mai frecvente schimbări prin care trecem:

- ← Modificări temporare sau permanente ale culorii și texturii pielii
- ← Pierderea sau subțierea părului cu un aspect mai uscat
- ← Apariția temporară a edemelor la nivelul membrelor
- ← Cicatrici post-chirurgicale ca urmare a intervențiilor pentru a crea un acces vascular
- ← Cale de acces vascular pentru dializă, în funcție de tipul de fistulă sau cateter

Este nevoie de timp pentru a ne adapta la aceste schimbări și avem tendința de a crede că suntem singuri cu ele. Dar este important să ne amintim că majoritatea oamenilor sunt capabili să se descurce destul de bine - și constituie o idee bună metodele pe care le aplică. Să aruncăm o privire asupra celor mai eficiente:

Gândire rațională

Cel mai important lucru pe care trebuie să-l știți este că nu sunteți definiți doar de ceea ce vedeți în oglindă. Aspectul fizic nu vă definește. Rămâneți raționali cu privire la voi înșivă și țineți cont de faptul că există mult mai multe lucruri care alcătuiesc ceea ce sunteți. Fiți conștienți de ele și folosiți-le pentru a rămâne pozitivi - aspecte ale înfățișării fizice, de exemplu îmbrăcămintea și coafura, sau încercați să priviți lucrurile mai relaxat, mai natural și mai echilibrat.

Uitați-vă la punctele voastre forte

Nu uitați că nu sunteți singuri, cu toții ne confruntăm cu aceste schimbări. Așa că nu vă uitați doar la ceea ce nu mai este ca înainte, ci la punctele voastre forte. Concentrați-vă pe ceea ce vă pricepeți și valorificați-vă calitățile. Uneori poate fi dificil să vă identificați propriile puncte forte. Pur și simplu puneți-vă întrebarea simplă: ce vă place la voi înșivă și ce le place oamenilor la voi. Acestea sunt aspectele care vă pot ajuta să vă consolidați imaginea de sine.





Discurs interior pozitiv

O strategie bună este să nu uitați niciodată ce lucru uimitor și minunat este un corp. Chiar și în cele mai dificile circumstanțe, acesta te ține în viață, ba chiar luptă pentru ca tu să trăiești. Întrebați-vă ce puteți face pentru corpul vostru ca să-l răsplătiți pentru faptul că este un miracol. Nu este vorba despre ceea ce se schimbă, ci despre ceea ce este constant - miracolul vieții însăși. În acest fel, puteți învăța să vă reformulați discursul interior despre voi înșivă și să îl transformați într-unul pozitiv.

Practicați gândirea critică

Este o idee inteligentă să facem un pas înapoi și să analizăm fundamentele nemulțumirii noastre față de starea corpului nostru. Principalul motiv nu este corpul nostru - ci societatea și standardele sale nerealiste de perfecțiune în ceea ce privește frumusețea și aspectul corpului. Știm cu toții faptul că imaginea frumuseții pe care o vedem pe internet și la televizor este

produsul unor echipe uriașe de specialiști în frumusețe și al multor manipulări digitale. Reamintiți-vă în continuare că această imagine nu are legătură cu realitatea și că sunteți frumoasă așa cum sunteți.

Aveți grijă de corpul vostru

Asta nu înseamnă că nu este nevoie să aveți grijă de aspectul vostru fizic. Îngrijirea personală este o componentă vitală a modului în care ne raportăm la propriul corp și este obligatorie pentru a ne bucura de o bună calitate a vieții. Sunt atât de multe lucruri pe care le puteți face pentru a vă răsfăța corpul. Vă rugăm să vă consultați cu echipa voastră de îngrijire cu privire la care ar putea fi cea mai potrivită opțiune pentru voi, ca de exemplu să vă acordați zilnic timp pentru a vă bucura de un duș relaxant, să folosiți produsele de curățare preferate și să vă creați ritualuri de îngrijire a pielii. Pentru a vă asigura că folosiți produsele potrivite, consultați-vă dermatologul sau urmați recomandările nefrologului. Includeți



minimum 30 de minute de activitate fizică în rutina zilnică și alegeți alimente sănătoase, potrivite pentru dieta voastră.

Reclasificare pozitivă

Este unul dintre cele mai de bază adevăruri ale vieții că nu putem schimba ceea ce s-a întâmplat deja. Dar cu siguranță putem schimba modul în care privim anumite situații. Atunci când trecem prin momente neplăcute, mintea tinde să se concentreze doar pe aspectele negative, ignorându-le pe cele pozitive. Acest lucru duce la disconfort și frustrare și vă limitează în luarea deciziilor corecte pentru voi înșivă. Reclasificarea pozitivă este o modalitate de a da evenimentelor și rezultatelor acestora o nouă „clasificare” - o nouă categorie. Vă uitați la un eveniment și nu vă mai uitați la ceea ce s-a întâmplat - ci mai degrabă la ceea ce spune evenimentul despre voi, ce ați învățat din el sau cum v-a făcut mai puternic. O cicatrice este mai mult decât un simplu semn. Este o poveste, o învățătură, o poveste de supraviețuire.

Folosiți serviciile de înfrumusețare

Fiți buni cu voi înșivă și acordați-vă câteva momente de relaxare și răsfăț într-un salon de înfrumusețare. Este mai mult decât un simplu serviciu, deoarece vă bucurați și de un binemeritat moment de relaxare. În plus, veți primi recomandări individualizate și veți

învăța metode prin care să vă mențineți aspectul dorit. Acordați atenție îngrijirii părului și unghiilor, astfel încât să vă bucurați de un aspect fizic sănătos și estetic. Alternativ, accesați online și urmați recomandările specialiștilor și încercați să includeți sfaturile lor în rutina voastră de înfrumusețare. Apropo - aceasta nu este o recomandare doar pentru femei!

Uitați de „ce vor spune alții”

Să presupunem că știm ce cred ceilalți despre noi este o greșală de gândire frecventă care induce un disconfort emoțional intens. Nu suntem capabili să citim gândurile celorlalți - și, de cele mai multe ori, ceea ce ne imaginăm că ar putea crede ceilalți despre noi este foarte diferit de percepția lor reală. Adesea credem că dispozitivul de dializă pe care îl purtăm este primul lucru pe care oamenii îl văd - deși cei mai mulți oameni nu îl observă sau nu îi dau prea multă importanță. Și chiar dacă cineva are păreri negative despre voi, acestea vor fi semnificative doar dacă le dați un sens. Exersați să nu fiți deranjat. Nu vă supuneți fricii de respingere, când majoritatea oamenilor nu ar respinge niciodată pe nimeni. Mai ales nu pentru faptul că aveți o boală de rinichi.

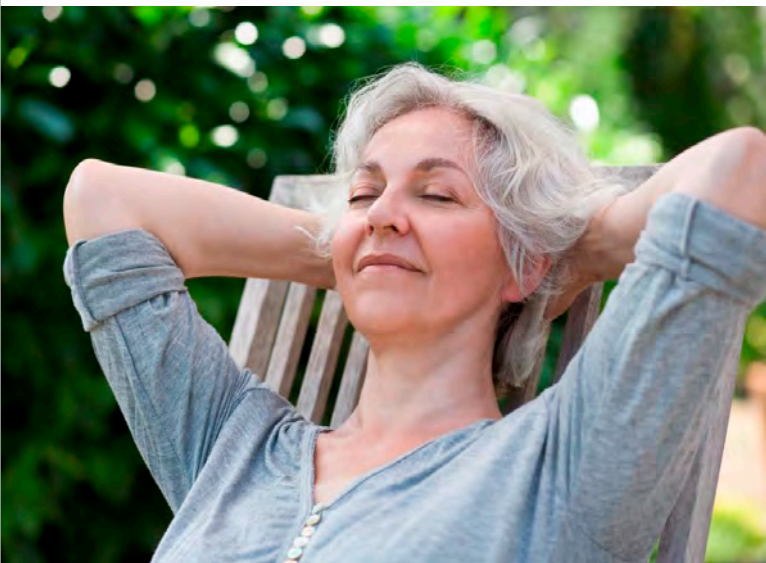
Afișați-vă stilul

Așa cum am menționat mai devreme - există lucruri pe care nu le putem controla. Dar există numeroase aspecte pe care le puteți controla astfel încât să vă simțiți bine în propriul corp. Aspectul tău fizic poate fi îmbunătățit atunci când porți haine adecvate stilului tău vestimentar, articole care îți evidențiază punctele forte, care te fac să te

simți confortabil. Alegeți-vă stilul și purtați-l, păstrați-vă întotdeauna hainele curate și bine întreținute. Discutați cu alți pacienți despre cum au reușit să se adapteze la schimbări și care au fost trucurile la care au recurs pentru a se bucura de aspectul fizic dorit.

Continuați să vorbiți

Veți înțelege cât de eliberator este atunci când vă puteți împărtăși griile cu o persoană de încredere. Exprimați vocal emoțiile pe care le simțiți în legătură cu schimbările din corpul vostru. Mai ales atunci când începeți dializa - o perioadă care aduce atât de multe schimbări și atât de multe informații noi, încât poate fi copleșitoare. Înconjurați-vă de



oameni care vă pot oferi sprijin emoțional, oameni care vă pot reda încrederea în sine prin evidențierea punctelor forte personale. Iar dacă ați trecut deja prin toate acestea, fiți alături de alți pacienți care se confruntă cu astfel de dificultăți.

