

NephroCare

pentru tine



Vara

de Nichita Stănescu

Deși este încă seară
simt că mâine vine vara
cu lungi gene de mărar
și cu ochii de muștar,
cu obraji de caisă
unduindă a narcisă.

Ca o pasăre măiastră
ea va bate la fereastră,
Eu-i deschid. Ea intră-n casă,
tărcată și pepenoasă.

Târziu de vară

de Nichita Stănescu

Stăteam aplecați deasupra șinelor strălucitoare,
cu fețele iluminate de flăcări roșiatic-albastre.
Aerul ridica un sunet înalt de privighetoare,
străpuns de săgețile sufletelor noastre.

Reparam o linie de tramvai pe largul bulevard,
o sudam, o-ndulceam sub ciocane rapide.
Umbrele noastre, ca un pașnic stindard,
pe adormitele ziduri se cățarau, arcuite.

Fierul isca, izbit, hieroglife în aer, sonore,
și noi descifram curioși o mitologie,
se perindau prin imaginația acelor dinamice ore
obeliscuri de foc, piramida furnalelor liliachie.

Fețe de oțelari apăreau în deasa lumină
pe care metalul topit o zvârlea.
Iar săgețile sufletelor smulgeau o senină
cântare, din aerul care ne înconjura.



Pag. 9 - Predializa - o etapă vitală din viața unui pacient cu insuficiență renală cronică terminală



Pag. 30 - Recomandări pentru alimentație



Pag. 45 - Florile vântului, lansare de carte

Pagina medicală

- 4 Pregătirea din timp pentru substituția funcției renale
- 7 Beneficiile realizării dializei pe fistula arterio-venoasă
- 9 Predializa o etapă vitală din viața unui pacient cu insuficiență renală cronică terminală
- 12 Punct de cotitură: de la cateter la fistulă

Informații

- 14 Aniversări ale pacienților - 25 și 30 de ani în dializă
- 19 Interviu cu o pacientă a centrului Fresenius Nephrocare București

Sfaturi

- 21 Origami, o artă care vindecă sufletul
- 23 Bucuria de a călători
- 27 Să fim recunoscători
- 28 Beneficiile mersului pe jos pentru sănătatea mintală și fizică

Rețete

- 30 Recomandări pentru alimentație

Toc și călimară

- 36 Gânduri de la pacienți

Imaginație

- 48 Jocuri

Revista NephroCare pentru tine

Editată de Fresenius NephroCare România

Redactor: Dr. Raluca Scutelnicu, Marketing Manager

Colectiv de redacție:

Carmen Pop, Dr. Raluca Scutelnicu

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

Timpul contează

Pregătirea din timp pentru substituția funcției renale vă poate salva viața și calitatea ei

Dragă pacient, boala cronică de rinichi este un drum pe care nu l-ați ales, dar pe care îl puteți parcurge mai ușor și în siguranță dacă aveți alături echipa medicală. Este un drum care poate fi anevoios, dar care nu trebuie să fie lipsit de speranță și demnitate. Vă scriu nu doar ca medic, ci ca om, pentru că în fiecare zi vă privesc în ochi și văd teamă, dar și putere. Văd întrebări, dar și dorința de a merge mai departe. Vă spun cu sinceritate: momentul în care alegem să ne pregătim pentru substituția funcției renale poate face diferența între o viață trăită în suferință și o viață trăită cu demnitate, independență și speranță. Pregătirea din timp înseamnă mai mult decât tratament, înseamnă controlul vieții dumneavoastră.

Mulți pacienți ajung în punctul în care funcția renală este aproape absentă, fără să fi fost niciodată pregătiți. Dializa începe în urgență, într-un spital rece, cu cateter montat în condiții de urgență, într-un corp slăbit și o minte copleșită. Aceasta nu este o alegere, este un război dus fără arme.

Dar nu trebuie să fie așa. Intrarea în programul de substituție renală la momentul

potrivit, cu sprijinul medicului nefrolog și a întregii echipe de îngrijire, înseamnă:

- un organism pregătit, cu o stare nutrițională bună, cu un sindrom anemic controlat și cu o inimă mai puternică.
- un acces vascular creat din timp și funcțional, fără riscuri de infecții și complicații.
- echilibrare metabolică și acido-bazică eficientă, care să protejeze oasele, inima și creierul
- alegerea informată a metodei de tratament: hemodializa, dializa peritoneală sau transplantul, în funcție de prioritățile din viața dumneavoastră, nu doar de boala dumneavoastră.
- o minte pregătită, care nu intră în panică, ci care înțelege ce urmează și de ce.

