

NephroCare

pentru tine

**Managementul
diabetului la pacientul
dializat**

**Boala cronică de rinichi
și sezonul vacanțelor
de vară**

**Hobby-ul - pastila
pentru sănătate mintală**



Dragi cititori,

Suntem bucuroși să anunțăm aici lansarea de către Fresenius NephroCare a unui ghid pentru susținerea și îmbunătățirea stării psiho-emoționale a persoanelor aflate în programul de dializă cronică și, ca atare, suntem convinși că va reprezenta un instrument de lucru de valoare pentru psihologi, în beneficiul pacienților.

În mod evident, pentru a crește frecvența și intensitatea emoțiilor pozitive experimentate, sunt necesare modificări la nivel macro, adică atitudinal, dar și învațarea unor moduri de abordare și raportare la situații, obiecte și oameni, centrate pe aspectele pozitive sau benefice individului.

Am ales această publicare deoarece, din pricina problemelor de sănătate, beneficiarii au o predispoziție spre experimentarea afectelor negative, restrângând astfel gama de activități întreprinse.

Echipa editorială NephroCare pentru tine

Pagina medicală

4 Managementul diabetului la pacientul dializat

9 Boala cronică de rinichi și sezonul vacanțelor de vară

Informații

14 Experiența în dializă a pacienților - sondaj

15 Noi analize decontate de la 1 iulie

17 Ghid pentru susținerea emoțională a pacienților

18 Aplicația My Companion pentru telefonul mobil

Sfaturi

19 Hobby-ul, pastila pentru sănătate mintală

24 Ziua Universală a lei la Suceava

Rețete

26 Preparate culinare gustoase

Toc și călmară

32 Gânduri de la pacienți

32 25 ani în dializă

40 Aniversări de 90 de ani ale pacienților noștri

Imaginație

44 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.*

Experiența
pacienților
Sondaj



4 Managementul diabetului la pacientul dializat



9 Boala cronică de rinichi și sezonul vacanțelor de vară



19 Hobby-ul - pastila pentru sănătate mintală

Managementul

diabetului la pacientul dializat, o provocare pentru pacient și clinician

Prezența diabetului la pacienții cu boală cronică renală aflată sub terapie de suplere, adică în hemodializă sau dializă peritoneală, adaugă un grad crescut de complexitate în ceea ce privește monitorizarea clinică și tratamentul. Principalul risc suplimentar pe care diabetul îl aduce la pacienții dializați este legat de **boala cardiovasculară**, ceea ce este corelat cu un risc crescut de complicații cardiace și de mortalitate specifică. Acest risc este mai mare atunci când complicațiile macro- și microvasculare ale diabetului sunt prezente înainte de inițierea dializei. De asemenea, menționăm și faptul că diabetul prezintă un **risc crescut de infecții**, atunci când controlul glicemic nu este optim.

Modificările glicemice la pacienții diabetici dializați pot fi, atât în sensul unei glicemii mari (hiperglicemie), cât și în sens opus, respectiv o glicemie redusă (hipoglicemie). În unele cazuri, hiperglicemia care era prezentă înainte de inițierea dializei se poate corecta spontan, deoarece prin eliminarea toxinelor uremice din timpul dializei, rezistența la insulină se reduce. Pe altă parte, persistența hiperglicemiei care poate exista în unele cazuri, conduce la modificări metabolice care sunt asociate cu o evoluție

clinică nefavorabilă. Hiperglicemia persistentă este responsabilă de senzația de uscăciune a gurii și de sete, ceea ce duce la nevoia unui aport crescut de lichide urmat de hiperhidratare, situație clinică asociată cu un risc crescut cardiovascular pentru pacientul dializat.

În sens opus, un procent important de pacienți diabetici sunt expuși la hipoglicemie în timpul dializei, uneori aceasta fiind chiar asimptomatică. Pe lângă dializa în sine care scade glicemia, se adaugă și faptul că rezistența periferică la insulină se îmbunătățește odată cu inițierea dializei, ceea ce scade nevoia de insulină, motiv pentru care e necesară **ajustarea dozei de insulină sau a antidiabeticului oral prescris**, în caz contrar, pacientul fiind expus permanent **riscului de hipoglicemie**.

Concluzia este că un **control glicemic** este foarte important, iar pentru acesta este necesară intervenția medicului specialist diabetolog care împreună cu medicul specialist nefrolog, vor asigura o **terapie personalizată** pentru fiecare pacient diabetic dializat.

În controlul glicemic un rol important îl are dieta recomandată de către medicul

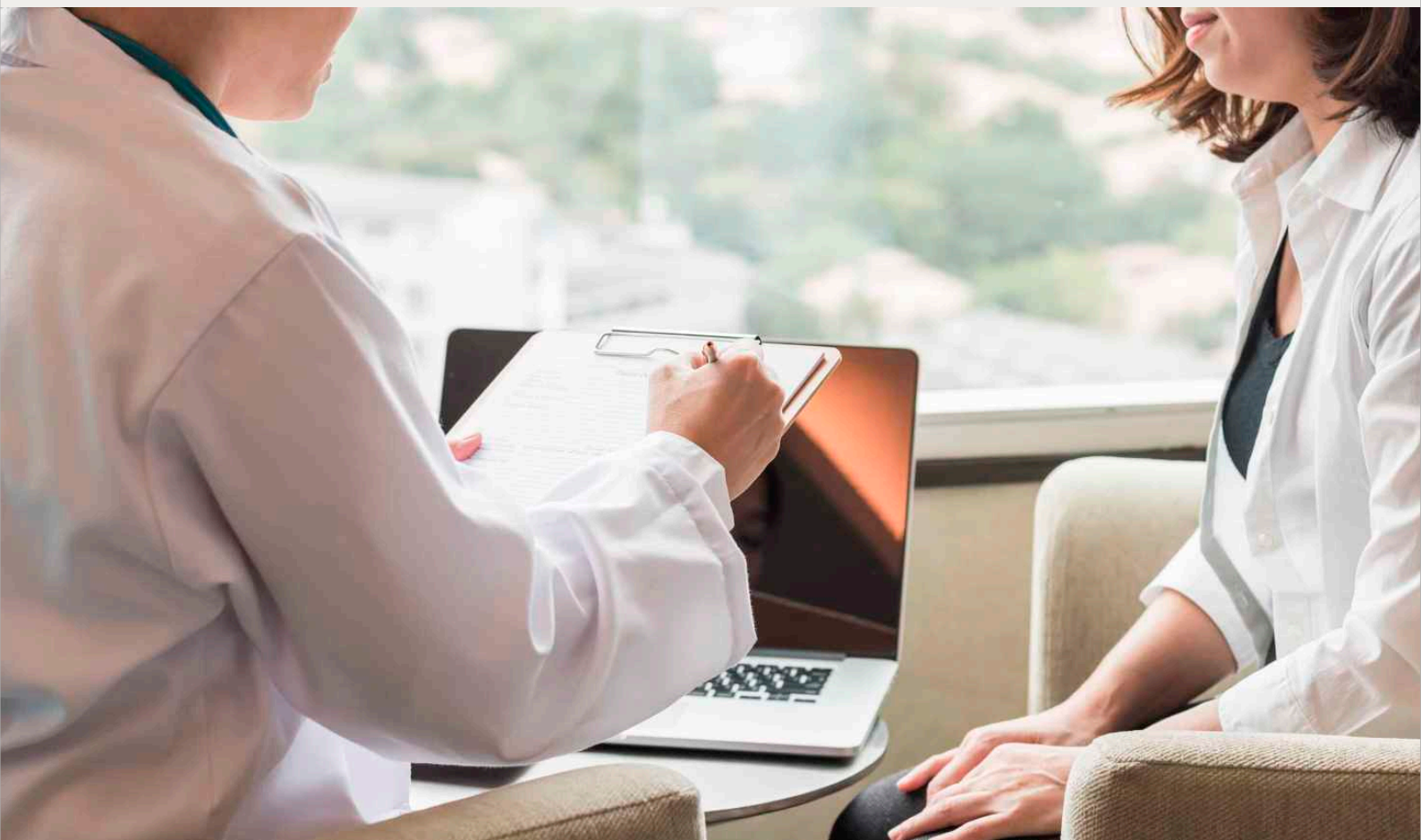


diabetolog cu privire la regimul de glucide (carbohidrați) care se pot consuma pe durata unei zile. În acest sens, dieteticianul centrului vă poate oferi suport pentru întocmirea de meniuri care să respecte recomandarea medicului diabetolog.

Modalitatea recunoscută în ghidurile clinice de **verificare de rutină a controlului glicemic este prin determinarea hemoglobinei glicate**. Hemoglobina glicată (HbA1c) reprezintă testul de referință pentru monitorizarea pe termen lung a variației medii a concentrației glucozei în sânge, creșterea sa fiind asociată cu complicații cronice ale diabetului. La aceasta se adaugă și **autotestarea glicemiei** realizată direct de pacientul diabetic la domiciliu și notarea valorilor determinate. Pentru pacienții cu diabet zaharat tip 1 și cei cu diabet zaharat tip 2 tratați cu insulină, **testele de glicemie**

sunt prescrise de medicul diabetolog și sunt gratuite.

Cea mai comună formă de complicație a diabetului este **neuropatia diabetică**. O formă de manifestare a acesteia este dată de lezarea nervilor periferici, fiind responsabilă de prezența senzațiilor de amorțeală, furnicături, arsură, durere la atingere, chiar și crampe musculare, picioare neliniștite, scăderea forței musculare, instabilitate la mers și în final deformarea piciorului și apariția **piciorului diabetic**. O altă formă de manifestare a neuropatiei diabetice este disfuncția sistemului nervos vegetativ, adică sistemul nervos care asigură inervația organelor. Denumită **disfuncție autonomă**, aceasta poate duce la o importantă instabilitate hemodinamică în timpul dializei, ceea ce crește riscul de incidente cardiace severe, cauzate în special de hipotensiunea intradialitică.