Tehnici de relaxare musculară

O modalitate utilă și ieftină de a vă relaxa și de a vă îndrepta atenția asupra propriului corp este de a practica o tehnică de relaxare

musculară. Aplicarea regulată a acestei metode diminuează nivelul de stres, îmbunătățește calitatea somnului și reduce tensiunea musculară. Concentrându-vă pe anumite zone ale corpului în timpul exercițiului de relaxare, puteți deveni mai conștienți de corpul vostru și de senzațiile pe care le aveți. Pentru a avea efectele scontate, acest antrenament trebuie să fie înțeles și executat corect, așa că va trebui inițiat în prezența unui specialist. Discutați cu echipa voastră de îngrijire pentru a personaliza aceste tehnici astfel încât să răspundă cât mai bine nevoilor voastre.

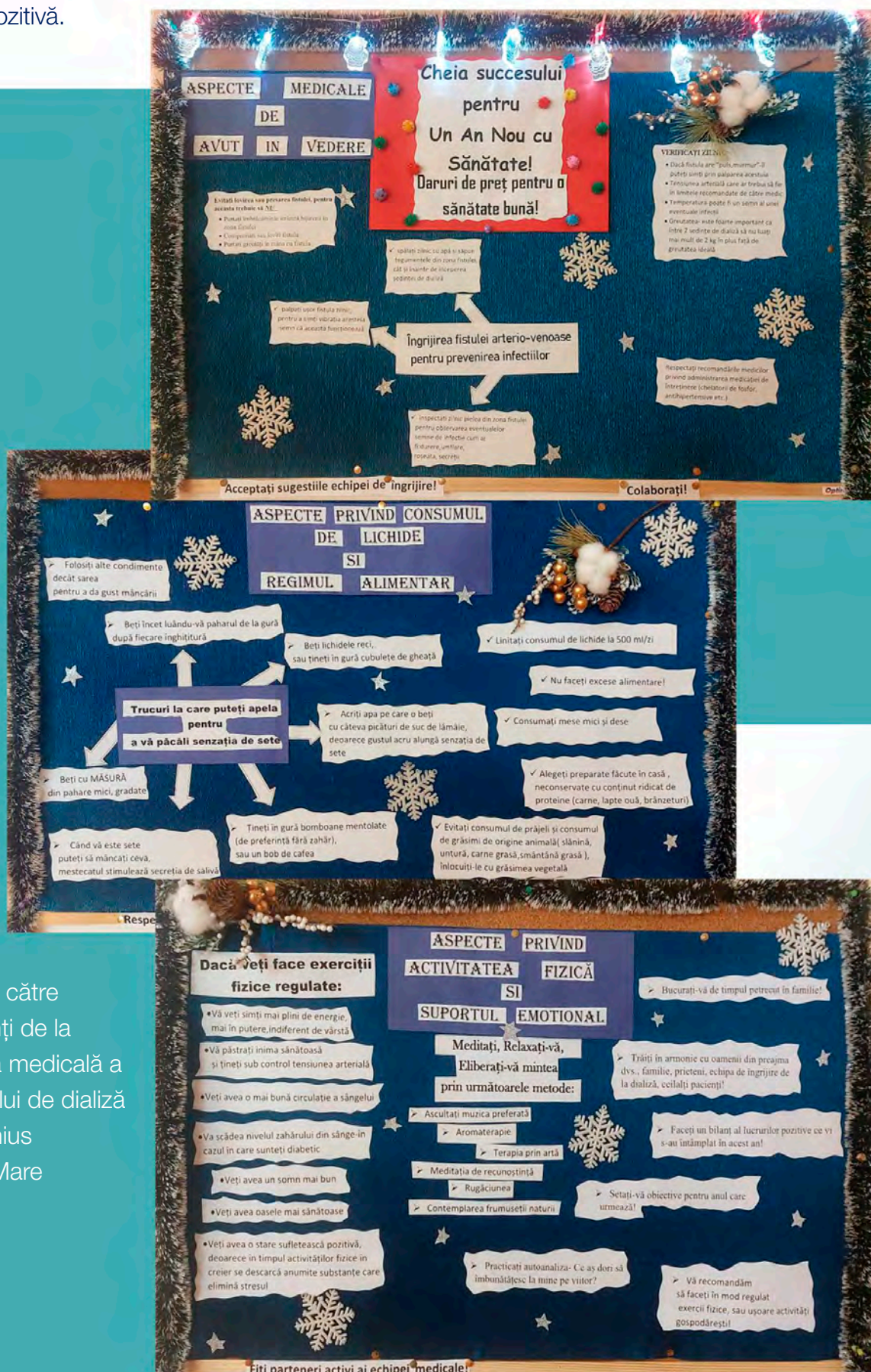
Nu ascundeți transformarea

Acordați-vă timp pentru a vă obișnui cu ceea ce este nou pentru corpul vostru. Începeți prin a observa cu atenție ceea ce este diferit. Când vă simțiți în siguranță și pe deplin acceptat, permiteți prietenilor, familiei, pacienților și membrilor echipei de îngrijire să vă vadă accesul vascular fără să vă simțiți constrâns în vreun fel. Dacă nu vă simțiți încă pregătiți, nu vă expuneți la grupuri mari de oameni purtând haine care oferă vizibilitate la accesul vascular. În cazul în care aveți o fistulă, optați pentru haine cu mâneci lungi, iar dacă aveți un cateter, purtați eșarfe sau haine cu guler.

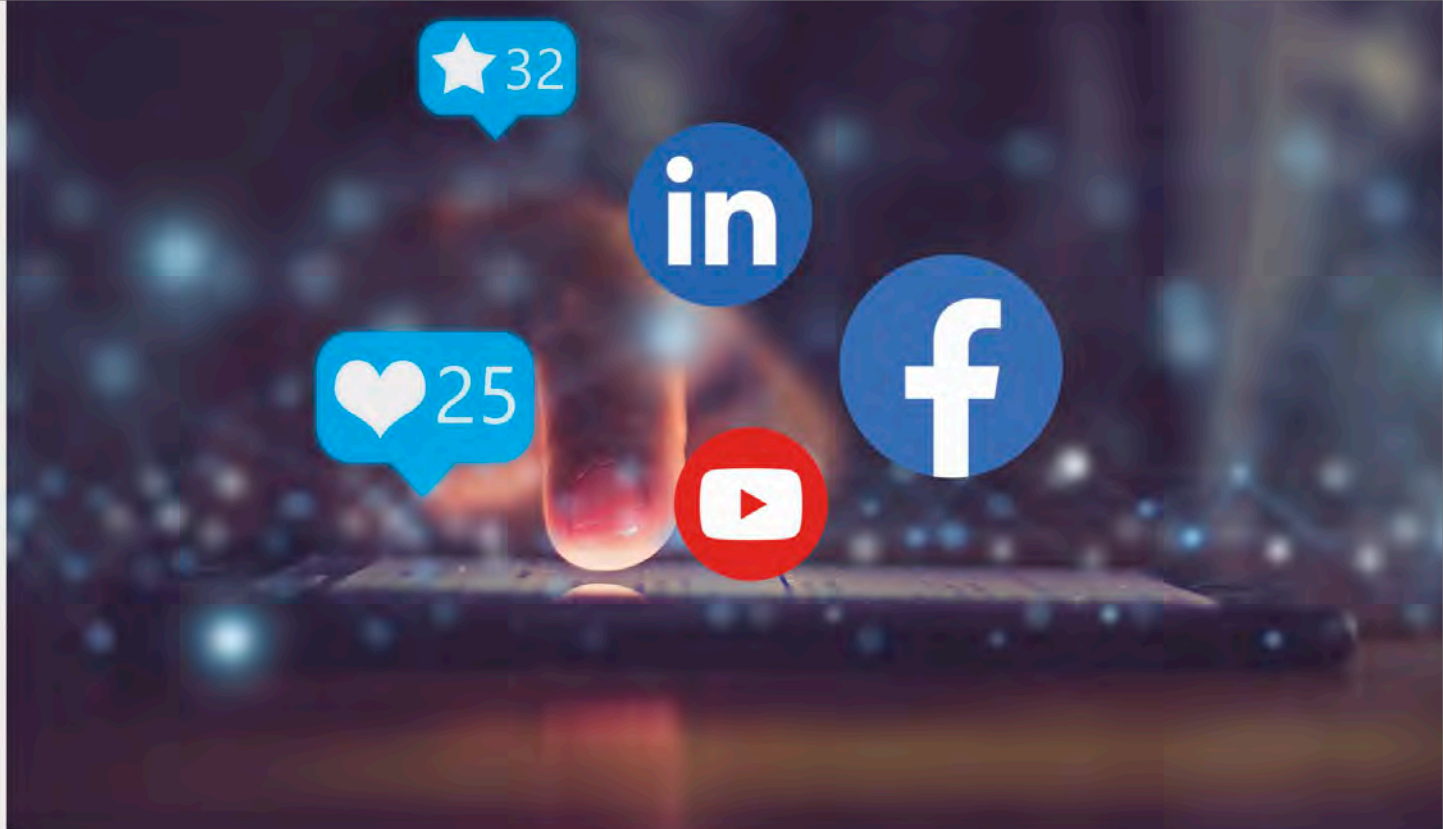
Da, se poate întâmpla ca ochii curioși ai oamenilor să fie ațintiți asupra voastră. De ce nu spargeți gheața și nu dați tonul conversației, explicând ce înseamnă aceste schimbări vizibile și cum și-au găsit locul pe corpul vostru. În acest mod, veți obține controlul asupra discuției, veți împărtăși cu ceilalți doar atât cât doriți și veți evita orice întrebări incomode.