A merge periodic la medic nu este un efort, este o investiție în viața dumneavoastră. Vă rog să nu vă temeți de vizitele la medic. Nu sunt pentru a vă da vești rele, ci pentru a ne asigura că suntem cu un pas înaintea bolii.



Împreună putem construi un plan. Putem alege momentul. Putem alege cum, unde și cu cine. Când sunteți pregătit, boala nu vă mai ia prin surprindere.

Este greu? Da. Dar este infinit mai greu să începeți dializa în urgență, într-un corp epuizat, fără să înțelegeți ce se întâmplă, cu ochii înlăcrimați ai celor dragi lângă pat.

Speranța de viață și calitatea vieții încep cu o decizie: aceea de a nu amâna. Știți ce am observat la pacienții care s-au pregătit din timp? Zâmbesc mai des. Merg la plimbare. Iau masa cu familia. Râd. Sunt prezenți. Boala este acolo, dar nu îi definește. Este un bagaj pe care îl poartă, dar nu-i apasă, pentru că dețin controlul. Pregătirea înseamnă viață. Nu doar ani în plus, ci ani cu sens. Ani în care puteți fi alături de familie și

de prieteni. Ani în care boala nu vă controlează, ci doar vă însoțește.

Apel din suflet: dacă sunteți pacient cu boală cronică de rinichi, vă rog: veniți la controalele periodice. Aveți încredere în medicul dumneavoastră. Întrebați. Informați-vă. Împreună putem construi o punte peste acest prag dureros al bolii și putem face ca trecerea să fie sigură și lină.

Viața nu se termină când rinichii cedează. Dar calitatea vieții de după acest moment, depinde în mare parte de cum și când ne pregătim.

Vă aștept, cu toată încrederea și grija pe care vi le port!

Cu respect,
Dr. Ioana Nicolae
Fresenius NephroCare Giurgiu



**FRESENIUS
MEDICAL CARE**



Sustainability Week 2025

Together, on the path
to a **sustainable future**.

Avem grijă de viitor

Participați la Săptămâna Sustenabilității!
7 – 10 iulie 2025

Toți suntem responsabili de resurse, acest lucru fiind o parte critică a modului în care îngrijim pacienții, ne sprijinim reciproc și protejăm planeta.

Aveți lucruri care nu vă mai sunt utile?

Reciclați!



**FRESENIUS
MEDICAL CARE**



Beneficiile realizării dializei pe fistula arterio-venoasă

Cu grijă, alături de tine

NephroCare



Fistula arterio-venoasă (FAV) reprezintă accesul vascular al pacientului la tratamentul de hemodializă și este absolut necesară pentru un tratament sigur, eficient și cu cât mai puține complicații.

Cateterul venos central (CVC) este inserat și utilizat de regulă pentru un interval scurt de timp, de la inițierea dializei și până la efectuarea sau maturizarea fistulei arterio-venoase, întrucât poate predispune organismul la multiple complicații medicale. Vă prezentăm mai jos **beneficiile** efectuării dializei **pe fistula arterio-venoasă (FAV)** în comparație cu cateterul venos central (CVC):

- **Mai puține riscuri și complicații comparativ cu CVC:** nu se blochează frecvent și are risc scăzut de infecție întrucât fistulinele (acele pentru dializă) sunt eliminate din corp la finalul ședinței de dializă.
- **Timp îndelungat de utilizare a fistulei** (chiar zeci de ani, depinzând foarte mult de capitalul vascular al pacientului), în comparație cu CVC, care trebuie schimbat la intervale mai scurte de timp, prin intervenție chirurgicală.
- **Eficiență mai bună a tratamentului**, prin aceasta înțelegând o eliminare mai bună a toxinelor și a surplusului de apă, deoarece permite utilizarea unor debite de sânge mai mari (peste 350 ml/min).
- **Calitate mai bună a vieții și implicit**

supraviețuire mai îndelungată, datorate atât eficienței crescute a tratamentului dar și reducerii complicațiilor de natură vasculară și infecțioasă.