Alături de **neuropatia diabetică**, o altă complicație a diabetului este **retinopatia diabetică**. Modificările oculare se instalează lent, în ani și este posibil ca vederea să nu fie afectată în stadiile de început ale bolii. Din acest motiv sunt necesare verificări periodice de rutină ale fundului de ochi sau tomografie în coerență optică (OCT), **la medicul oftalmolog**. Controlul diabetului și al tensiunii arteriale reprezintă o componentă importantă a tratamentului, ce poate întârzia debutul sau poate încetini progresia retinopatiei diabetice.

Concluzionând, vă redăm principalele aspecte care necesită o atenție sporită pentru pacientul diabetic dializat:

- Evaluarea clinică periodică și educație privind diabetul realizată de către medicul diabetolog, cel puțin de 2 ori pe an. În cadrul acestor vizite este important să se asigure și:

- Monitorizarea glicemiei: teste de automonitorizare și determinarea hemoglobinei glicate
- Ajustarea medicației antidiabetice (în special indicată pacienților care au început de curând dializa)
- Evaluarea riscului de hipoglicemie
- Recomandări dietetice personalizate
- Evaluarea conduitei terapeutice în cazul unor intervenții chirurgicale programate
- Evaluarea complicațiilor neurologice și oftamologice de către medicul neurolog și medicul oftalmolog
- Evaluarea riscului cardiovascular de către medicul cardiolog

Toate aceste servicii medicale sunt accesibile **oricărui pacient diabetic** dializat și sunt gratuite dacă pacientul se prezintă cu bilet de trimitere de la

medicul nefrolog din centrul de dializă. Serviciile pot fi oferite ca și consultații în regim ambulator sau în regim de spitalizare de zi cu durată de câteva ore. În cadrul serviciului medical oferit în regim de spitalizare de zi, pacientul este consultat în aceeași zi de medicul diabetolog, medicul neurolog și medicul oftalmolog și beneficiază tot gratuit, de o serie de analize și investigații (inclusiv hemoglobina glicată). Chiar dacă nu aveți diabet diagnosticat, ci doar modificări ale glicemiei matinale, vă recomandăm să solicitați un bilet de trimitere pentru o evaluare efectuată de medicul diabetolog, cu scopul de a preveni pe cât posibil instalarea diabetului și apariția complicațiilor sale.

Având în vedere complexitatea patologiei pe care prezența diabetului o aduce în cazul pacientului dializat, pot fi obținute rezultate bune în controlul bolii diabetice prin prevenția sau controlul complicațiilor, însă cu condiția esențială de participare și implicare activă a pacientului în cauză.

Prin urmare, cel mai important este să urmați cu încredere sfaturile medicului nefrolog, atât pe cele referitoare la tratamentul bolii renale, cât și pe cele privind tratamentul multidisciplinar al diabetului. Această abordare s-a dovedit a fi singura modalitate eficientă de protecție față de riscurile bolii diabetice, de creștere a speranței de viață, precum și de obținere a unei calități mai bune a vieții.

*Director Medical
Fresenius Nephrocare România
Dr. Daniela Caliopei Voiculescu*



Bibliografie:

Connie M. Rhee¹, Angela M. Leung², Csaba P. Kovesdy^{3,4}, Katherine E. Lynch⁵, Gregory A. Brent², and Kamyar Kalantar-Zadeh¹), Updates on the Management of Diabetes in Dialysis Patients, Semin Dial. 2014 March; 27(2): 135–145. doi:10.1111/sdi.12198.

Mohamed T. Eldehni, Lisa E. Crowley and Nicholas M. Selby, Challenges in Management of Diabetic Patient on Dialysis, MDPI, October 2022

Kumarpal Shrishimal, MD, MS, Peter Hart, MD, Franklin Michota, MD, Managing diabetes in hemodialysis patients: Observations and recommendations, Cleveland Clinic Journal of Medicine Volume 76, Number 11, November 2009

KDIGO, Clinical Practice Guideline on Diabetes Management in CKD, 2022





Pacienții dializați trebuie să aibă mereu în minte și să respecte câteva măsuri de precauție în perioada lunilor însorite și călduroase de vară.

Boala cronică de rinichi și sezonul vacanțelor de vară

Vara ne dorim să ieșim mai mult din casă și este foarte tentant să mergem la plajă. Expunerea la soare are efecte benefice pentru organism, însă trebuie să fie moderată deoarece razele ultraviolete pot avea efecte nocive asupra pielii. Pentru a ne bucura de soare și în același timp să avem un control, trebuie luate câteva măsuri speciale. Ca pacient dializat trebuie să fiți mereu atenți să

preveniți diversele probleme care ar putea să apară, de exemplu deshidratarea.

Pentru mulți vacanța înseamnă soare, plajă, mare, piscină și căldură.

Soarele

Razele soarelui sunt benefice deoarece favorizează absorbția vitaminei D. În același timp ele pot fi și nocive dacă nu știm să ne protejăm. Există două tipuri de raze

ultraviolete: de tip A (UVA) și de tip B (UVB), care pot agresa pielea. Ultravioletele de tip A sunt cele care dau bronzul (stimulează secreția de melanină) dar în același timp sunt responsabile și de apariția petelor pigmentare și a ridurilor. Ultravioletele de tip B înroșesc pielea și cresc riscul de apariție a cancerului de piele.

Deci, trebuie să vă expuneți la soare cu precauție, să folosiți creme de protecție atât pentru UVA, cât și pentru UVB și în orice caz, chiar și cu protecție solară, să evitați expunerea între orele 11 și 16, interval când razele soarelui sunt foarte puternice și periculoase. În acest interval se recomandă să purtați un tricou deschis la culoare și să stați sub umbrelă sau să vă retrageți de pe plajă. Consecințele expunerii excesive și iresponsabile la soare sunt serioase și pot să apară după mulți ani. Chiar dacă este înnorat este recomandabil să utilizați creme de plajă cu factor de protecție. Și vântul vă poate păcăli: arsurile solare sunt mai puternice în condiții de vânt. De asemenea, aveți grijă să nu adormiți la plajă, în soare.

Beneficiile soarelui

Soarele are reale beneficii și este necesar pentru viață. Lumina soarelui crește nivelul de energie al corpului, îmbunătățește starea de spirit și sistemul imunitar. Beneficiile expunerii la soare sunt:

- Reduce riscul de apariție a depresiei
- Îmbunătățește calitatea somnului
- Echilibrează nivelul de hormoni
- Scade cantitatea de toxine
- Îmbunătățește circulația sângelui
- Crește nivelul de vitamină D

- Întărește oasele și articulațiile
- Asigură o stare de bine și de relaxare
- Întărește sistemul imunitar

Rețineți:

Pacienții dializați trebuie să aibă în minte următoarele aspecte:

- Evitați expunerea la soare în orele cele mai fierbinți
- Purtați îmbrăcăminte deschisă la culoare, lejeră, pălărie și ochelari de soare
- Beți cantitatea de lichide recomandată de medicul dvs.
- Evitați băuturile cu cafeină, sarea și alcoolul.
- Evitați plimbările afară între orele 11 și 17.
- Utilizați cremă cu factor de protecție de cel puțin 30.
- Dormiți în locuri cu aer condiționat. Dacă nu puteți face acest lucru plasați în cameră recipiente cu gheață (în zonele înalte și lângă cap) și purtați haine lejere și răcoroase.
- Verificați tensiunea arterială.





În cazul unui accident cerebral

Dacă după expunerea la soare pacientul cu insuficiență renală prezintă:

- Creșterea temperaturii corpului
- Senzație neobișnuită de oboseală
- Amețeală
- Respirație suierătoare (wheezing)
- Gură și gât uscate

Luați imediat măsuri:

- Plasați pacientul într-o camera răcoroasă
- Oferiți-i cuburi mici de gheață (sau apă rece)
- Stropiți-i corpul cu apă rece (spray)
- Măsurați-i temperatura
- Contactați medicul sau mergeți la camera de urgență.

Pacienții dializați care au cateter trebuie să fie și mai atenți la plajă și la piscină, pentru că acesta se poate uda și favoriza infecțiile. Pentru aceștia, o vacanță la țară sau la munte poate fi o alternativă mai bună decât băile în mare sau în piscină.

Protecția solară

Protecția solară trebuie folosită mereu atât pentru copii, cât și pentru adulți, deoarece crează o barieră împotriva radiațiilor ultraviolete. Factorul de protecție (SPF) trebuie să fie potrivit tipului și culorii pielii, însă ideea este să se folosească un factor de protecție ridicat, de cel puțin 30 pentru corp și 50 pentru față. La copii și bătrâni trebuie folosit un SPF de minim 50.



În cazul arsurilor solare, aplicați comprese cu apă rece pe piele, pentru a scădea temperatura zonei respective, nu vă mai expuneți la soare două zile sau chiar mai mult, aplicați creme după-plajă, evitați băile fierbinți, consumați lichide. Verificați cu medicul câte lichide puteți consuma ca pacient dializat. Dacă arsurile sunt severe și starea nu se îmbunătățește consultați medicul.