Suntem acolo pentru tine

Vă puteți baza întotdeauna pe înțelegerea și sfaturile echipei voastre de îngrijire. Face parte din sarcina noastră să vă ajutăm să treceți prin aceste schimbări. Profitați de cunoștințele și experiența echipei ori de câte ori aveți nevoie. Vă vom ajuta pe drumul către o imagine de sine pozitivă.



Sfaturi către pacienți de la echipa medicală a centrului de dializă Fresenius Satu-Mare



Vă prezentăm:

Canalele noastre **nou-nouțe** de Social Media

Descoperiți canalele noastre Facebook, YouTube și LinkedIn.

Aici veți găsi o mulțime de știri și inspirație pe o gamă largă de subiecte adaptate dorințelor și nevoilor pacienților, indiferent de stadiul bolii renale, precum și pentru familiile și prietenii acestora.

Aceste noi canale vă oferă multe lucruri interesante despre toate subiectele pe care doriți să le știți despre rinichi și diferitele tratamente. Sau căutați mai multe date care se potrivesc cu tratamentul dvs. individual?

În aplicația **My Companion** veți găsi date despre ședințele dvs de tratament,

rezultatele la analizele medicale, sfaturi utile, lecții pe teme medicale de interes.

Vă invităm să gestionați aportul de lichide participând la provocările din aplicație. Stabiliți și urmăriți aportul total de lichide un număr de zile pe care vi-l stabiliți siguri. La fel puteți face și pentru greutatea pre-dializă sau greutatea uscată, un anumit număr de sesiuni.



NU uitați: și familia poate avea acces în aplicație. Solicitați informații de la asistentele medicale din centrul de dializă.

25 Aniversăm

pacienții noștri aflați
de 25 de ani în dializă

„Voi mulțumesc mult pentru tot
ce faceți pentru noi.”

[Signature]



Maria Sîrbu, NephroCare Alba

Lucram la Intreprinderea Mecanică Cugir și aveam 25 de ani când am început dializa. În anul 1989 m-am îmbolnăvit de lupus, apoi în 1990 m-am pensionat de boală, iar anul 1992 a fost începutul noii mele vieți împreună cu dializa. Nu știam ce este, de ce mi se schimbă viața atât de dramatic, deși eram tânără m-am trezit într-o dependență de drumuri și aparate, pensionată și marginalizată.

Colegii mei își continuau serviciul, viața, iar eu mergeam cu regularitate la spitale și de 3 ori pe săptămână la dializă. M-am izolat crezând că dacă nu o fac eu, mă vor izola ceilalți. Am traversat stări de depresie cu insomnii, stare generalizată de spaimă și nesiguranță, viitorul îmi părea inexistent, corpul meu îmi părea atât de firav și de defect încât deși eram tânără ,aveam sentimentul unei vieți deja trăite până la capăt.

Însă Dumnezeu avea alte planuri cu mine. Mi-a dat o familie, a surorii mele, care mi-a fost alături clipă de clipă și datorită susținerii și încrederii lor în mine, în capacitatea mea de a lupta și de a accepta ceea ce nu pot schimba, am continuat. Am luat fiecare zi așa cum venea, am început să fiu atentă la alimentație, mă implicam în gospodărie, îmi țineam mintea și corpul ocupate așa încât să îmi regăsesc un rol din perspectiva căruia viața mea să fie într-un oarecare echilibru. Nu știu dacă pot descrie o rețetă, un sfat sau o sugestie. Pentru fiecare dintre noi traseul de 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 constantă de-a o vedea pe nepoata mea favorită, studentă la medicină, medic, și într-un final, convingerea că, în ciuda bolilor mele, depinde mult de mine să trăiesc o viață frumoasă și în armonie cu mine insumi.

Am strâns atâția zeci de ani în care dializa ca procedură medicală și dializa ca și locație,



m-au însoțit continuu. Am început să trăiesc un sentiment de familiaritate și de confort de la bun început în centru. Era chiar o contradicție și o dilemă în sufletul meu: strădania mea constantă de-a accepta, frica și urlul meu de disperare că la 25 de ani trăiesc o viață de pensionar, peste care se alătură liniștea, susținerea, bunăvoința, grija și încrederea personalului de la centrul de dializă. Mă simțeam pe cât de năpăstuită, pe atât de norocoasă.

Aveam o familie care nu contenea să mă încurajeze și să mă investească cu încredere și speranță, iar la dializă imi făcusem o a doua familie în mijlocul căreia mă simțeam pe deplin acasă.

Emoțiile și satisfacția personală la aniversarea surpriză de 30 de ani de la centrul de dializă nu pot fi descrise în cuvinte. A fost copleșitor!

Tuturor le sunt recunoscătoare, iar cifra asta mare de 30 de ani cu dializă îmi pare un vis frumos, pe care-l trăiesc în fiecare zi și pe care nici măcar nu îndrăznesc să-l visez la cei 25 de ani ai mei, atunci când dializa a intrat în viața mea.

*Maria Sîrbu,
Centrul de dializă Nephrocare Alba*



Barbu Ștefan
Fresenius Nephrocare Alba

Adam Sofia
NephroCare Alba



Neacșu Mariana
NephroCare Craiova



Bucuria sau depresia sărbătorilor de iarnă?

Invitație spre conștientizare și adaptare

Luna decembrie reprezintă pentru majoritatea dintre noi un prilej de bucurie: sărbătorim Nașterea Domnului și trecerea într-un nou an. Oriunde am fi: în familia din centrul de dializă, în familia de acasă sau chiar și singuri, în propriile locuinte, simțim farmecul aparte al acestei perioade din an.

Însă finalul anului invită parcă într-un mod inevitabil la bilanț și introspecție, de aceea este posibil să apară acea “*depresie a sărbătorilor*”, pe care puțini dintre noi o conștientizează. Astfel, dacă vă simțiți mai iritați decât de obicei, dacă gândurile negative

își fac apariția și pun accent pe anumite aspecte din viața dvs cum ar fi frustrarea dată de dependența de tratament de exemplu, sau se accentuează grija pentru anumite aspecte cum ar fi eventualele repercursiuni ale războiului din vecini, este posibil să vă îndreptați

către o “formă de depresie a sărbătorilor” sau depresia sezonieră la care pot contribui și factorii de mediu: ziua este mai scurtă, soarele nu mai este atât de prezent, temperatura scăzută a aerului este predominantă.

Vă oferim mai jos, câteva trucuri care pot contribui la o dispoziție bună și posibil și la evitarea unei eventuale depresii:

- Identificați și combateți gândurile și convingerile negative cu diferite activități de a petrece frumos timpul, de relaxare, așa cum spunea G. Ibrăileanu “o simplă senzație, un sunet, o culoare, atingerea unei mâini poate deveni fericire”
- Acordați-vă timp pentru dumneavoastră, dovediți înțelegere și blândețe cu propria persoană, de exemplu, puteți privi regimul igienico-dietetic ca un ajutor pentru menținerea unei stări bune de sănătate
- Evitați să stați singur, izolat: luați legătura fizic sau online cu vechi prieteni sau cunoștințe cu care veți fi surprins să constatați câte lucruri aveți de povestit în comun
- Petreceți timp în natură, chiar dacă este mai rece. Scurte plimbări vă pot îmbunătăți starea de spirit, puteți admira eventualele aranjamente decorative realizate cu ocazia sărbătorilor
- Încercați să decorați simplu camera dvs și eventual să realizați rețete simple de gătit, pe care le puteți găsi chiar în această revistă
- Ascultați muzică, colinde, orice sunet care vă face plăcere și eventual încercați și dvs să cântați
- Urmăriți un film care vă face plăcere, de preferat cu un mesaj pozitiv
- Un animal de companie vă poate fi un prieten minunat
- Nu uitați să apelați la psihologul centrului



dvs, dacă doriți mai multe astfel de trucuri sau metode de relaxare

Așadar, nu lăsați tristețea să ia locul bucuriei, nu lăsați iritabilitatea să împiedice comunicarea cu cei dragi, nu lăsați apatia să alunge buna dispoziție! Depinde doar de fiecare din noi să găsim bucuria în lucrurile simple care ne înconjoară, să prețuim fiecare zi și să vedem partea plină a paharului. Dostoievski spunea că “*omul este o ființă care se poate obișnui cu orice*” iar Voltaire spunea că “*doar calitatea sufletului nostru ne poate face fericiți, nu condiția noastră*”.

Vă dorim din toată inima să aveți sărbători cu multă bucurie în suflet și un călduros:
La Mulți Ani!