- Dializa efectuată pe fistula arterio-venoasă oferă posibilitatea efectuării celui mai eficient tratament de dializă:

hemodiafiltrarea cu volume mari de substituent, care este asociat de literatura de specialitate cu scăderea complicațiilor cardiovasculare, o mai bună calitate a vieții și creșterea supraviețuirii.

Din grijă pentru dumneavoastră, vă recomandăm să respectați indicația medicală de efectuare a fistulei arterio-venoase (dacă nu ați efectuat-o încă), pentru a vă putea bucura de beneficiile menționate mai sus!

Bibliografie:

1. "Asocieri între tipul de acces pentru hemodializă și rezultatele clinice: o analiză sistematică". *J Am Soc Nephrol*, 2013.24(3):465-73
2. "Impactul diferențial al cateterelor venoase centrale versus fistulele arteriovenoase asupra calității vieții la pacienții irlandezi hemodializați - PMC"; I Caoimhe Maguire, Leonard D Browne, Mina Dawood, Fiona Leahy, Maria C Ryan, Eoin White, Aidan O'Sullivan, Leonard O'Sullivan, Austin G Stack; *kidney* 360.2022/mar04
3. „Ghid practic de dializă”, autori: Prof. Dr. Nicolae Ursea; Conf. Dr. Gabriel Mircescu, Sp.Clinic de nefrologie Carol Davila București; 2003
4. „Canularea și îngrijirea accesului vascular”, EDTNA/ERCA; Dr. Francesco Pellicia RN, MSc, Italia, Andreja Furlan RN, Slovenia; Bruno Pinto RN.BSc.Portugalia; Cristina Miriunis RN. B.Ec. Germania, Iain Morris RN. Marea Britanie, Joao Fazendeiro Matos RN. BSc. MBA Portugalia, Ricardo Peralla, RN. BSc. Portugalia; 2016



Predializa -

o etapă vitală din viața unui pacient cu insuficiență renală cronică terminală

Avem bucuria să vă facem cunoscut rolul important al pregătirii pacientului în faza de predializă oferit în cadrul cabinetului de nefrologie al centrului Fresenius NephroCare Giurgiu. Din echipa cabinetului fac parte doi medici nefrologi, un psiholog, un asistent medical și un nutriționist, care depun toate eforturile pentru evaluarea, diagnosticarea corectă, tratamentul și nu în ultimul rând, consilierea psihologică și nutrițională a pacienților diagnosticați cu insuficiență renală cronică terminală.

Am ales să prezentăm evoluția domnului CI, pacient al cabinetului de nefrologie timp de aproximativ doi ani. Prima întâlnire din cadrul unei consultații în cabinet a rămas memorabilă atât pentru pacient, dar și pentru echipa medicală: diagnosticul primit initial în cadrul Spitalului județean Giurgiu îl afectase profund, cu un impact emoțional puternic. Mai mult, stările de rău constante, lipsa poftei de mâncare și oboseala cronică îl făceau să-și piardă speranța. Regimul din predializă a fost dur: oboseala extremă și disconfortul continuu l-au



determinat să se simtă tot mai izolat, aproape fără nicio motivație. Rolul nostru în această etapă, era unul foarte dificil, acela de a-i prezenta pacientului metodele de înlocuire a funcției renale care din păcate erau inevitabile, dat fiind stadiul avansat al insuficienței renale.

Într-o primă fază ideea de a începe dializa părea imposibilă pentru el, iar refuzul tratamentului părea să fie o soluție de a evita realitatea care îl speria teribil. Anxietatea și teama de necunoscut l-au determinat să întârzie acest pas esențial pentru sănătatea lui, deși medicul i-a explicat repercursiunile amânării intrării în programul de dializă, iar psihologul i-a acordat multe ședințe de

consiliere axate pe acest subiect. Domnul CI refuza să creadă că ar putea exista o soluție pentru a anula starea constantă de rău. A urmat totuși indicațiile medicale și a mers pentru crearea fistulei arterio-venoase. Periodic a primit îndrumare și consiliere nutrițională și psihologică.