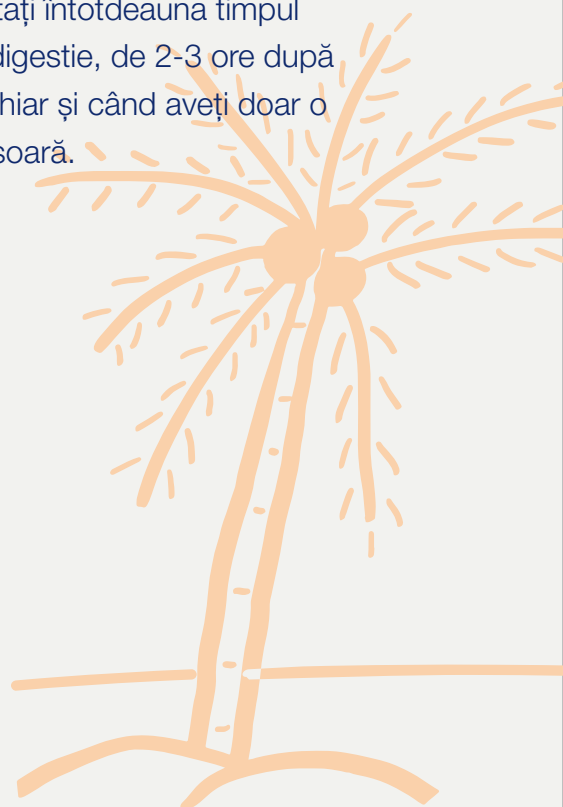
Băile în mare

Când este foarte cald afară este atât de plăcut să te scalzi în napa mării sau în piscinal! Trebuie să știți că uneori apa poate să fie periculoasă și să țineți cont de următoarele:

- Alegeți o plajă cu salvamari, fiți atenți ce steag arborează și respectați regulile. Vă recomandăm să alegeți pe cât posibil plajele de tipul "blue flag".
- Marea poate deveni un inamic. Chiar și atunci când este calmă, pot fi

curenți de adâncime sau vârtejuri care nu sunt vizibile. Vorbiți cu salvamarii dacă aveți dubii.

- Dacă apa este prea rece, evitați să intrați repede în apă. Șocul termic poate avea consecințe fatale, leșin sau chiar atac de cord.
- Respectați întotdeauna timpul pentru digestie, de 2-3 ore după masă, chiar și când aveți doar o masă ușoară.



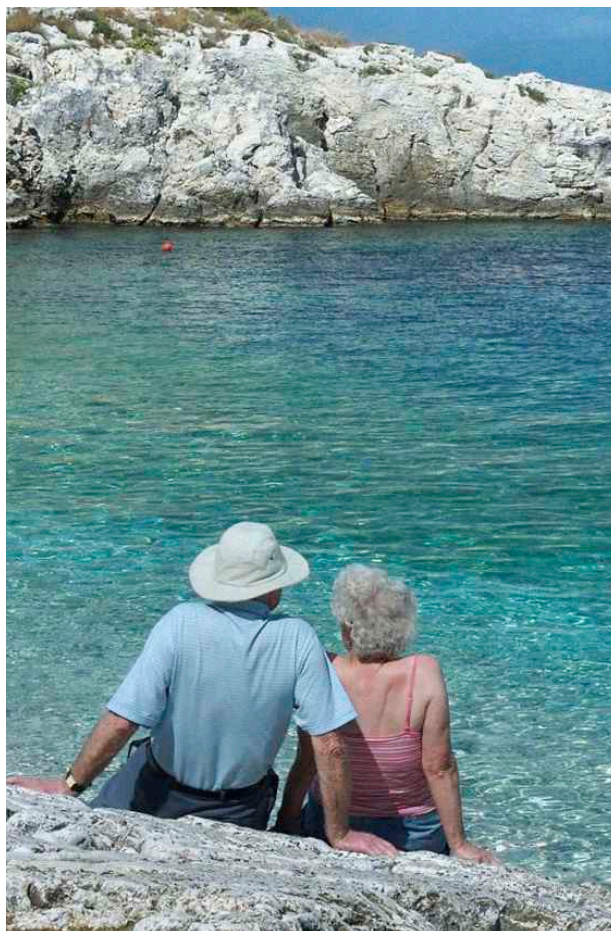
Consumul de mâncare și băutură

Controlul cantității de lichide consumate este esențial la pacienții hemodializați, pentru a preveni acumularea de fluide în perioada dintre ședințele de dializă.

Excesul de fluide poate cauza hipertensiune, probleme cardiace și dificultăți de respirație.

Sfaturi pentru a combate setea în zilele toride:

- Evitați băuturile carbogazoase bogate în zahăr, care cresc senzația de sete.
- Beți cu înghițituri mici pe toată durata zilei.
- Utilizați apă caldă pentru clătire.
- Puteți folosi o felie de lămâie pentru a stimula secreția de salivă și a vă umezi gura. Utilizați maxim 2 felii de lămâie pe zi pentru că au un conținut ridicat de potasiu.
- Cea mai bună cale de reducere a cantității de lichide ingerate este să reduceți consumul de sare și de alimente foarte sărate.
- Țineți cont că în afară de apă și alte alimente sunt considerate tot lichide: supă, sucuri, ceai, cafea, lapte, iaurt de băut, înghețata și gheața.
- Evitați excesul de zahăr și sare și înlocuiți sarea cu ierburi aromatice sau condimente.
- Evitați alimentele procesate și semipreparatele.
- Consumați mai multe legume și fructe și mențineți un orar regulat al meselor.



Pe scurt, dacă vreți să aveți o vacanță liniștită, fără incidente, țineți cont de aceste sfaturi atunci când vine vorba despre locuri înșorite.

Fiți un exemplu pentru cei mai tineri, care vă vor copia aplicând aceste reguli.





**FRESENIUS
MEDICAL CARE**



A avea grijă înseamnă a cunoaște ce este cel mai important pentru dvs.

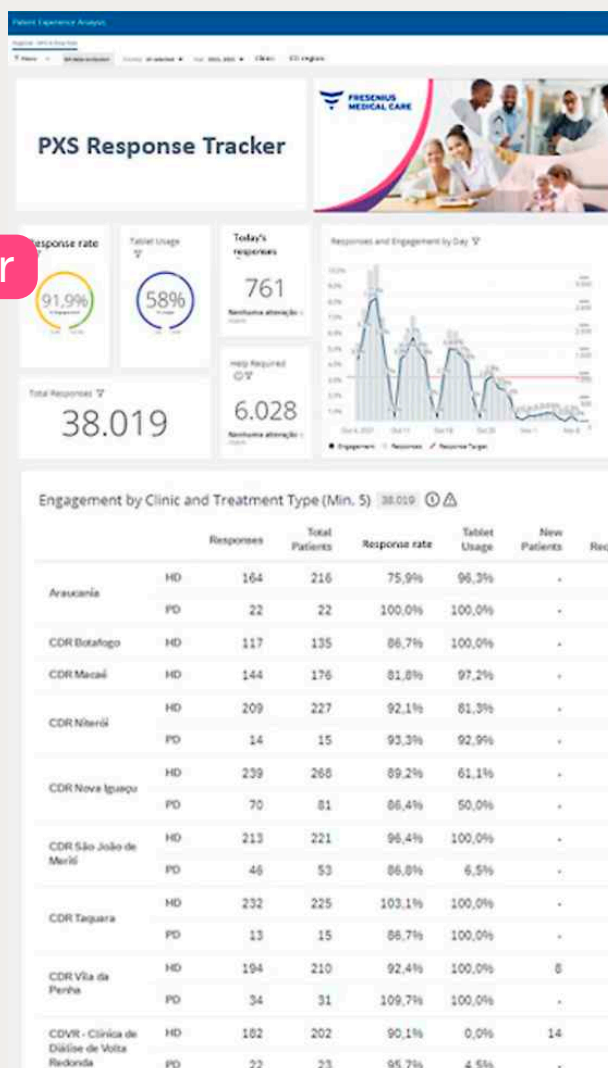
Experiența în dializă a pacienților

Sondaj

Activitatea centrelor noastre de dializă este centrată pe pacient și din acest motiv încercăm să răspundem cât mai bine nevoilor și așteptărilor acestora. Astfel, evaluăm periodic cerințele critice ale pacienților noștri prin sondaje privind experiența în centrele de dializă Fresenius din întreaga lume. Vă invităm să participați la sondajul ce va avea loc în luna octombrie a acestui an, în variantă on-line.

Răspunsurile dumneavoastră sunt importante pentru noi!

În următoarele luni veți primi informații suplimentare privind desfășurarea sondajului.



Noi analize gratuite pentru familia și prietenii dumneavoastră!

Considerăm că sunteți ambasadorii prevenției și depistării precoce a bolii cronice de rinichi deoarece cunoașteți exact cum ați fost diagnosticat și sentimentele pe care le-ați trăit atunci și nu ați dori ca cei dragi să treacă prin momente similare.

Din grijă pentru apropiații dumneavoastră, familie sau prieteni, credem că sunteți interesați să știți că de la **1 iulie 2023**, în baza biletului de trimitere de la medicul de familie, se poate evalua gratuit, la orice laborator de analize medicale, cum funcționează rinichii.

Cele două analize care stabilesc dacă rinichiul funcționează optim sunt:

- **rata de filtrare glomerulară (eGFR)**, care se calculează în funcție de valoarea creatininei din sânge
- **raportul albumină/creatinină** în urină.

Se recomandă așadar, includerea acestor două analize în setul anual de analize de control, deoarece boala cronică de rinichi este silențioasă și poate evolua fără simptome timp îndelungat. În stadiile timpurii persoanele cu BCR nu prezintă semne și simptome; se poate pierde până la 90% din funcția renală înainte de apariția acestora.

Verificarea anuală a funcției renale este importantă pentru noi toți și în special pentru

cei aflați în **categoria de risc pentru boală cronică de rinichi:**

- Cei care au diabet
- Cei care suferă de hipertensiune arterială
- Fumătorii
- Supraponderalii
- Persoanele de peste 50 de ani
- Cei care au în familie un istoric de boală cronică de rinichi





Ne pregătim continuu să vă susținem emoțional!

Din grijă și deosebită considerație pentru dumneavoastră, echipa de psihologi a centrelor de dializă Fresenius NephroCare România a creat un material nou, unic și sperăm foarte util pentru susținerea și îmbunătățirea stării psiho-emoționale.