Autor: Psiholog clinician Ioana Baban, FNC București, Coordonator: Carmen Pop

Bibliografie:

1. ABC-ul în psihologia pacientului dializat
2. Robert L. Leahy-Invinge depresia înainte să te învingă ea pe tine
3. Viktor Frankl-Omul în căutarea sensului vieții
4. Sheryl Paul-Întelegerea anxietății
5. <http://www.eva-ro/sanatate/anotimpul-rece-creste-riscul-de-depresie-articol-65876.html>
6. Irina Holdevici-Tratat de psihoterapie cognitiv-comportamentală



De Moș Nicolae,

... pacienții din centrul de dializă Fresenius NephroCare Drobeta Turnu-Severin s-au distrat alegând din cizmuliță, un mesaj motivațional pregătit de psihologul din clinică. Astfel, au plecat acasă mai bogați cu un sfat înțelept!



Viața este ca mersul pe bicicletă. Pentru a-ți menține echilibrul trebuie să continui să mergi înainte –
Albert Einstein;



Pasiuni care dau aripi

Draga noastră pacientă, doamna Andrada Flutur este o tânără artistă de 37 de ani care și-a descoperit pasiunea pentru pictură încă din grădiniță.

A urmat școala de Arte Plastice și Facultatea de Teologie ortodoxă la secția “Arte sacre” și s-a specializat în Icoane.

A întâmpinat probleme de sănătate încă de la frageda vârstă de 11 ani, iar în urmă cu 10 ani a început tratamentul de dializă, iar de 5 ani este pacienta centrului Fresenius din Cluj Napoca, centru administrat de Fresenius NephroCare România.

Credința în Dumnezeu și arta i-au fost alături în toată această perioadă. Pasiunea pentru desen i-a dat aripi să zboare printre griji și probleme, iar în cadrul ședintelor de dializă, cu creionul în mână, reușește să se relaxeze, să uite de toate și să se bucure de fiecare zi, așa cum vine. Colecția sa favorită este cu și despre îngeri, astfel că a pictat peste 200 de îngeri din care o mare parte și-au luat “zborul” să protejeze familii și prieteni. Lucrează cu copiii în cadrul evenimentelor, se încarcă cu energia lor și le pictează bucuria pe chipuri. A descoperit că petrecerea timpului în natură îi aduce pace, liniște și inspirație, se folosește și de materiale naturale.

Citatele sale preferate o ghidează chiar și în zilele când se abat nori asupra zâmbetului său frumos:

“Când ți se pare că nu mai poți, doar ți se pare. Poți mai mult!”

și

“Pastrează-ți lacrimile pentru momente de fericire. În fiecare răsărit se naște ceva frumos!”

Articol realizat cu suportul doamnei Psiholog Clinician Carmen Crăciun,
Nefromed Cluj Napoca



Un meniu bun de toamnă

Toamna este o perioadă atât de frumoasă, cu frunzele sale multicolore, bucuria recoltei și mesele sănătoase și consistente. Pentru a sărbători acest anotimp, am invitat un dietetician al clinicii noastre din Madrid, Katharine Sagastegui Vargas, pentru a crea o masă specială cu trei feluri de mâncare (cu două opțiuni pentru felul principal), care are legătură cu toamna. Înainte de a încerca oricare dintre aceste rețete delicioase, vă rugăm să cereți sfatul dieteticianului vostru pentru a afla ce fel de alimente sunt potrivite pentru voi și în ce cantități.



Piure de ceapă, praz, morcov, dovlecel și pesmet

Ingrediente

1 dovlecel mediu
1 praz de dimensiune medie
1 ceapă medie
2 morcovi medii
200 ml de apă pentru fiecare persoană
ulei de măsline și piper negru proaspăt măcinat
2 ouă (pentru garnitură)

Pentru 2 porții

Informații nutriționale

(Valoare per porție – 1 persoană)

Calorii	349,7 Kcal
Proteine	18,5 g
Carbohidrați	13,7 g
Grăsimi	22,6 g
Lichide	410 ml
Sodiu	180 mg
Fosfor	998 mg
Potasiu	373 mg

Preparare

1. Tăiați tulpina verde și rădăcina prazului.
2. Spălați dovlecelul
3. Decojiți și spălați ceapa
4. Decojiți și spălați morcovii.
5. Pregătiți legumele: puneți-le la înmuiat timp de 4–5 ore înainte de a le prelucra, când sunt curate, scurgeți-le și fierbeți-le de două ori.
6. Timpul final de gătire poate fi de până la 30 de minute într-o oală normală, în funcție de tipul de textură preferată.
7. După ce legumele sunt moi, se mixează cu ajutorul unui blender sau al unui robot de bucătărie.
8. Fierbeți ouăle
9. Serviți cu puțin ulei și piper, tăiați oul fiert și puneți-l peste piure.



Somon la aburi cu legume julienne

Ingrediente

2 fileuri de somon

1 ceapă

1 ardei roșu

1 felie de lămâie

Ulei de măsline

Puteți folosi praf de usturoi pentru a le condimenta.

Condimente după gust: în această rețetă se poate folosi mărar.

Pentru 2 porții

Informații nutriționale

(Valoare per porție – 1 persoană)

Calorii	516,8 Kcal
Proteine	166,9 g
Carbohidrați	13,5 g
Grăsimi	230,2 g
Lichide	280 ml
Sodiu	124,3 mg
Fosfor	92,5 mg
Potasiu	72,5 mg

Preparare

Pentru legumele julienne

1. Preîncălziți cuptorul la 190 grade
2. Curățați, decojiți și tăiați julienne toate legumele și puneți-le deoparte.
3. Într-o tigaie cu puțin ulei, se prăjesc legumele până se înmoaie ușor. Puteți folosi praf de usturoi pentru a le condimenta.

Pentru a găti peștele la aburi

4. Luați o foaie mare de folie de aluminiu și întindeți puțin ulei pe ea folosind o pensulă, mâna sau o bucată de hârtie.
5. Se așază legumele sotate pe acest ulei și deasupra se pun fileurile de somon (fără piele și oase).
6. Pentru aromă, puteți pune o jumătate de felie de lămâie peste fileurile de somon, presărați puțin mărar, praf de usturoi și un strop de ulei.
7. Tăiați o altă bucată de folie de aluminiu puțin mai mare, ungeți-o cu ulei și acoperiți-o pe cealaltă cu ea ca și cum ar fi un pachet.
8. În acest pas este important să se închidă foarte bine și cu grijă cele 4 laturi, evitând deschizăturile, astfel încât peștele să se poată găti cu aburul generat.
9. Așezați pachetul pe o tavă și coaceți-l în cuptor timp de 12–16 minute, în funcție de cât de gătit vă place somonul.
10. Serviți imediat, pentru ca somonul să nu piardă din căldură.

Tocană de pui cu legume și cartofi



Notă

Dacă trebuie să reduceți cantitatea de lichide din cauza unei prescripții medicale, serviți tocănița cu o spumieră.

Ingrediente

2 pulpe de pui
1-2 căței de usturoi
1 ceapă medie
100 g mazăre la conservă
1 morcov mare
2 cartofi medii
75 ml vin roșu
1 frunză de dafin

Pentru 2 porții

Preparare

Pentru cartofi:

1. Curățați cartofii de coajă și lăsați-i la înmuiat, schimbând apa, timp de cel puțin 4–5 ore.

Pentru tocană:

2. Tăiați puiul și condimentați-l pe toate părțile cu praf de usturoi și piper.
3. Pentru această rețetă, puteți folosi o oală electrică rapidă sau o oală tradițională:

Nutritional Information

(value per serving – 1 person)

Calorii	1088,2 Kcal
Proteine	119,9 g
Carbohidrați	19 g
Grăsimi	33,5 g
Lichide	631,4 ml
Sodiu	398,7 mg
Fosfor	2015 mg
Potasiu	968,8 mg

puneți oala la foc mediu-mare cu suficient ulei pentru a rumeni puiul pe ambele părți (de obicei, sunt suficiente mai puțin de 10 minute) și dați deoparte.

4. Curățați de coajă și tăiați mărunț cățelul de usturoi. Adăugați ulei de măsline, praf de usturoi, piper negru măcinat, paprika și un vârf de cuțit de sare
5. Decojiți ceapa și tăiați-o în bucăți mici.
6. Decojiți și tăiați morcovul în felii.
7. Scoateți puiul din tigaie, adăugați usturoiul, ceapa și morcovul, folosind uleiul de la prăjirea puiului, până când ceapa este transparentă și morcovii sunt moi.
8. Se adaugă mazărea din conservă, spălată și scursă.
9. Se taie cartofii în felii și se adaugă în tigaie împreună cu frunza de dafin.
10. Adăugați o lingură de paprika și amestecați.
11. Adăugați făina și gătiți timp de 2 minute.
12. Adăugați vinul roșu și măriți focul până când se evaporă alcoolul (va dura câteva minute). Profitați de această ocazie pentru a amesteca tigaia, îndepărtând tot ceea ce s-ar fi putut lipi de ea.
13. Adăugați puiul și acoperiți-l cu puțină apă.
14. Lăsați la fiert: într-o oală normală, mențineți focul la intensitate mare până când bulionul începe să fiarbă, apoi reduceți focul la minim și lăsați să se gătească timp de aproximativ 30 de minute.
15. Dacă doriți o tocană mai groasă, mai lăsați la fiert încă 10 minute.
16. Serviți.