După o lungă perioadă de ezitări și frici, de aproximativ un an, domnul CI a decis să înceapă tratamentul de dializă. Astăzi, la aproape un an de la începerea dializei, domnul CI își descrie viața într-un mod surprinzător, cu totul diferit, în bine față de perioada predializei și ne comunică cu un zâmbet larg că: “Dacă aș fi știut cât de bine mă voi simți, aș fi început

dializa mult mai devreme. Acum îmi dau seama cât de bine mă simt. Vin la dializă ca la serviciu, cu jumătate de normă, iar weekend-ul mi se pare lung și abia aștept ziua de luni să vin la clinică. Acum îmi dau seama cât de mult m-a ajutat pregătirea din perioada predializei. Consider că în comparație cu alți pacienți, m-am adaptat mult mai bine la programul de dializă și l-am acceptat ca parte integrantă din viața mea.

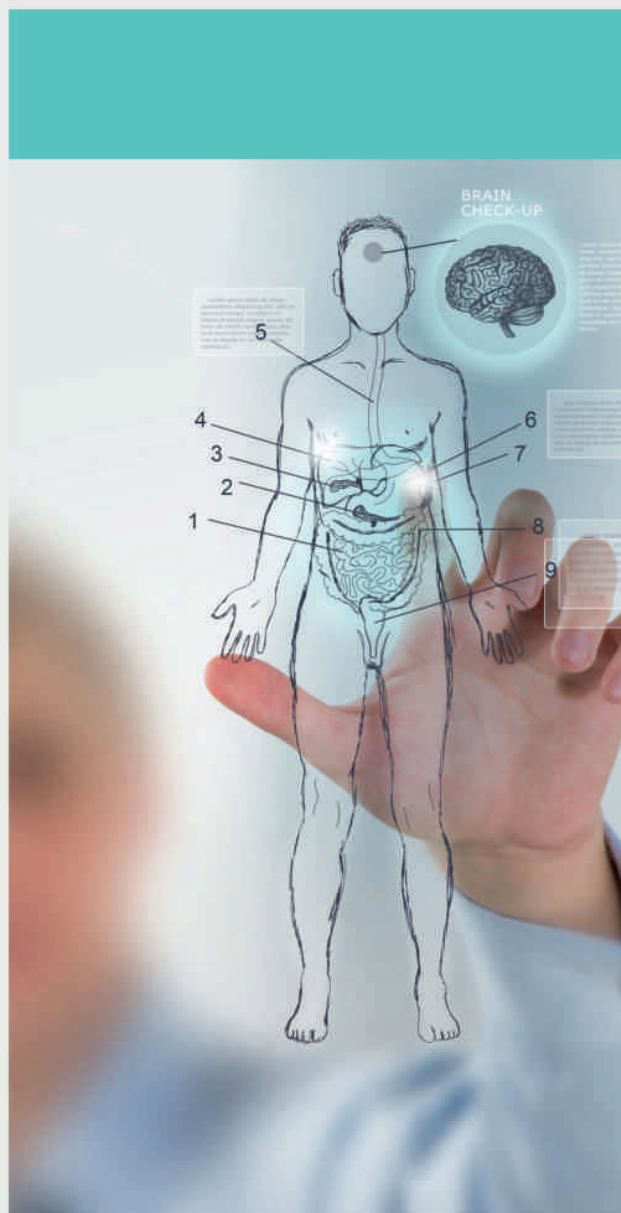
În ciuda greutăților inițiale, starea mea fizică și psihică s-a îmbunătățit semnificativ. Pot spune că acum simt o mare diferență și că viața mea chiar s-a schimbat complet. Am mai multă energie, pot să mă bucur de viață, să merg la plimbare și să îmi fac treburile casnice. Mă simt din nou util!

Sub îndrumare psihologică am conștientizat importanța regăsirii unui scop în viață, astfel că am decis să fac toate demersurile pentru a-mi reînnoi permisul auto. Imediat ce am obținut permisul de conducere, mi-am cumpărat o mașină, iar asta lucru m-a făcut parcă să am aripi, oferindu-mi multă independență. Nu mai credeam că voi ajunge să conduc din nou, dar iată-mă făcând acest pas! Simt o bucurie imensă, un moment magic. Aș spune chiar că mă face să mă simt tânăr din nou.

Astăzi, după aproape un an de dializă, am o viață cu adevărat schimbată în bine. Centrul de dializă mi-a devenit un loc familiar, un loc unde mă simt bine și mă simt sprijinit. Am găsit aici o nouă familie. Personalul medical, colegii pacienți, toți sunt acum parte din viața mea. Această experiență mi-a redat speranța.