Materialul se numește *“Ghid de bune practici pentru susținerea și îmbunătățirea stării psiho-emoționale a persoanelor aflate în programul de dializă cronică”*

Cu ajutorul acestuia, sperăm ca prin câteva exerciții simple și specifice din sfera:

- cultivării **realismului optimist**
- cultivării **sensului**
- cultivării **recunoștinței**
- cultivării **conceptului de “savoring”** sau al experiențelor plăcute, să vă ajutăm să depășiți mai ușor unele manifestări psiho-emoționale nedorite, astfel încât să vă puteți bucura din plin de viață, alături de cei dragi!

Pentru mai multe detalii, vă rugăm să vă adresați psihologului din centrul de dializă.





Toate informațiile necesare, în buzunarul dumneavoastră!

Aplicația My Companion pentru telefonul mobil

Dacă ați început de curând dializa este posibil să nu fii aflat încă despre aplicația pe care am dezvoltat-o special pentru pacienții noștri, pe care o puteți descărca pe un smart phone, de tip android sau iphone – Aplicația My Companion.

Cum vă poate ajuta această aplicație:

- Vedeti cât a durat ședința de dializă pe care tocmai ați încheiat-o, ce tensiune arterială ați avut și cum a variat greutatea
- Primiți o notificare cu rezultatele analizelor de laborator, atunci când sunt gata
- Vedeti sub formă de grafic, cum au evoluat analizele în timp
- Aflați ce înseamnă fiecare analiză efectuată
- Găsiți rețete potrivite pentru dumneavoastră
- Aveți posibilitatea să învățați cât mai mult despre tratament
- Primiți sfaturi utile despre exercițiile fizice pe care le puteți practica, despre îngrijirea

pielii, a fistulei, despre gestionarea lichidelor și a stărilor emoționale.

În plus, dacă doriți, toate aceste informații pot fi disponibile și pentru fiul/fica sau persoana apropiată, pentru ca aceștia să nu fie îngrijiți și să aibă disponibilă imediat toată informația pe care o doresc. Solicitați asistentei medicale din centrul de dializă broșura tipărită și codul de acces în aplicație pentru dumneavoastră și/sau pentru un membru al familiei!

Mai multe informații și răspunsurile la cele mai frecvente întrebări găsiți pe site-ul nostru www.nephrocare.ro în secțiunea pentru pacienți: “viața unui pacient dializat”. Veți fi astfel conectați în permanență cu datele de tratament, analizele de laborator, istoricul acestora și veți putea afla multe informații și sfaturi cu privire la condiția dumneavoastră medicală.



Hobby-ul.

O „pastilă” pentru sănătatea mintală

Un hobby este o activitate distractivă, relaxantă, în care persoanele se angajează din plăcere.

O activitate poate deveni un hobby dacă este executată în mod regulat, creează plăcere și relaxare, iar persoana investește timp și resurse proprii pentru a-și dezvolta abilitățile și cunoștințele legate de activitatea pe care o practică. Prin urmare, ceea ce face ca o activitate să fie un hobby este nivelul de plăcere și satisfacție pe care o persoană le obține din aceasta. Dacă o activitate aduce plăcere, inspirație și

oferă un sentiment de împlinire, are potențialul de a deveni un hobby care să ofere împlinire.

Cum să alegeți un hobby la vârsta adultă?

Niciodată nu este târziu pentru a începe ceva nou! La fel este și în cazul hobby-urilor. Dacă nu ați descoperit până acum ce vă pasionează, iată câteva sugestii menite să vă



ajute în alegerea un hobby potrivit pentru dvs.:

- 1. Amintiți-vă ce vă plăcea să faceți când erați copil.** Copilăria este o perioadă de explorare, când copiii sunt liberi să facă ce le place cu adevărat. Gândiți-vă la lucrurile care vă stârneau interesul și curiozitatea în copilărie. Care sunt activitățile pe care obișnuiți să le practicați cu plăcere când erați copil? Vă captează atenția în prezent acele activități? În ce măsură le puteți integra în viața de adult?
- 2. Evaluați-vă abilitățile și talentele.** Gândiți-vă la abilitățile și talentele dumneavoastră. Aveți talent la desen? Aveți ureche muzicală? Puteți cânta sau sunteți pasionat de muzică? Gândiți-vă la activitățile pe care le-ați putea desfășura și care v-ar pune în valoare cel mai bine talentul.
- 3. Încercați ceva nou.** Unul dintre cele mai bune moduri de a descoperi un nou hobby este să încercați ceva nou și diferit.

Dacă sunt persoane în grupul dvs. ale căror pasiuni vă stârnesc curiozitatea, nu ezitați să le cereți informații despre acestea. Dacă este posibil, implicați-vă direct în acțiune, pentru a descoperi dacă rezonați cu acel tip de activitate. De asemenea, luați în considerare participarea la un curs sau la un atelier pe un subiect de interes pentru dvs. sau alăturați-vă unui club care desfășoară activități care se afla în aria dvs. de interese. A experimenta lucruri noi poate fi dificil uneori, însă rețineți că nu este necesar să desfășurați activități „ieșite din tipare”, ci activități care să vă scoată din rutina zilnică.

4. Reflectați asupra experiențelor dvs.

După ce ați încercat lucruri noi, dați-vă timp pentru a reflecta asupra experiențelor trăite. Ce v-a plăcut la activitate? Ce nu v-a plăcut? V-ați simțit împlinit sau provocat făcând acea activitate?

- 5. Gândiți flexibil:** Încercarea de noi hobby-uri poate fi o experiență distractivă și plină de satisfacții. Nu vă fie teamă să experimentați și să explorați diferite activități până când găsiți una care să vi se potrivească cu adevărat. Pasiunile se pot schimba în timp, astfel că este în regulă să explorați mai multe interese.

Dacă aveți dificultăți în identificarea intereselor, discutați cu psihologul din centru dvs. Prin administrarea unor teste psihologice specifice, acesta vă poate ajuta să aflați care sunt ariile dvs. de interes general.

Amintiți-vă că pentru alegerea hobby-ului potrivit este important să țineți cont de starea dvs. de sănătate. În acest sens, întrebați-vă medicul dacă starea de sănătate vă permite

implicarea în activități care necesită efort fizic ridicat. Este important ca persoanele cu boală cronică renală să se consulte cu echipa lor medicală înainte de a începe orice hobby-uri sau activități fizice noi, deoarece nevoile și limitările individuale pot varia.

Chiar dacă în privința efortului fizic există limitări, sunt foarte multe alte hobby-uri pe care le puteți încerca. Iată câteva idei de activități care nu necesită efort fizic ridicat:

- pictură/desen/caligrafie (arta poate fi un hobby plin de satisfacții și împliniri, care permite exprimarea creativă și stimularea mentală);



- colorat (cărți de colorat pentru adulți, mandale etc.);
- gătit (pregătirea meselor sau experimentarea rețetelor noi poate fi un hobby distractiv și plin de satisfacții, care poate promova și obiceiurile alimentare sănătoase);
- grădinărit (în timp ce grădinăritul poate

necesita o anumită activitate fizică, aceasta poate fi adaptată nevoilor individuale și poate oferi oportunități de distracție în aer liber);

- decorarea casei – dacă obișnuiți să petreceți timp în casă și sunteți pasionat de design interior, transformați-vă pasiunea pentru amenajarea locuinței într-un hobby;
- colecționarea diverselor obiecte;
- pescuit;
- tricotat, croșetat, împletit, realizare de goblenuri, croitorie (aceste hobby-uri pot fi făcute în timp ce sunteți așezat și oferă un sentiment de realizare, precum și oportunități de conectare socială);
- realizare de fotografii/filme sau activități în mediul online (blog/vlog, recenzii despre filmele vizionate sau cărțile citite, postarea de conținut pe diverse rețele de socializare, realizarea de scurte prezentări sau filmulețe cu caracter educațional prin intermediul cărora să fie expuse informații din postura de pacient);
- scris/creație (blog, jurnal, realizare recenzii despre filmele vizionate sau cărțile citite etc.);
- citit (cititul poate fi un hobby plăcut și relaxant, care nu necesită efort fizic);
- activități în zona de înfrumusețare (make-up, coafuri etc.);
- puzzle, jocuri șah/board games;
- activități de voluntariat în zone de interes pt dvs.

Angajarea într-un hobby reprezintă o parte importantă a menținerii unui stil de viață echilibrat și împlinit și poate avea multe efecte pozitive asupra sănătății mintale.

Practicarea unui hobby reduce stresul, îmbunătățește funcția cognitivă și memoria,



oferă un sentiment de realizare și contribuie la dezvoltarea stimei de sine. Totodată, oferă oportunități de conectare socială, reducând sentimentul de singurătate sau izolare.

*Psiholog clinician Mădălina Modoranu
Fresenius NephroCare Vaslui*

Bibliografie

Menninger, W. C. (1942). Psychological aspects of hobbies: A contribution to civilian morale. American Journal of Psychiatry, 99(1), 122-129.

Olmsted, A. D. (1993). Hobbies and serious leisure. World Leisure & Recreation, 35(1), 27-32.

Tomioka, K., Kurumatani, N., & Hosoi, H. (2016). Relationship of having hobbies and a purpose in life with mortality, activities of daily living, and instrumental activities of daily living among community-dwelling elderly adults. Journal of epidemiology, 26(7), 361-370.

Vă invităm să descoperiți cum se bucură pacienții din Centrul de dializă Fresenius NephroCare Vaslui, de beneficiile hobby-urilor lor. Sperăm ca experiența lor să fie o sursă de inspirație pentru dvs!

Angela Dobrin Hobby-ul meu – croșetatul

Hobby-ul meu presupune să croșetez. Îl practic de când am început dializa, iar atunci aveam 54 de ani. O rudă apropiată mi-a insuflat această pasiune. Înainte de a croșeta am făcut multe goblenuri, știam croitorie, știam să împletesc, însă îmi doream foarte mult să învăț să croșetez. Am descoperit că îmi place mai mult decât croitoria și chiar decât împletitul.