Plăcinte mici cu mere

Ingrediente

Aluat de foitaj: 1 foaie dreptunghiulară

1 măr mic sau mijlociu

Îndulcitor

Scorțișoară

1 ou

Pentru 2 porții

Informații nutriționale

(Valoare per porție – 1 persoană)

Calorii	458,8 Kcal
Proteine	13,8 g
Carbohidrați	72,3 g
Grăsimi	11,6 g
Lichide	157,5 ml
Sodiu	550 mg
Fosfor	273,2 mg
Potasiu	187 mg

Preparare

1. Preîncălziți cuptorul la 200 grade
2. Se întinde aluatul de foitaj și se taie în triunghiuri mici.
3. Se taie mărul în felii subțiri cu lățimea mai mică de 2 mm.
4. Așezați feliile de măr la baza triunghiurilor și puneți-le pe o tavă tapetată cu hârtie de copt.
5. Pregătiți siropul: folosiți puțină apă fierbinte cu îndulcitor și scorțișoară.
6. Ungeți triunghiurile cu sirop.
7. Închideți triunghiurile: apropiați vârful triunghiului de bază, apăsând puțin.
8. Bateți oul și ungeți micile tarte.
9. Puneți tava la cuptor timp de 10–12 minute la 200 grade, până când se rumenesc.
10. Serviți.



Despre autor:

Katherine Sagastegui Vargas:

Nutriționist la Fresenius Medical Care în Madrid și Aranda del Duero (Spania). Datorită vocației și formării sale, promovează un stil de viață sănătos, susținând relația directă dintre bunele obiceiuri alimentare și sănătate.



Gânduri de la pacienți

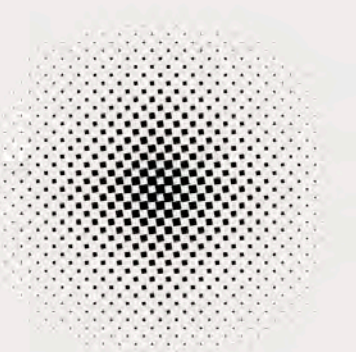
Despre talentul de a scrie poezie

↑ mi dăruiesc din când în când uitarea
Și liniștea se-așterne peste gânduri,
Nu e nevoie să mai caut printre rânduri
Să duc din mine disperarea.

Îmi dăruiesc din când în când iertarea
Ca sufletul să nu se zbată-n mine,
Să scap de ce e rău sau chiar de bine
Așa cum scapă de nisip și marea.

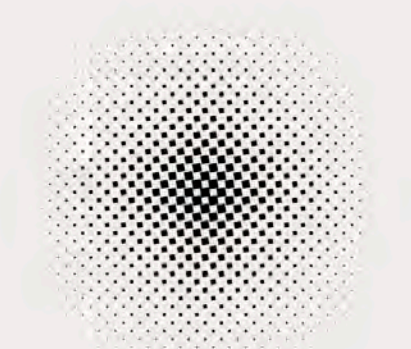
Îmi dăruiesc din când în când visarea
E ziua ce urmează-a minții noapte,
E ceea ce gândesc în șoapte
Când cred că îmi urmez chemarea.

Îmi dăruiesc din când în când iubirea
A inimii sublimă îndeletnicire,
Și-atunci respir a vieții fericire
Crezând că mi-am găsit menirea.



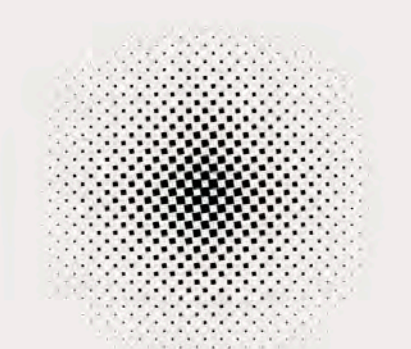
↑ mi place să zâmbesc spre lume
Sunt unul din cei mulți care n-au nume
Dar cred că pot schimba o omenire
Doar cu o vorbă bună și-o privire
Și vreau să cred că lumea-i bună
Că vorbele nu mai împrăștie minciună
Că până și statuile zâmbesc
Și oamenii degeaba nu trăiesc
Că gândurile lor nu se opresc la cer
Că am uitat ce-nseamnă efemer
Că visul îndrăzneț e realizabil
Și tot ce facem este memorabil
Copiii noștri cresc privind departe

Desigur trecem dincolo de moarte
Dar stau o clipă sufletul să-mi trag
Privind în jur la tot ce-mi este drag
Îmi pare că încep să obosesc
Chiar dacă știu, nu pot să mai zâmbesc



↑ n calmul cerului cu lună plină
Umbrele nopții poartă stins lumină
Cum poartă valurile mângâierea lor
Peste-al nisipului înșelător decor

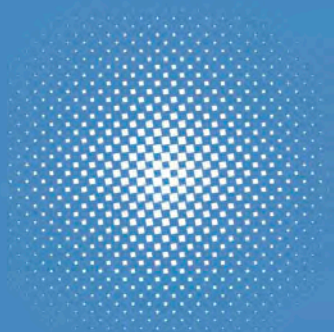
Un abur forma vântului o ia
Și adierea o transformă-n stea
Ce poartă-n ea un suflet nins
E ce-a rămas din ce s-a stins



↑ n calmul zilelor de vară
Privesc la norii de pe cer
Mă-ntreb a nu știu câta oară
Ce poate fi mai efemer

În nopțile de nori senine
Privesc la lună și la stele
Alung ce-i rău, păstrez ce-i bine
Și-ncerc să mă avânt spre ele

↑ncerc să pun o scară pe-o margine de mare
Să fiu cât mai aproape când soarele răsare
Să simt eu primul când picură a ploaie
Când cerul e-ncărcat cu stelele greoaie
Urechea să prindă ce vântul sus șoptește
Spre norul ce aiurea leneș hoinărește
Aș vrea să urc în fiecare zi o treaptă
Dar dintr-o dată scara nu mai pare dreaptă
E o spirală fără formă ce se pierde-n cer
Ca visul meu din abur imaterial și efemer
Nu știu să urc și nu pot să cobor
Tot ce-mi rămâne e să-ncerc să zbor
Să sper că norii mă vor prinde ca o plasă
Din petice de cer mi-aș construi apoi o casă
Și-acolo sus mă-ntreb cum e mai bine
Să mă ascund de tine sau de mine

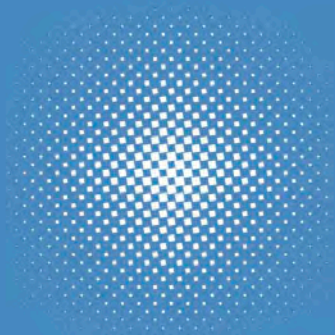


M-am bucurat de fiecare primăvară
De pomii ce-nfloresc întâia oară,
De dansul frunzelor bătute-n vânt
De iarba ce răsare din pământ

M-am bucurat de verile fierbinți
Când în oraș îmi ies din minți
Și caut plaja cu nisip și marea
Și uit ce-nseamnă chiar uitarea

M-am bucurat de toamnele ploioase
De iernile reci și capricioase
Când pot să stau acasă la căldură
Și gândurile mă fură și mă îndură

M-am bucurat de toate-n astă viață
Privesc acum în urmă ca prin ceață
Și mă întreb dacă mai am vreuna
Și bucuria mea va fi întotdeauna



Mă-ntreb, de vină este marea
Că am primit de mic candoarea
Deși eu nepăsarea mi-am dorit
Și-o savurez abia la asfințit