Aș dori să transmit și un mesaj celor care sunt în predializă: să nu vă fie frică să începeți dializa! Este un tratament care, nu numai că vă salvează viața, dar vă poate îmbunătăți mult și calitatea vieții. Mă simt mult mai bine acum și nu regret nicio clipă alegerea făcută. Începeți tratamentul cât mai repede, nu așteptați, pentru că dializa nu înseamnă sfârșitul, ci un nou început!

*Psiholog clinician Ionela Chirigiu
Fresenius NephroCare Giurgiu*



Punct de cotitură: de la cateter

la fistulă

**O poveste despre curaj, încredere
și vindecare emoțională**

În 2021, la doar 14 ani, Denisa începea dializa. A fost o experiență copleșitoare, cu multe provocări și necunoscute. În decurs de câțiva ani a trebuit să schimbe nu mai puțin de 8 catetere, fiecare cu propriile dificultăți. Pe parcursul timpului au apărut diferite complicații: infecții la nivelul sitului de ieșire al cateterului, scăderea debitului de sânge

necesar pentru o dializă eficientă și chiar colabarea ramurilor cateterului, care în final au dus la imposibilitatea utilizării și necesitatea înlocuirii cu un cateter nou.

Echipa medicală i-a recomandat de fiecare dată, ca cea mai sigură și eficientă soluție pentru accesul vascular, fistula arterio-venoasă.

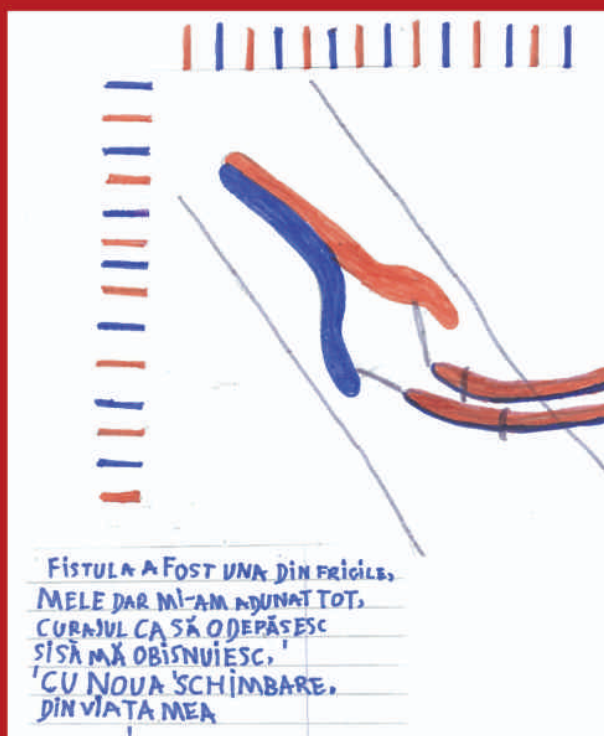


La această recomandare Denisa a avut o reacție emoțională puternică, astfel că și-au făcut apariția frica, nesiguranța, senzația lipsei de control asupra propriului corp.

După lungi discuții cu echipa de îngrijire, în care medicul i-a prezentat beneficiile efectuării dializei pe fistula arterio-venoasă, iar psihologul a ajutat-o în gestionarea emoțiilor și găsirea echilibrului, Denisa a acceptat realizarea fistulei. **Cum a depășit frica?** Ei bine, Denisa este pasionată de

desen și este creatoare de jocuri online, astfel că sub îndrumarea psihologului, a creat desene cu viziunea proprie asupra acestei forme de acces vascular de care avea absolută nevoie. În acest fel emoțiile Denisei au prins formă și culoare, iar procesul de adaptare s-a desfășurat cu succes!