La început, am învățat uitându-mă pe internet, iar acum croșetez după propriile mele tehnici. Reușesc să croșetez modelele pe care mi le imaginez. Execut inclusiv articole vestimentare, bluze, pălării, genți, obiecte de decor, flori, ceșcuțe cu farfuriuțe. Uneori îmi pun întrebarea: „De ce îmi place atât de mult să croșetez?”

Mi-am dat seama că trebuie să realizez ceva într-o zi, să fac ceva pentru mine, să mă simt bine, să simt că trăiesc. Croșetatul mi-a dat acest sentiment.

Mai mult, croșetatul mă face să mă simt bine și să uit de greutate. Simt că mă încarcă cu energie, că îmi dă optimism și că mă face să gândesc pozitiv.

Această activitate îmi dă curaj și mă apropie de Dumnezeu. Îmi dă încredere și forță să trec peste boala mea. Când vin la dializă dimineața parcă nici nu simt că vin la tratament, ci parcă merg în stațiune. Mă simt atât de bine când fac acest lucru și îmi dă o



dispoziție atât de bună, care se vede și în jur. Chiar și cunoștințele mele îmi spun adesea: „Tu nu mai îmbătrânești?”

Încurajez și alte persoane să aibă un hobby, poate chiar acesta. Pentru a practica acest hobby ai nevoie de creativitate și un simț al modei și, cel mai important, să-ți placă cu adevărat, iar ceea ce faci, să fie din inimă.



Bahnar Eduard Hobby-ul meu - columbofilia

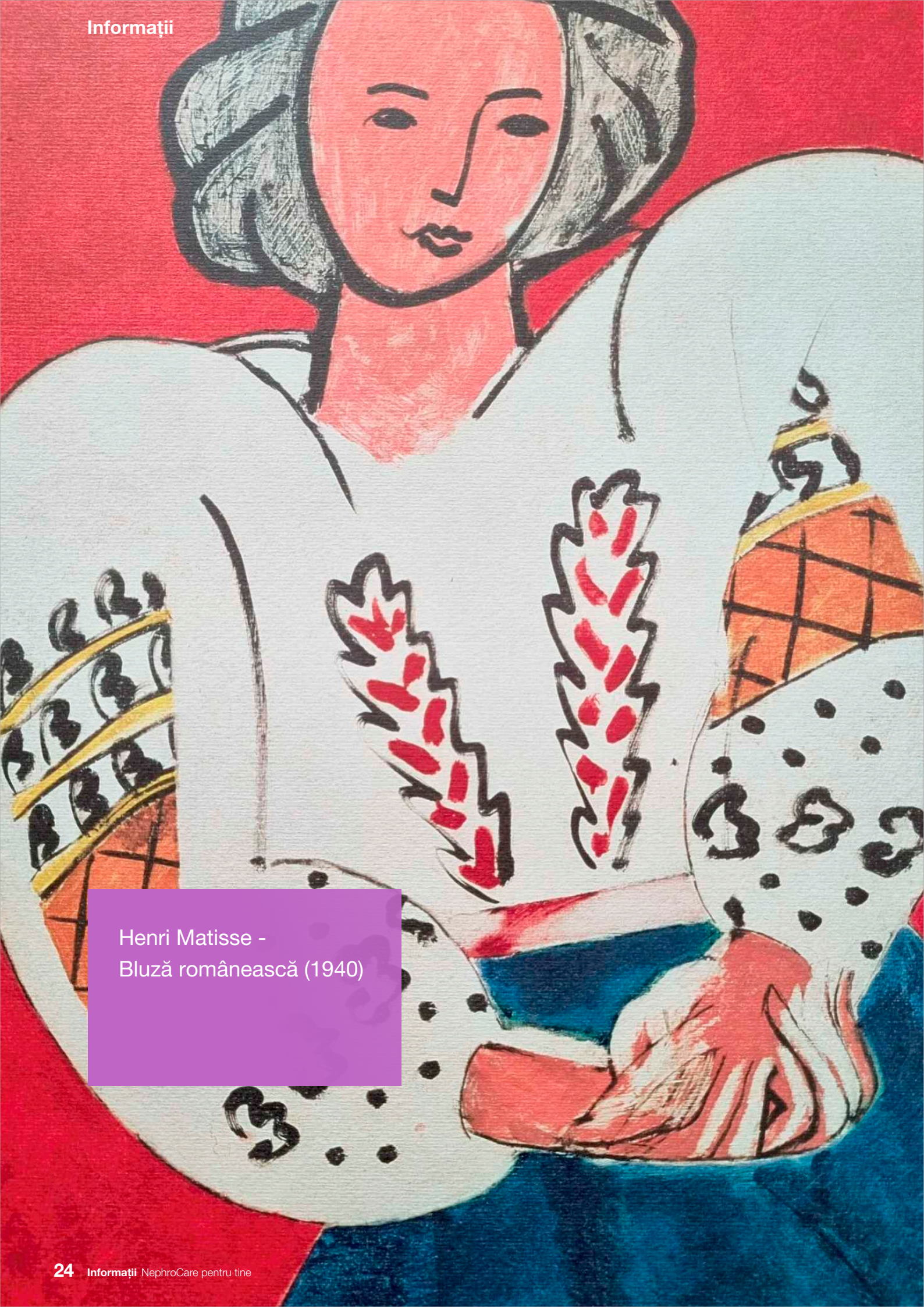
COLUMBOFILIA, căci despre ea voi vorbi, este o pasiune pe care o am de peste 30 de ani. Cumva cred că am moștenit această pasiune, mai mulți unchi de-ai mei crescând porumbei.

Această pasiune constă în creșterea și selectarea porumbeilor voiajori pentru a ști să se întoarcă la crescătorie, chiar și de la distanțe de peste 1000 km.

Această pasiune mă ține ancorat în competiții sportive o bună parte din an, astfel că nu prea mai am timp să mă gândesc la boală. Când sunt printre porumbeii mei, uit de toate supărările și cred cu tărie că fără ei nu aș fi putut trece peste această boală. Recomand tuturor celor care află într-o perioadă mai dificilă din viața lor să practice un hobby, indiferent care este acesta: pescuit, vânatoare etc., pentru că te ajută foarte mult să treci peste un necaz.

Columbofilia pentru mine înseamnă competiție, seriozitate, emoție și, nu în ultimul rând, echilibru fizic și psihic, interacțiunea constantă cu sute de columbofili făcându-mă să nu mai simt povara bolii.





Henri Matisse -
Bluză românească (1940)



Ziua Universală a lei este sărbătorită pe 24 iunie și la Suceava, în centrul de dializă, odată cu sărbătoarea de Sânziene.

Piesa principală a costumului popular românesc este cămașa, termenul de ie fiind atribuit doar cămășii femeiești. Cămașa este croită în formă de cruce, dintr-o singură bucată de pânză și cu o deschizătură în partea de sus.

ea este, în fapt, o cămașă tradițională românească de sărbătoare, confecționată din pânză albă, bumbac, in sau borangic și împodobită cu mărgelile și broderii la mâneci și la gât. Croiala este relativ simplă: un dreptunghi de pânză, tăiat rotund în jurul gâtului și întărit cu șnur răsucit. Mânecele sunt, de cele mai multe ori, încrețite atât la umeri, cât și la încheieturile mâinilor. Este un tip de cămașă scurtă până la talie, spre deosebire de cămașa anterioară, mai veche, ce îmbrăca întregul corp și se purta dedesubtul hainelor pentru a apăra corpul de "vrăji și pericole". Tehnica decorării ei s-a transmis de la mamă la fiică, fapt care a conservat tradiția și gustul de la o generație la alta.

Motivele sunt stilizate, geometrice sau inspirate din natură. Se disting mai multe variante de bază în compoziția decorului de pe mâneci: ie cu mâneci cu dungi verticale brodate (în râuri drepte), dungi oblice sau "ie cu stele". Partea din față a cămășii este și ea bogat brodată, prin repetarea aceluiași modele existente pe mâneci. Iile brodate cu "spic" făceau parte din costumul de nuntă din Moldova. Culoarele folosite la broderie erau în două — trei nuanțe cromatice, de regulă, dar se broda și cu o singură culoare, de obicei negru.

Fresenius NephroCare Suceava

Înainte de a încerca oricare dintre aceste rețete delicioase, vă rugăm să cereți sfatul medicului sau dieteticianului pentru a afla ce tip de alimente sunt bune pentru dvs. și în ce cantitate.



Clătite cu scorțișoară

Ingrediente

2 ouă întregi
4 gălbenușe
120 g făină albă
490 ml lapte
50 ml ulei de măsline
100 g xylitol (zahăr de mesteacăn)
4 mere
½ linguriță nucșoară
110 g unt nesărat
½ linguriță scorțișoară

Pentru 10 porții

Informații nutriționale

(Valoare per porție – 1 persoană)

Calorii	298 kcal
Proteine	5 g
Carbohidrați	28 g
Grăsimi	19 g
Calciu	250 mg
Sodiu	35 mg
Potasiu	175 mg
Fosfor	101 mg
Fibre	40 g

Preparare

Amestecați gălbenușele, xylitolul, ouăle întregi, făina și laptele până ce obțineți o compoziție omogenă.

Încălziți o tigaie mică, neaderentă la foc mediu. Puneți puțin ulei de măsline (spray) în tigaie. Adăugați o lingură de aluat în tigaie și mișcați tigaia astfel încât aluatul să se întindă uniform și să acopere toată suprafața.

Așteptați să se prăjească 20 secunde apoi întoarceți clătita pe partea cealaltă utilizând o spatulă și prăjiți încă 20 secunde. Așezați clătita pe farfurie și continuați în același mod până ce se termină aluatul.