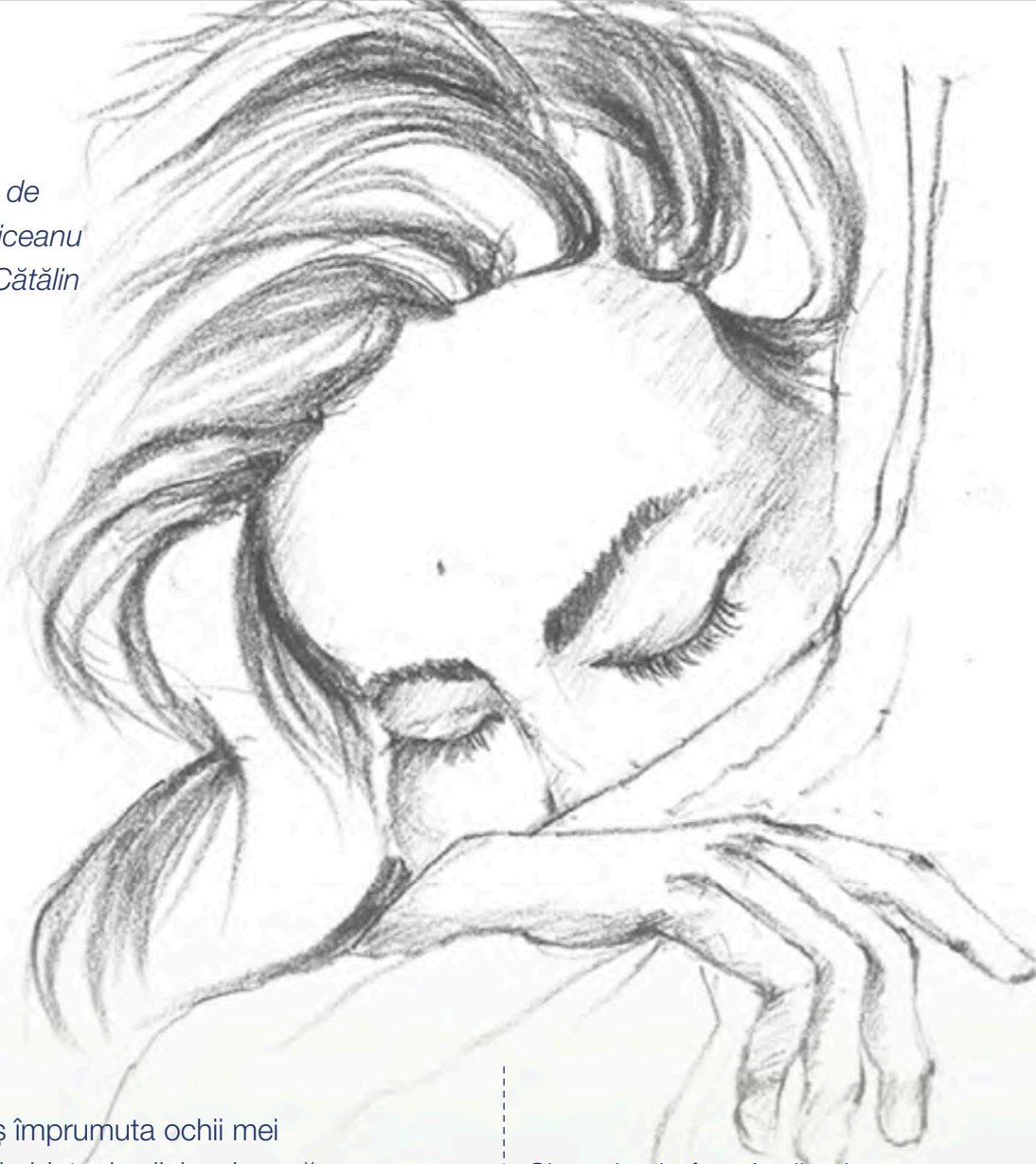
De vină ar putea fi vântul
Ce învârtește-n axa lui pământul
Că-n clipa-n care m-am văzut în mine
N-am mai știut ce-i rău sau ce e bine

Sau sunt de vină munții cei semeți
Cu crestele cuprinse de nămeți
Că-mbătrânim în loc să-ntinerim
Când tineri nici nu am știut să fim

Sau focul care joacă liniștit
Ce arde chiar și ce-i cinstit
Și inima o pune pe-un altar de jar
Căci dragostea nicidecum nu e un dar

E ultima trăire fără rost
E cea mai dulce carne-n zi de post
E gura ce nu poate să dezlege
Ceea ce gândul neștiut alege

Desen de
Racoviceanu
Sorin Cătălin



Ti-aș împrumuta ochii mei
În fierbințeala zilelor de vară
Ca să te vezi și tu prin ei
Cum te văd eu întâia oară

Ți-aș împrumuta mâinile mele
Ce-au plămădit aiurea lutul
Ca să te atingi și tu cu ele
Pe buzele ce îmi cuprind sărutul

Ți-aș da și buzele care rostesc
Cuvinte inventate pentru tine
Căci eu încep să obosesc
Și oricum le știi și tu prea bine

Ți-aș da chiar gândurile mele
Ce vin din suflet obosit
Tu știi doar ce să faci cu ele
Tot ceea ce eu nu am reușit

Și-aș da și sângele din vine
Ce curge dinspre inimă la vale
Căci ce folos să-l țin în mine
Când nu mai poate iriga petale

Și poate ți-aș da sufletul împăturit
Să-ți odihnească capu-n loc de pernă
Să-ți înconjoare chipul aurit
Cu-a lumii dragoste eternă

Copilul meu privește către soare
Cu ochii mari și sufletul deschis
Copilăria lumii nu îl doare
Iar viitorul se prefigurează-n vis

Copilul meu atinge mii de stele
Care vorbesc despre eternitate
Se mișcă liber printre ele
Cu-a tânărului corp abilitate

Copilul meu vorbește și cu luna
E candela aprinsă pe ceru-ntunecat
Și știe ce dorințe să-și mai pună
Când astrul nopții pare fermecat

Copilul meu n-are concepții
Despre ce-i joacă-n univers
Sau că mai sunt și decepții
Și viața are și-un revers

Va învăța cum am făcut cu toții
Că zilele se duc spre infinit
Purtând cu ele voia sorții
Și-un previzibil dar necunoscut sfârșit

Racoviceanu Sorin Cătălin
Centrul de dializă Fresenius Nephrocare
București



Desen de Racoviceanu Sorin Cătălin

Ce este sufletul?

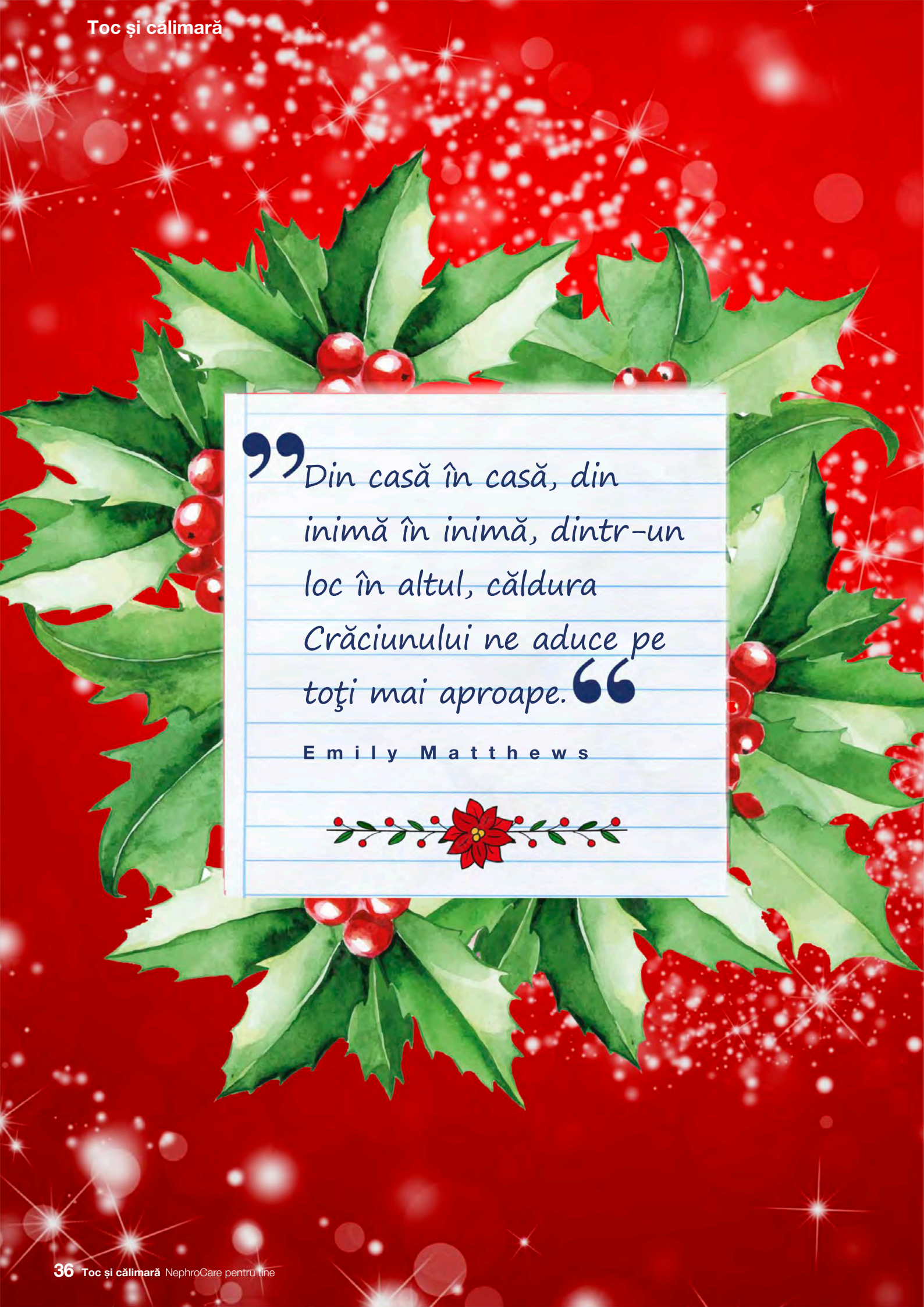
Este unica valoare
Ce e dat la fiecare,
De la bunul Dumnezeu
Ce ne ține tot mereu,
În viață ca să trăim
Și de-aceea noi să știm,
Cât e de important,
Să-l păstrăm cât mai curat,
Dacă piedici am avea
Noi cu grijă vom scăpa,
Fără ca să-l murdărim
Înțelepți trebui să fim,
Pe pământ noi cât trăim,
Trebuie să-mbunătățim,
S-avem grijă de-acest har,
La sfârșit ne-am bucura
Ș-atunci noi vom afla,
Dacă scânteia divină
Se va duce în lumină,
Asta vrea și Dumnezeu
Alături să-i fim mereu,
Împăcați cu noi să fim
Și-n iubire să trăim,
Căci iubirea-i ceva sfânt
Să trăim și pe pământ,
Să-l facem un paradis.