*Psiholog clinician Delia Câmpan,
Nefromed Baia Mare*



25

Aniversăm pacienții noștri aflați de 25 de ani în dializă

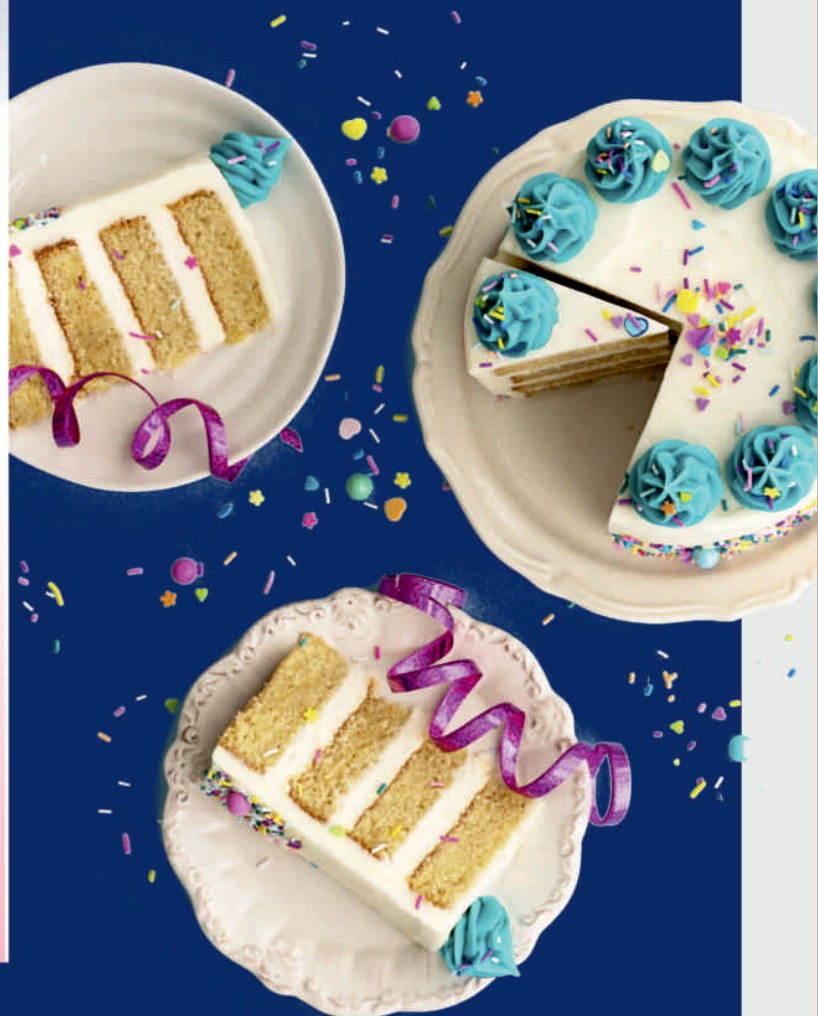


A trăi cu insuficiență renală cronică și a face dializă, presupune printre altele, să gestionezi simptomele bolii, să urmezi programul de dializă, să gestionezi reacțiile emoționale care apar în procesul de adaptare la noile condiții de viață.

Putem învăța de la pacienții noștri ce înseamnă speranța, răbdarea, puterea și perseverența. La împlinirea a 25 și 30 de ani de tratament, acești oameni minunați au fost sărbătoriți, în luna aprilie 2025, într-un moment special de recunoaștere și admirație.

Doamna Moje Maria, 25 de ani de putere și credință.

Cu o sinceritate emoționantă, doamna Moje, ne povestește că în cei 25 de ani de dializă a trăit momente dificile și clipe de bucurie.





„ La început a fost greu, pentru că sunt o femeie de la țară și muncesc mult. Odată cu boala nu am mai putut lucra ca înainte. Totuși, m-am adaptat repede și am privit dializa ca pe un serviciu. În rest, mi-am continuat viața muncind în continuare, chiar dacă eram mai obosită. Am avut și am parte de sprijinul familiei. ”

Doamna Moje ține să mulțumească echipei medicale care i-a fost alături în tot acest timp. Mesajul său pentru ceilalți pacienți este simplu și plin de speranță: „Vă doresc tuturor multă sănătate și ani buni de dializă!”

Domnișoara Bora Emilia, 30 de ani de dializă și o familie regăsită.

Născută în 1982 și crescută într-un centru de plasament, Emilia, a cunoscut greutățile vieții încă din copilărie. În 1995, la doar 13 ani, a început tratamentul de dializă - un drum lung și dificil, pe care l-a parcurs cu o tărie impresionantă. Astăzi, după 30 de ani, spune cu emoție că centrul de dializă Nefromed Baia Mare este pentru ea familia adevărată:

„ Aici mă simt în siguranță, îngrijită și acceptată. E locul unde am fost văzută și ascultată mereu, chiar și atunci când nu aveam pe nimeni. ”

Zâmbetul său cald ascunde o forță rară, iar povestea sa ne amintește cât de mult

contează sprijinul emoțional și profesional în viața unui pacient. Bora Emilia este un exemplu de curaj, reziliență și încredere în oameni!