Curățați merele de coajă și tăiați-le în câte 12 felii. Încingeți tigaia și topiți untul. Adăugați scorțișoara, merele și nucșoara. Gătiți merele până ce devin fragede. Lasați-le să se răcorească.

Adăugați pe fiecare clătită 2 linguri de umplutură și rulați.



Înghețată de morcovi cu miere

Ingrediente

400 ml suc de morcovi
250 ml frișcă
100 g zahăr
50 g miere
2 lingurițe de suc de lămâie

Pentru 10 porții

Informații nutriționale

(Valoare per porție – 1 persoană)

Calorii	142 kcal
Proteine	8 g
Carbhidrați	17 g
Grăsimi	8 g
Sodiu	29 mg
Potasiu	121 mg
Fosfor	29 mg
Lichide	56 ml

Preparare

Bateți frișca cu jumătate din cantitatea de zahăr până ce se întărește.

Se amestecă zahărul rămas cu mierea, sucul de morcovi și sucul de lămâie până ce se dizolvă. Adăugați treptat amestecul în cremă.

Congelați în aparatul de înghețată sau în congelator.

Decorați cu felii de portocale și niște mentă sau busuioc. Vor avea un gust aparte împreună.

Sfat: Puteți folosi orice alt suc, însă nu uitați să verificați informațiile nutriționale.

Pui cu conopidă în sos de muștar

Ingrediente

40 g bacon tăiat cubulețe
50 g pesmet
2 buc. file piept de pui de câte 150 g fiecare
3 linguri de ulei
150 ml supă de pui
200 ml smântână pentru gătit (15%)
300 g conopidă
3 linguri de muștar
240 g orez
2 linguri de sos puțin gras

Pentru 4 porții

Informații nutriționale

(Valoare per porție – 1 persoană)

Calorii	554 kcal
Proteine	32 g
Carbohidrați	68 g
Grăsimi	17 g
Sodiu	546 mg
Potasiu	537 mg
Fosfor	352 mg
Lichide	323 ml

Preparare

Prăjiți bacon-ul într-o tigaie până devine crocant. Adăugați pesmetul și prăjiți în continuare până ce devine auriu. Lasați de o parte.

Tăiați cele două fileuri și condimentați-le cu sare și piper apoi prăjiți-le într-o tigaie încinsă cu ulei, până ce devin galbene. Adăugați supa de pui și smântâna pentru gătit, acoperiți și fierbeți 3 minute.

Separat, puneți conopida desfăcută în buchete într-o oală cu apă clocotită și fierbeți 3 minute. Scoateți apoi conopida și lăsați-o să se scurgă.

Sosul se amestecă cu muștar, sare și piper, se lasă puțin pe foc și apoi se pune conopida. Nu lăsați sosul să fiarbă după ce ați adăugat conopida. Puneți pieptul de pui lângă conopidă și presărați pesmetul cu bacon-ul prăjit deasupra.



25

Aniversăm pacienții noștri aflați de 25 de ani în dializă



Alexe Sora, Slobozia:

”**Viața seamănă cu mersul pe sârmă – secretul este să îți păstrezi echilibrul, iar când te dezechilibrezi să prinzi mâna care ți se întinde! De cele mai multe ori există “ceva” sau “cineva” care să ne susțină! Mulțumesc celor care mi-au redat echilibrul în acești ani!**”



Gânduri de la pacienți

Doar tu poți da sens vieții tale!

În urmă cu 25 de ani, când am început dializa, copiii mei erau mici (sub 10 ani amândoi). Am sperat atunci că un transplant renal îmi va putea schimba viitorul sumbru, așa cum îl vedeam eu atunci. În primul an de dializă, din cauza unui eveniment nefericit am pierdut și șansa de a mă bucura de un transplant renal.

De atunci am știut că totul depinde de voința mea și de ajutorul echipei de îngrijire din centrul de dializă, pentru a putea să-mi ajut familia, dar mai ales, pentru a-mi crește copiii. Am învățat să trăiesc cu dializa, am fost mereu activ în gospodărie și am încercat să respect cât de mult posibil regimul alimentar și recomandările medicale. Familia mea a avut un rol esențial pentru mine, mi-a oferit echilibrul de care am avut nevoie, soția m-a ajutat foarte mult, a fost trup și suflet pentru mine.

Când băieții mei au ajuns la vârsta de 18 ani și au început să șofeze, am vrut să renunț la a mai conduce autoturismul personal, deși nu aveam motive medicale. Pot spune că băieții mei m-au convins să continui să șofez, pentru a-i putea ajuta, la nevoie. Deși am auzit că mulți pacienți vin cu groază la ședințele de dializă, pentru mine a contat că am avut mereu colegi deosebiți. Împreună glumeam mult, o perioadă am mers și la tratament la Băile Felix, unde schimbam idei, mâncare și multe vorbe

bune. O perioadă de timp am realizat câte o oră de audiții muzicale, din diverse stiluri și culturi (salonul fiind multicultural): cine intra în salonul nostru primea o dedicație muzicală. Drept urmare, personalul centrului de dializă numea salonul nostru "Salonul vesel".

Acum, la ceas aniversar, mulțumesc lui Dumnezeu, familiei, colegilor și personalului centrului de dializă Fresenius Nephrocare Oradea! Cu toții m-au ajutat să trec peste momentele mai dificile și ...

lata că am ajuns să-mi văd băieții însurați, la casa lor! Dar și acum, doresc să pot continua să-i sprijin și să le fiu de ajutor.

Fresenius Nephrocare Oradea





Memorii

Într-o zi de joi (20 oct. 1997) s-a întâmplat o nenorocire care m-a rupt de realitatea în care trăiam. S-a declanșat un tsunami căruia a trebuit să-i fac față – se pare că am reușit cu succes.

Astăzi, la împlinirea a 25 de ani de dializă, țin să mulțumesc din inima mea bolnavă persoanelor care m-au însoțit și mi-au îmbunătățit calitatea vieții în această lungă perioadă.

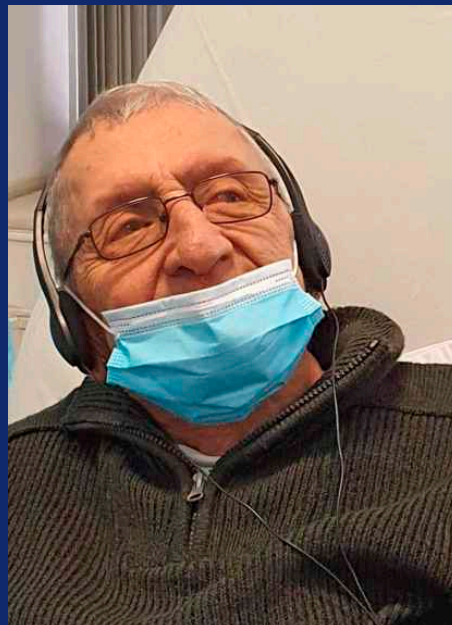
Medicului cardiolog, medicilor din dializă, asistentelor, infirmierelor, d-nei psiholog pentru că ne încurajează zilnic, să fim pozitivi, să avem grijă de noi și să respectăm tratamentul prescris.

Despre mine, ce să spun? Sunt un optimist incurabil, nu m-am descurajat la boală și, slavă Domnului!, am reușit să depășesc toate situațiile dificile prin care am trecut.

Mulțumesc Fresenius NephroCare!

Pavel Ioan

Fresenius NephroCare Craiova





Gânduri de la pacienți

Despre poezie

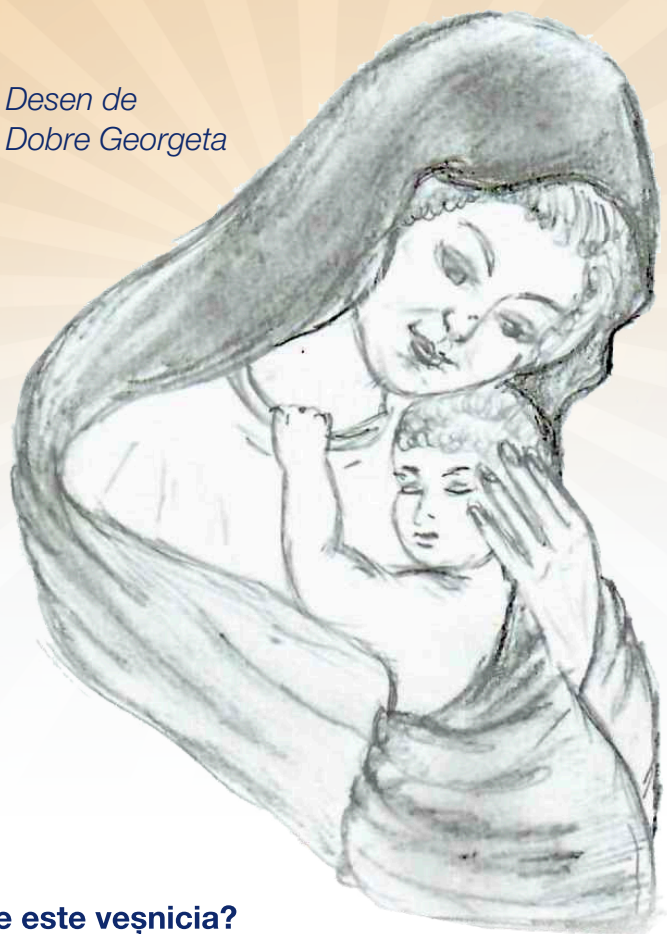
Dobre Georgeta

Fresenius NephroCare București

Nu avem timp

Nu avem timp să privim
Frumosul ce ne-nconjoară,
Foarte rar noi ne uimim
Mirându-ne ca prima oară,
Spre cer ochii ridicăm
Numai ca să ne rugăm,
Și nu ca să-l admirăm,
Mergem doar cu ochi plecați
Și de griji întunecați,
Nici iarba ce o călcăm
În seamă nu o băgăm.
Când e verde și frumoasă,
Nici când s-apropie de coasă,
Nimic nu băgăm de seamă,
Despre tot ce ne-nconjoară.
Singur scop ce îl avem
S-adunăm bani cât putem,
Și atunci considerăm
Cât de fericiți suntem.
Însă apare-o întrebare:
Asta-i fericirea? ... Oare?
Iar când vom afla
Că viața ne-a trecut așa
Nefăcând și altceva,
Dezamăgirea va fi mare,
Va fi greu ca fiecare
Să o ia de la-nceput,
Căci viața a cam trecut.
Și bătrâni când ne-om afla
Putere nu vom avea
Să ne facem o plăcere
Când inima o mai cere,
Ca să poți să te distrezi
Un teatru ca să mai vezi,
Timp să mai citești o carte.
De aceea este bine,
Să-ți faci timp când se cuvine.