Așa cum a fost scris,
„Sufletul este unica valoare a omului,
el îl face pe slujitor egal cu stăpânul său.”
Seneca



*Decorațiuni lucrate
de pacienții centrului
de dializă Fresenius
Nephrocare Tulcea*





”Din casă în casă, din
inimă în inimă, dintr-un
loc în altul, căldura
Crăciunului ne aduce pe
toți mai aproape.”

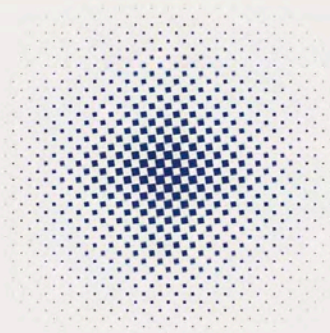
E m i l y M a t t h e w s



Ce este iertarea?

Să fii îngăduitor
Să privești cu mult umor,
Dacă s-o întâmpla cumva
Să ai supărarea ta,
De la cineva mai mare
Privește-o cu detașare,
Să ne-mpăcăm cu tot ce-i dat
Că adevăru-i cu cap spart
Niciodată n-o să-l știm,
Depinde cum îl privim,
Și-atunci s-o lăsăm mai moale
Ca-n final să fie rezolvare.
Iar când se-ntâmplă, noi să greșim
Aceeși iertare vrem să primim
Ș-atunci îți dau un sfat dacă se poate:
Cu măsură mai în toate!

„Fii îngăduitor căci toți avem nevoie de iertare.” Seneca

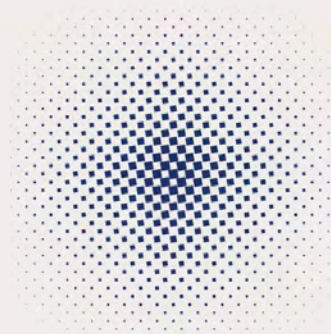


Cum să trăim?

Viața este un dar care ne aparține
Și trebuie să trăim așa cum e mai bine.
E spre folosul nostru
Din ea noi învățăm,
Cum trebuie trăită, ca să nu regretăm.
Căci timpul care trece fugar pe lângă noi
Ne este imposibil ca să-l luăm-napoi.
Și dacă tinerețea frumoasă a mai fost,
La bătrânețe însă, toate au un rost,
Și-atunci o să simțim când toate vor veni

Dacă trăim mai bine ori ne vom chinui,
Iar când tinerețea o vom trăi din plin
Atunci și bătrânețea va deveni un chin.
Dar dacă viața dată noi o trăim frumos,
La bătrânețea noastră va fi chiar de folos,
Căci sufletul tânăr, el, va fi mereu,
Ușor vom trece peste toate, oricât de greu.

„De o tinerețe frumoasă mulți au parte,
Însă de o bătrânețe frumoasă, prea puțini.”



Ce este iubirea?

„Iubirea-i o poruncă” ce vine chiar de sus,
Noi ce-am făcut cu ea?
E atât de greu de spus ...
Căci n-am băgat-o-n seamă
Și asta ne-a adus
La ce trăim acum
Și-i foarte greu de dus,
Alegerea-i a noastră
Și ceea ce gândim
Se-ntoarce într-o clipă atunci când nici
nu știm.
Iubirea este sfântă, și-atunci pe ăst pământ
Ar dăinui și pacea, ce astăzi s-a cam frânt.
Iubirea ne va face să fim mai înțelepți
Atunci când vom alege, să fim cât mai
deștepți.
„Dacă am știi să ne iubim și să ne
respectăm tot așa cum știm să ne urâm și
să ne bârfim, am trăi într-o lume minunată.”

Ce este viața?

Viața este o realitate
De la naștere la moarte.
Pe parcurs noi adunăm
Multe lucruri să le dăm,
Acelora ce după noi
Vor veni cu-ale lor nevoi
Să le fie mai ușor
Viața s-o trăiască-n zbor
Ca să aibă mai mult spor
Și să nu le fie chin
Amară ca un pelin.
Dar de multe ori greșim
Atunci când îi ocrotim,
Căci ar trebui și ei
Să muncească cu temei
Pentru ca aportul lor
Să-l lase ca ajutor
Acelora ce vor veni
După ei, când n-or mai fi.

"Viața este ca o oră de matematică:
adunăm, scădem, înmulțim, împărțim,
greșim ... Când realizăm că am greșit și
vrem să corectăm, uneori nu mai avem
timp pentru că SUNĂ DE IEȘIRE."

Mi-e dor,

Mi-e dor de vremea aceea când,
mic copil fiind,
Stăteam în poala mamei
cu ochii mari privind,
Și curioasă, mânuța întindeam,
Spre multe lucruri noi pe care le vedeam.
Curiozitatea însă, încet s-a potolit
Căci am crescut mai mare și, sprijin devenind,
În casa noastră mare, cu mulți copii în ea.
Era o sărbătoare când mama ne-aduna,
La masa cu bucate la care ne-așeza,
Mâncam cu bucurie pe toate ce le avea.
Și cum copilăria-mi simplă a mai fost,
Noi totdeauna am fost la adăpost.
Căci mama și cu tata ne-au ocrotit mereu,
Și niciodată-n viață nu ne-au lăsat la greu.
Și cum întotdeauna atenți erau cu noi,
De multe ori scăpam de griji și de nevoi.
Dar astăzi este greu să fie ca atunci,
Căci timpul zboară iute ca vântul
printre munți
Luând cu el în zbor și anii noștri mulți,
Puterea noastră scade, scade tot mereu,
Și nu mai facem față la ce este mai greu,
Și ca să facem față și să ne străduim
Ca să ne fie bine din amintiri trăim,
Acesta e suportul din care ne hrănim
Să mergem mai departe, să nu ne poticnim
Căci viața e frumoasă și să ne bucurăm,
Așa cum este dată, noi trebuie să luptăm!

"Timpul e gratuit, dar neprețuit.
Nu-l poți păstra, dar îl poți trăi.
Odată irosit, nu se mai poate întoarce."

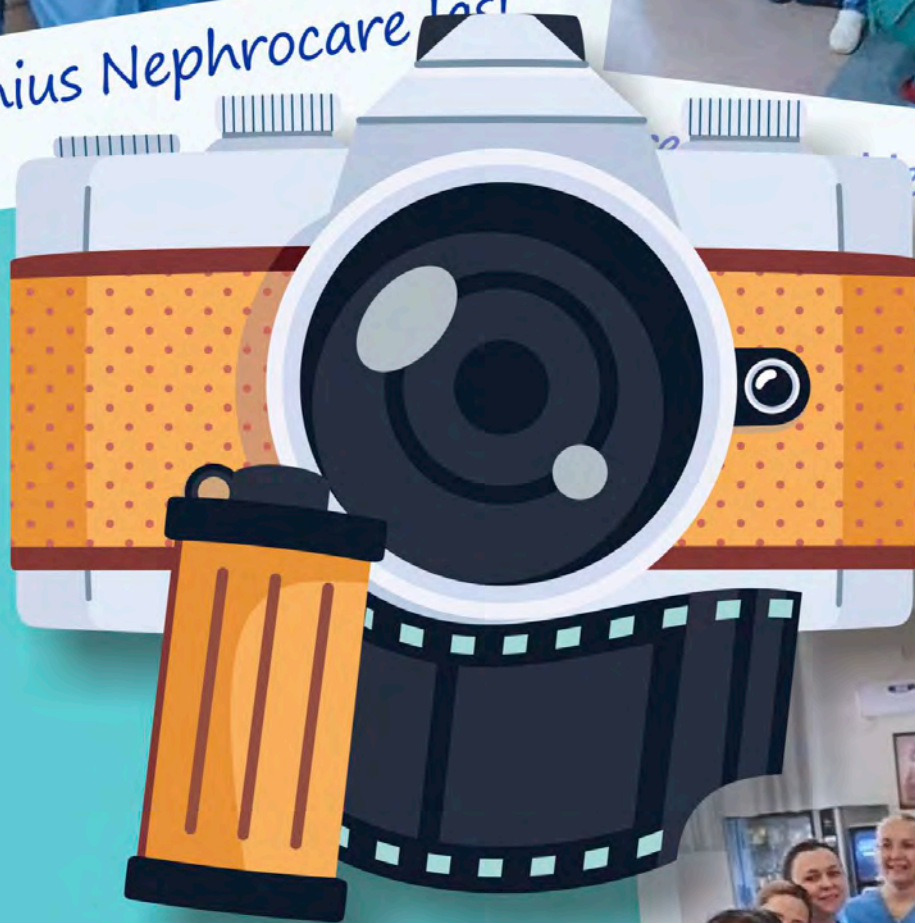
Poezii de Georgeta Dobre, centrul de dializă
Fresenius Nephrocare Ploiești