Doamna Orha Zamfira, 30 de ani de dializă, mișcare și credință.

Născută în 1950, doamna Orha, a început tratamentul de dializă în 1995, în aceeași zi cu colega și prietena sa de salon, Emilia. De atunci, cele două au parcurs un drum cu provocări, dar și cu multe lecții de viață. Doamna Orha, este o femeie puternică, determinată, care nu s-a lăsat niciodată învinsă de boală.

”Am avut parte de multe dificultăți, dar încăpățânarea - cum îmi place să-i spun, m-a ajutat să merg mereu înainte cu încredere.”

Secretul celor 30 de ani de dializă este mișcarea regulată, gândirea optimistă, colaborarea cu echipa medicală, calitatea tratamentului, susținerea din partea familiei și mai presus de toate, credința în Dumnezeu. Sfatul doamnei Zamfira Orha: ”Faceți mișcare, vă ajută mai mult decât credeți!”

Domnul Dan Chiș, 25 de ani de tărie, solidaritate și speranță pentru viitor.

Născut în 1980, Dan Chiș a fost diagnosticat cu IRC, în anul 1999; adolescența sa a fost petrecută mai mult prin spitale, între drumuri Baia Mare – Cluj Napoca, având-o alături pe mama sa. În același an a avut șansa unui transplant, care i-a oferit o perioadă de respiro, însă în 2006 a fost nevoit să revină la dializă. În ciuda acestui parcurs dificil, Dan s-a remarcat prin altruism și o sensibilitate



Aniversare



față de suferința altora. De-a lungul anilor a făcut față provocărilor bolii cu atitudine demnă și implicare activă în comunitatea pacienților.

Un sprijin esențial pentru el a fost grupul de pacienți tineri cu care merge an de an în tabere și vacanțe organizate special. Nu doar că participă, dar și contribuie activ la acest proiect, în susținerea acestui grup, devenind un model pentru ceilalți. Mesajul său pentru ceilalți pacienți este:

” Dacă aveți posibilitatea, faceți transplant. Este o șansă pe care eu

consider că fiecare o merită.

“

Fiecare pacient din cei prezentați mai sus ne-au reamintit că, indiferent de câte provocări aduce dializa, există mereu motive de speranță și momente de sărbătoare. Așadar, dragi pacienți, țineți minte că nu sunteți singuri în această călătorie și ca fiecare an în plus este o bucurie binemeritată!

*Psiholog clinician Delia Camelia Câmpan
Nefromed Baia Mare*



Interviu cu o pacientă a centrului Fresenius Nephrocare București

1. Cum vă ajută Fresenius Medical Care să vă simțiți îngrijită?

Ca pacientă a centrului Fresenius Nephrocare București, pot să spun că, de fiecare dată când vin la tratamentul de dializă, mă simt îngrijită și ocrotită, datorită atenției și grijii pe care le primesc de la membrii echipei medicale, alcătuită din medici, asistenți, psiholog și nutriționist. Pot vorbi deschis despre orice aspect sau problemă întâmpinată, fie că este vorba de tratamentul în sine, de starea mea psihică sau de regimul alimentar, iar echipa face tot posibilul să-mi ofere soluții imediate și explicații. Aici am simțit mereu că NU sunt doar un caz medical. Sunt bucuroasă că nu sunt niciodată singură!

2. De ce sunteți mândră să aveți Fresenius Medical Care alături, ca parte a echipei de îngrijire?

Aici simt că mi se acordă atenție, că sunt îngrijită cu profesionalism și empatie și că nu sunt doar un caz medical printre multe altele.

3. Ce i-ați spune echipei de îngrijire sau unui anumit membru, cum ar fi o asistentă medicală, pentru a exprima recunoștința față de îngrijirea lor?