Desen de
Dobre Georgeta



Ce este veșnicia?

Este timpul peste timp,
Măsurat în veșnicie,
Și e greu de comparat,
Cu timpul ce e dispus
Pe pământ de noi parcurs.
Este greu de înțeles
De ce nu-i același sens,
Cu timpul din univers
O clipă alocată sus,
Pe pământ ani de parcurs.
N-avem cum să deslușim
Ceea ce nimic nu știm,
Viața noastră-i limitată,
Dar trebuie să știm îndată,
Timpul să nu-l irosim
Căci și-așa e prea puțin
Pentru ceea ce râvnim.
Spre tărâmurii noi, cerești
De iubiri Dumnezeiești,
Ele sunt superioare
Cu frecvențe universale.





Ce este omul?

Este un pumn de tină
La început cu nici-o vină,
El se naște din neant
Unde Dumnezeu i-a dat,
Acea suflare divină
Și pe loc l-a animat,
Dar ... alegere i-a dat
La iubire și păcat.
Numai trebuie să știi
Ce alegi tu ca să fii,
Iar ceea ce tu vei da
Înapoi și vei lua,
Iubitor trebuie să fii
Căci iubire vei primi,
Dacă-l vrei pe Dumnezeu
Ca să alegi nu-i greu,
Cât vei fi pe-acest pământ
Să iubești ca orice sfânt,
Dacă alegi tu altceva
Consecințe vei avea
Vina-i numai a ta ...

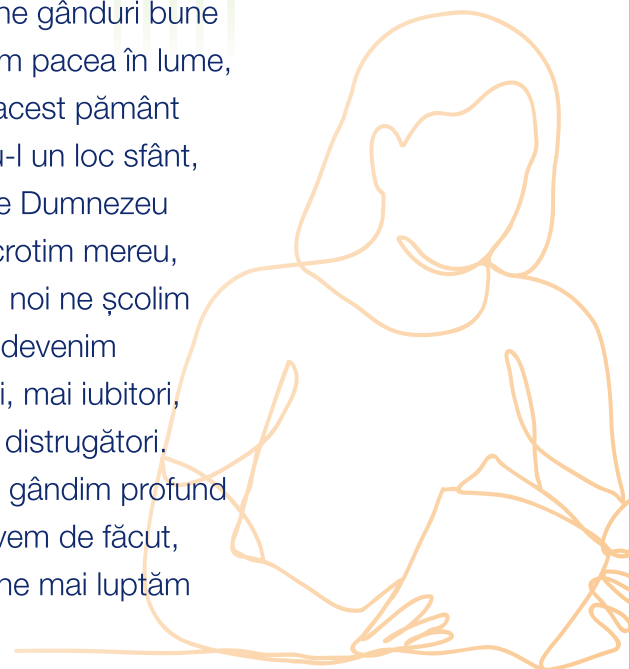
Dumnezeu ți-a dat s-alegi
Iar tu trebuie să culegi,
Ce e bun pentru tine
Pe parcurs să-ți fie bine,
Și trebuie să-i mulțumești
Pentru ceea ce tu ești,
Fără suflarea divină
Ai rămâne un pumn de tină.

“OMUL ESTE O BUCĂȚICĂ DE
PĂMÂNT ÎN CARE DUMNEZEU A
PUS IUBIREA ȘI PĂCATUL.”



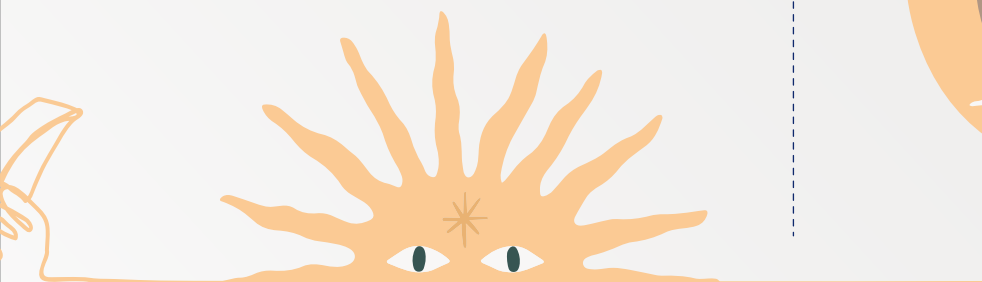
Planeta albastră

În cosmos cât au umblat
Nicăieri nu au aflat
O planetă ca a noastră
Ce are culoare albastră,
Care este locuită
Și cam puțin prețuită,
Dă Doamne gânduri bune
Să păstrăm pacea în lume,
Ocrotind acest pământ
Socotindu-l un loc sfânt,
El e dat de Dumnezeu
Ca să-l ocrotim mereu,
Căci pe el noi ne școlim
În final să devenim
Mai umani, mai iubitori,
Nu numai distrugători.
Atunci, să gândim profund
Și la ce-avem de făcut,
Ca să nu ne mai luptăm





Pacea s-o și promovăm,
Nimic noi nu vom lua
Atunci când om pleca,
Suntem niște trecători
Ce privim spre alte zări,
Asta trebuie să știm
Și cu toții să clădim,
Frumosul pe-acest pământ
Să rămână un loc sfânt,
Pentru alte generații
Care vor trăi ca frații,
Pentru asta ne rugăm
Și, cu toții să purtăm,
Cât se poate de cinstit
Cu acest pământ primit,
Singurul stăpân mereu
Va fi însuși Dumnezeu.



Doamne, noi de vom uita
să-ți mulțumim vreodată,
Pentru ce ne-ai dat cu dragoste de tată,
Privește cu îndurare și iartă neputința,
Neștiutori suntem când căutăm credința.
Iar când ne poticnim și-ți cerem ajutorul,
Abia atunci vedem cine-l autorul
Al vieții noastre efemere,
trăind pe ăst pământ,
Mulțumind ar fi, ultimul cuvânt.



Aniversări

de 90 de ani ale pacienților noștri

Mărturisiri ...

Miercuri, 15 Martie, am sărbătorit alături de doamna *Alexe Sora* împlinirea vârstei de 90 de ani. Este pacienta centrului nostru din iulie 2016, iar în această perioadă a fost o pacientă deosebită, compliantă și a stabilit relații armonioase cu întreaga echipă medicală. Se simte atașată mai ales de persoane blânde, cu mișcări line, ceea ce reflectă și felul de a fi al dânzei. Locuiește în mediul rural, împreună cu fiul și nora, fiind implicată în organizarea treburilor gospodărești.

Dintotdeauna a fost pasionată de grădinăritul de toamnă, atunci când se ocupă de conservarea zarzavaturilor îngrijite cu propriile mâini și care îi umple inima de bucurie. Îi place să trăiască în liniște și în relații bune cu cei din jurul său.

Ne bucurăm să avem alături de noi oameni care să ne inspire prin modul frumos și demn de a face față provocărilor vieții.

Mulțumim, doamnă Sora!

Interviu

În ianuarie 2023 l-am aniversat pe dl. *Golban Ioan*, pacientul nostru care a împlinit 90 de ani! Un om înțelept, bucuros, glumeț, cu mintea ageră și spiritul tânăr. Când a început dializa, cu aproape 3 ani în urmă, era mai puțin încrezător, fiind o perioadă dificilă. Treptat, problemele medicale și-au găsit rezolvarea, starea generală s-a îmbunătățit, pacientul și-a redobândit încrederea, optimismul și simțul umorului. În ianuarie 2022, de ziua lui, am facut un soi de “pariu” cu viața și ne-am propus să-l sărbătorim peste un an, la aniversarea de 90 de ani. Ceea ce s-a și întâmplat, spre bucuria noastră, a tuturor!

Care este “secretul” longevității dumneavoastră?

Ma minunez și mă întreb și eu cum de am ajuns la vârsta asta! Uneori mi se pare de necrezut, parca am fost “uitat” aici în viață. Cred că sunt mai mulți factori care m-au ajutat: mai mult ca sigur, am fost un norocos din punct de vedere genetic. Chiar dacă am avut o viață grea, am fost rezistent din punct de vedere fizic și psihic. Am simțit că pot să merg mai departe, să o iau de la capăt, să gădesc soluții, să îmi



păstrez încrederea că va fi bine. După 80 de ani, când problemele de sănătate au devenit mai serioase, mi-am dat seama cât de important este să țin cont de recomandările medicilor și am decis, prioritar, să am grijă de mine. Au fost multe momente în care am simțit că trebuie să spun “da”, că într-un fel ține și de mine. Și am ales viața.

Ce v-a ajutat să faceți față momentelor dificile ale vieții?

Pe lângă “zestrea” genetică, a contat mult sprijinul familiei, mai târziu, al copiilor. Mă consider un om norocos, am avut parte de relații bune și am fost înțelegător cu cei din jur.