Fresenius Nephrocare Iași



Nephrocare Iași

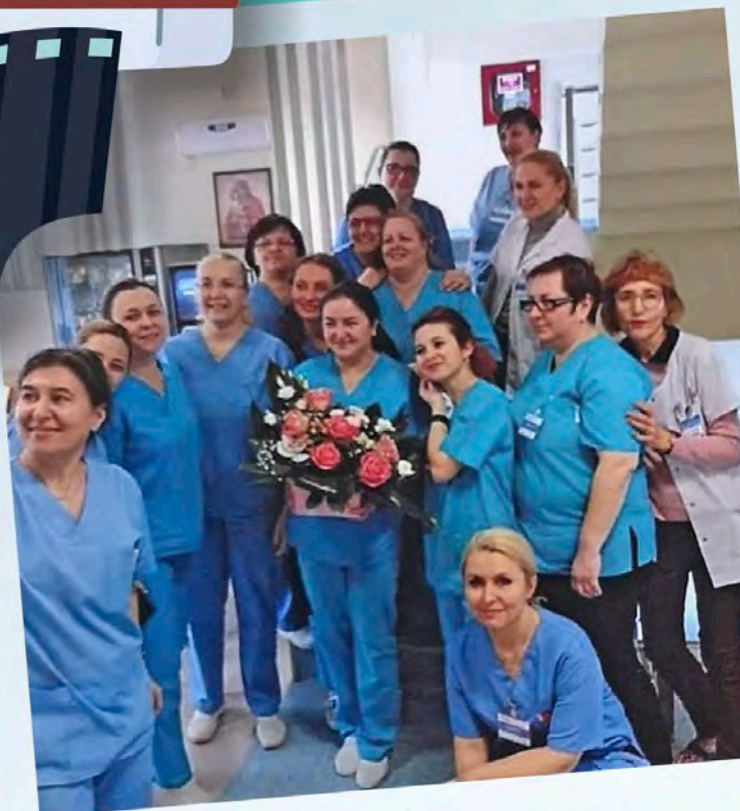


Echipa Fresenius

O echipă ce dă dovadă de un profesionalism impecabil.

O echipă cu oameni minunați care își dedică toate forțele pentru a salva vieți ... Ca pacient, a fost o onoare să fiu tratat de atât de buni specialiști. Vă mulțumesc din suflet pentru susținerea acordată și vă doresc succes în ceea ce faceți.

Cu respect, Grigore Ioan



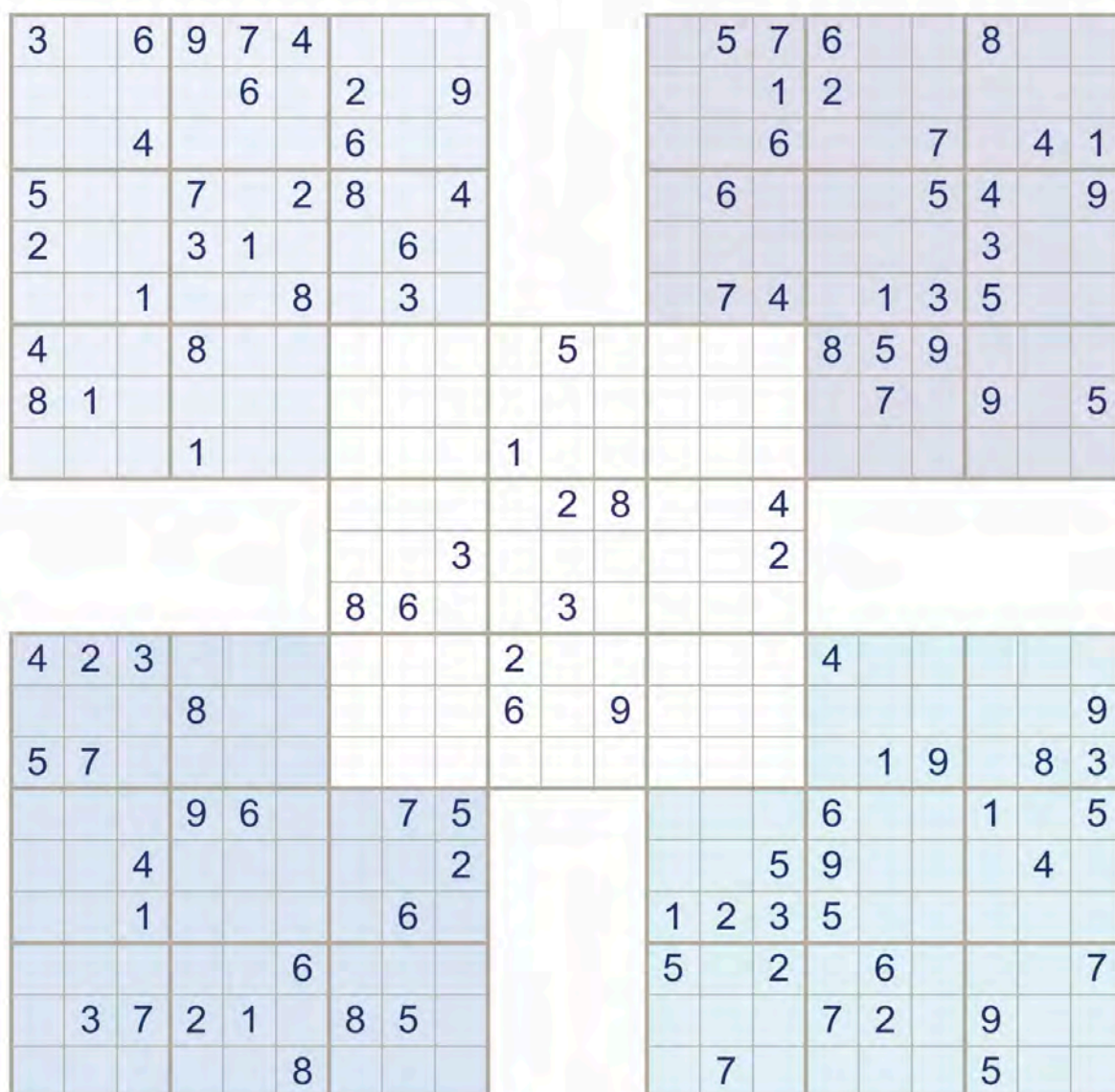
Fresenius Nephrocare Iași

Antrenați-vă creierul

Tuturor ne place să ne petrecem timpul făcând jocuri și puzzle-uri din când în când. Ne antrenează memoria, ne îmbunătățește concentrarea, continuăm să învățăm și avem un sentiment de realizare. Și, bineînțeles, este și distractiv – mai ales într-o zi rece de iarnă. E mohorât afară? Nicio problemă! Încearcă versiunea noastră extra specială de Sudoku sau caută diferențe în testul nostru de imagine. **Distracție plăcută!**

Sudoku:

Aceasta este o versiune puțin mai complicată și specială de Sudoku. Patru Sudokus separate pe exterior – și o a cincea care se suprapune cu celelalte patru. Cu toate acestea, regulile sunt aceleași ca întotdeauna - găsiți pătratele potrivite pentru numerele 1-9 în fiecare coloană, rând și zonă.



Găsiți diferențele:

Este o distracție simplă și plăcută. Ambele imagini par identice. Dar oare chiar sunt? Găsiți cele **opt diferențe** din imaginea de jos. E complicat.



Găsiți cele opt diferențe din această imagine



Soluție Sudoku:

3	2	6	9	7	4	1	8	5				2	5	7	6	4	1	8	9	3
1	8	7	5	6	3	2	4	9				4	3	1	2	9	8	7	5	6
9	5	4	2	8	1	6	7	3				9	8	6	5	3	7	2	4	1
5	6	3	7	9	2	8	1	4				3	6	2	7	8	5	4	1	9
2	4	8	3	1	5	9	6	7				5	1	9	4	6	2	3	8	7
7	9	1	6	4	8	5	3	2				8	7	4	9	1	3	5	6	2
4	3	2	8	5	6	7	9	1	8	5	4	6	2	3	8	5	9	1	7	4
8	1	9	4	2	7	3	5	6	7	9	2	1	4	8	3	7	6	9	2	5
6	7	5	1	3	9	4	2	8	1	6	3	7	9	5	1	2	4	6	3	8
									1	7	5	9	2	8	3	6	4			
									9	4	3	5	7	6	8	1	2			
									8	6	2	4	3	1	5	7	9			
4	2	3	1	5	9	6	8	7	2	4	5	9	3	1	4	7	8	2	5	6
1	6	9	8	7	2	5	3	4	6	1	9	2	8	7	3	5	6	4	1	9
5	7	8	6	4	3	2	1	9	3	8	7	4	5	6	2	1	9	7	8	3
3	8	2	9	6	1	4	7	5				8	4	9	6	3	2	1	7	5
6	5	4	3	8	7	1	9	2				7	6	5	9	8	1	3	4	2
7	9	1	4	2	5	3	6	8				1	2	3	5	4	7	6	9	8
8	4	5	7	3	6	9	2	1				5	9	2	1	6	4	8	3	7
9	3	7	2	1	4	8	5	6				3	1	8	7	2	5	9	6	4
2	1	6	5	9	8	7	4	3				6	7	4	8	9	3	5	2	1

Iată cele opt diferențe ...