Am avut o viață activă, am încercat să trăiesc echilibrat, fără abuzuri, fără consum de alcool sau tutun. Și m-am condus după un principiu: “până să te ajute ceilalți, trebuie întâi să te ajuți tu.” Așa că am încercat să trăiesc cu grijă față de mine.

Acum 2 ani jumătate ați aflat că trebuie să faceți dializă. Cum a fost acel

moment pentru dumneavoastră?

A fost foarte greu, mult necunoscut, multe informații, multe schimbări. Nu știam ce e dializa și nu înțelegeam cum poți trăi dependent de un aparat.

Mi-a fost teamă să nu ajung la pat, dependent de îngrijire, apoi am înțeles că dacă accept dializa, practic îmi ofer o șansă la viață. Așa că, într-un fel, a fost nevoie din nou să fac o alegere.

Ce v-a ajutat în acești ani de tratament?

În primul rând medicii, care au făcut tot ce a fost nevoie pentru viața mea și care au avut răbdare să îmi explice ce se întâmplă cu mine, care sunt pașii, ce e de făcut. Apoi familia, care mi-a fost alături și a făcut modificările necesare ca să-mi fie mai ușor. Și poate a contat și psihicul, mintea, cum am încercat să judec toate informațiile și apoi să am o atitudine potrivită față de tot ce mi se întâmplă. E important să îți stăpânești fricile, să te consulți cu cei implicați în îngrijirea ta, să nu crezi că știi tu mai bine decât specialiștii.





Ce reprezintă pentru dumneavoastră Centrul de Dializă Nefromed Timișoara?

În mod sigur o șansă la viață. Sunt convins că dacă nu veneam aici, eu nu mai eram acum în viață. Fără implicarea medicilor și a întregului personal, ar fi imposibil. De acum, cât pot, eu nu mai dau înapoi. Merg înainte, orice ar fi, pas cu pas, zi de zi.

Va rugăm să adresați un mesaj colegilor de dializă. Ce ar trebui să facă, pentru a ajunge și ei la 90 de ani?

Să accepte boala, să țină cont de recomandările medicilor și să aibă încredere în aceste recomandări. Să aleagă viața, să respecte regulile și să își dorească să trăiască!

Există o metaforă pe care o folosiți în dialogurile noastre. Sunteți de acord să o împărtășiți celorlalți?

Viață seamănă cu mersul pe sârmă – secretul este să îți păstrezi echilibrul,

iar când te dezechilibrezi să prinzi mâna care îți se întinde! De cele mai multe ori există “ceva” sau “cineva” care să ne susțină!

*Mulțumesc celor care mi-au redat echilibrul
în acești ani!*



Puzzle Sudoku

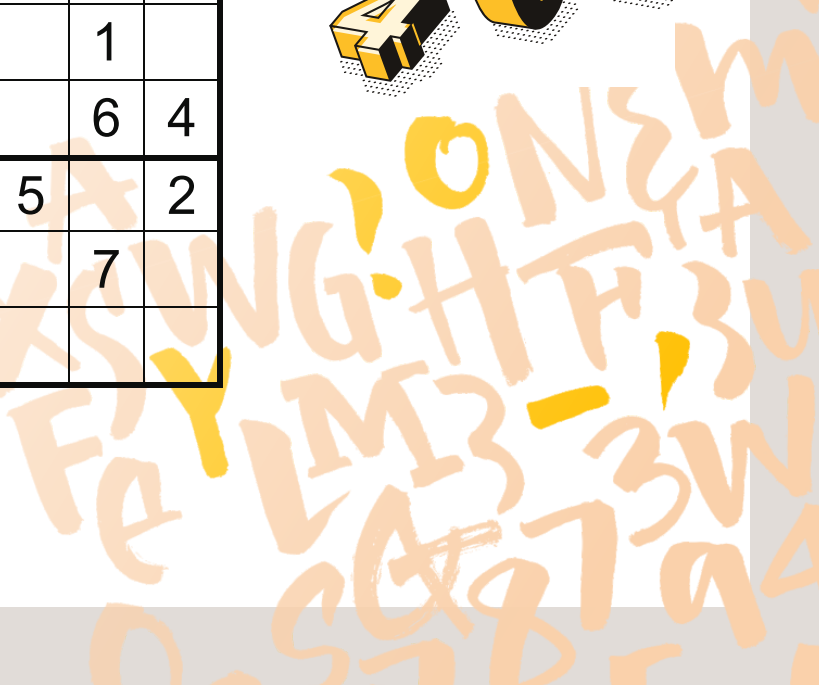
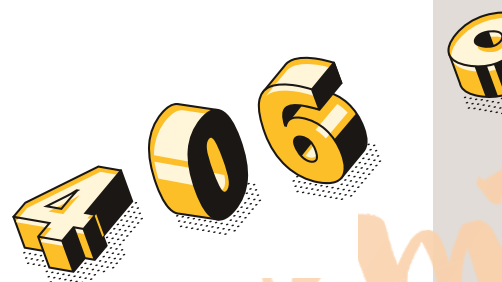
Puzzle-urile sunt sudoku standard cu o grilă de 9 x 9 împărțită în câte 9 cadre mai mici de 3 x 3. Aceste jocuri sunt de nivel mediu de complexitate.

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

Model 1

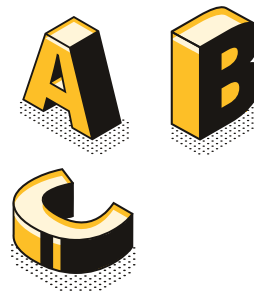
3	9	1	8		4			
	5							9
				5	9			8
		4				7		
		3					1	
9		5		3	2		6	4
8				6	3	5		2
			2	4			7	
4	3		7	1	5			

Model 2



Cuvinte încrucișate cu temă religioasă

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												



ORIZONTAL

1. "Așadar, să urmărim lucrurile care duc la pacea și zidirea noastră". 2. Poate da naștere la stări de confuzie. – O după amiază scurtă. 3. Cap limpede! – "Dar câtă vreme moștenitorul este nevârșnic, eu spun că nu se deosebește cu nimic de un rob,..." – Locuitorul lui. 4. Lovitură dureroasă. – Echivalentul scriptic al necuprinsului atotcuprinzător. 5. E sub ochii noștri. – Puțin mai mic. – Tip din Vechiul Testament dat ca exemplu de bună creștere. 6. Întoarce binele. – Plin de uimire! – Probă de rezistentă. 7. Cunoscute ca dobitoac (pl) – Mâncare de vită. 8. "Să luăm dar bine seama ca, atâta vreme cât ramane în picioare făgăduința intrării în odihna Lui, niciunul din voi să nu se pomenească venit prea târziu" – Stăpânit de Satan. 9. Menționată în Scriptură ca fiind ocupată cu multă slujire, îngrijorată și tulburată – Slăbiciune la inima! – Simbol al ispășirii nedrepte. 10. Cu așa ceva nu ajungi niciodată la țintă. – "Căci desparțiți de Mine nu puteți face nimic" (fem). 11. Date privind evoluția vremii. – Nesăbuit ajuns în cocina de porci. 12. E în stare să lege două vorbe. – "Nu te vei mai numi: Părăsită". – Termen de lungă durată (pl). 13. "Nu vă ridicați capul așa de sus, nu vorbiți cu atâta trufie!" (pl). – Indică apariția unei persoane sau a unui lucru. – Îndreptătit în cele din urmă!

VERTICAL

1. Când a auzit Pilat aceste vorbe, a scos pe Isus afară și a șezut pe scaunul de judecător, în locul numit "Pardosit cu pietre", iar evreiește, "Gabata" – Motiv de existență. 2. Un imperiu vrăjmaș al poporului evreu – "A ales partea cea bună, care nu i se va lua" 3. Cere ce nu există! – Sesizează orice amănunt. 4. Un popor de uriași – "Și Eu îl voi face cel întâi-născut, cel mai înălțat dintre împărații pământului." – caz singular. 5. Poartă la țară – Manifestarea practică activă a puterii credinței 6. El se trăgea din neamul marilor preoți – Dată ca exemplu – Carne de vită! 7. "De aceea M-am dezgustat de neamul acesta și am zis: Ei totdeauna se rătăcesc în inima lor"(fig.; pl.) – Vin după voi – Al 12-lea din Avraam (Genealogia Domnului Isus) 8. "În vremea aceea, cârmuitorul Irod a auzit vorbindu-se despre Isus" – Lucrare de control 9. Lumină care vine de la răsărit – Începutul sfârșitului! – Să faci niște drugi de lemn de salcâm, și să-i poleiești cu aur. 10. Inimă de mire! – "Deci, după cum se adună neghina și se arde în foc, așa va fi la sfârșitul veacului". (pl.) – Leviticul 14! 11. Liniște sufletească 12. Are protecție – Țasta-i bun de plată (pl.) 13. "Acum sufletul Meu este tulburat" – Nume din genealogia Domnului Isus
NA: Fragmentul subliniat, reprezintă definiția propriu-zisă.



Rezolvare Puzzle Sudoku

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

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

Rezolvare pentru cuvinte încrucișate cu temă religioasă

C	A	R	E	V	A	S	A	Z	I	C	A	
A	S	E	M	A	N	A	T	O	R		P	M
L	I		I	M	A	T	U	R		S	A	I
D	R	A	M	A		U	N	I	V	E	R	S
A	I	C	I		P	I	C		A	N	A	C
R	A	U		M	I		I	S	P	I	T	A
A	N	I	M	A	L	E		F	A	N		T
M		T	A	R	D	I	V		I	A	D	
	M	A	R	T	A		I	C		T	A	P
R	A	T	E	U		I	Z	O	L	A	T	E
O	R	E		R	I	S	I	P	I	T	O	R
S	I		U	I	T	A	T	E		E	R	E
T	A	F	N	E		I	A	C	A		I	T