Dacă ar fi să îmi exprim recunoștința față de un membru al echipei de îngrijire, i-aș spune că, pe lângă tratamentul foarte eficient pe care îl primesc, am apreciat enorm atitudinea prietenoasă, astfel că, fiecare zâmbet și discuție purtată, mi-au făcut ședințele de dializă mai ușoare și mai plăcute. Am simțit că s-a redus enorm distanța dintre pacient și om sănătos. Bineînțeles, un "Mulțumesc din toată inima!" Știu că nu au o meserie ușoară, nici fizic și nici emoțional și apreciez toate eforturile pe care le face fiecare, pentru că atât eu, cât și ceilalți pacienți să ne simțim cât mai bine!

4. Cum a influențat Fresenius Medical Care adaptarea la programul de dializă?

În cazul meu, nu mi-a fost ușor să accept ideea dializei și a durat ceva timp până când am căpătat încredere în întregul proces

medical. Din proprie experiență pot spune că atunci când începi dializa, abordezi fiecare eveniment cu un nivel mai ridicat de anxietate și nesiguranță!

Datorită susținerii, înțelegerii și profesionalismului acordate de fiecare membru al echipei Fresenius Medical Care și în fiecare etapă de acomodare, programul meu de viață nu a suferit modificări prea mari. De exemplu, mie îmi place să călătoresc și, de fiecare dată am putut să schimb tura de dializă sau să găsec rezervare la tratament în alt centru din rețeaua Fresenius Medical Care, astfel că m-am putut bucura de locuri noi și frumoase!

Cred că este foarte important și faptul că am primit materiale informative pe înțelesul meu, cu privire la aspecte esențiale pentru adaptarea la dializă, astfel că, pe lângă explicațiile primite în centru, am putut să aprofundez anumite metode prin care să depășesc stările afective negative, care sunt uneori inevitabile.

5. Cum v-au încurajat și ajutat experiența la Fresenius Medical Care în viața de zi cu zi?

De când sunt pacientă a centrului Fresenius Nephrocare am trecut prin multe evenimente, atât medicale, cât și în viața personală, iar despre pacienții în dializă se spune că abordează fiecare eveniment din viața lor cu un nivel mai ridicat de anxietate și nesiguranță.

Eu am găsit aici sprijin pentru fiecare dintre situațiile medicale prin care am trecut, iar

acest lucru m-a ajutat să am o perspectivă foarte frumoasă și optimistă asupra vieții. Practic, pot spune că modul acesta de îngrijire mi-a îmbunătățit calitatea vieții.

6. Ne puteți relata un moment în care echipa medicală v-a făcut să vă simțiți inspirată sau sprijinită în mod special?

N-aș putea să dau doar un exemplu anume; au fost multe. Eu m-am simțit inspirată și îngrijită inclusiv atunci când subiectul era alt pacient. Pentru că am primit confirmarea că sunt pe mâini bune.

7. Cu ce ar trebui să se mândrească echipa Fresenius Medical Care?

Acum ar trebui să mă transpun într-un coleg al lor, pentru a încerca să percep de ce un membru al echipei medicale ar fi mândru că lucrează pentru Fresenius Medical Care. Primul lucru care îmi vine în minte este că Fresenius Medical Care România face parte dintr-un grup internațional și astfel, membrii echipei pot să acceseze o cauzistică mult mai vastă, care generează o experiență mai avansată. Au posibilitatea să utilizeze tehnologie de ultimă generație și metode de tratament tot mai evolute, să își dezvolte experiența profesională în fiecare zi.

Ce satisfacție mai mare poți avea la finalul unei zile de lucru, atunci când știi că omul pe care l-ai îngrijit se întoarce în mijlocul familiei, bucurându-se în continuare de viață?

Origami, o artă care vindecă sufletul

Povestea unei paciente care împletește bucuria cu speranța



În centrul de dializă Nefromed Cluj Napoca, o pacientă delicată și profundă a găsit o cale inedită și plăcută de a depăși cu bine provocările apărute odată cu necesitatea de a efectua hemodializa: origami. Haideți să vedem împreună care ar fi beneficiile unei astfel de preocupări:

1. Origami, o activitate care poate atenua anxietatea. La întrebarea cum se simte în timp ce face origami, doamna Fodorean ne răspunde simplu: „*Simt relaxare, liniște, distracție.*” În spatele acestor cuvinte se află o întreagă strategie de autoreglare emoțională. În momentele dificile, când simte că anxietatea sau tristețea își fac loc, mâinile sale încep să plieze hârtia. Nu pentru a fugi de emoții, ci pentru a le domoli, pentru a le transforma:

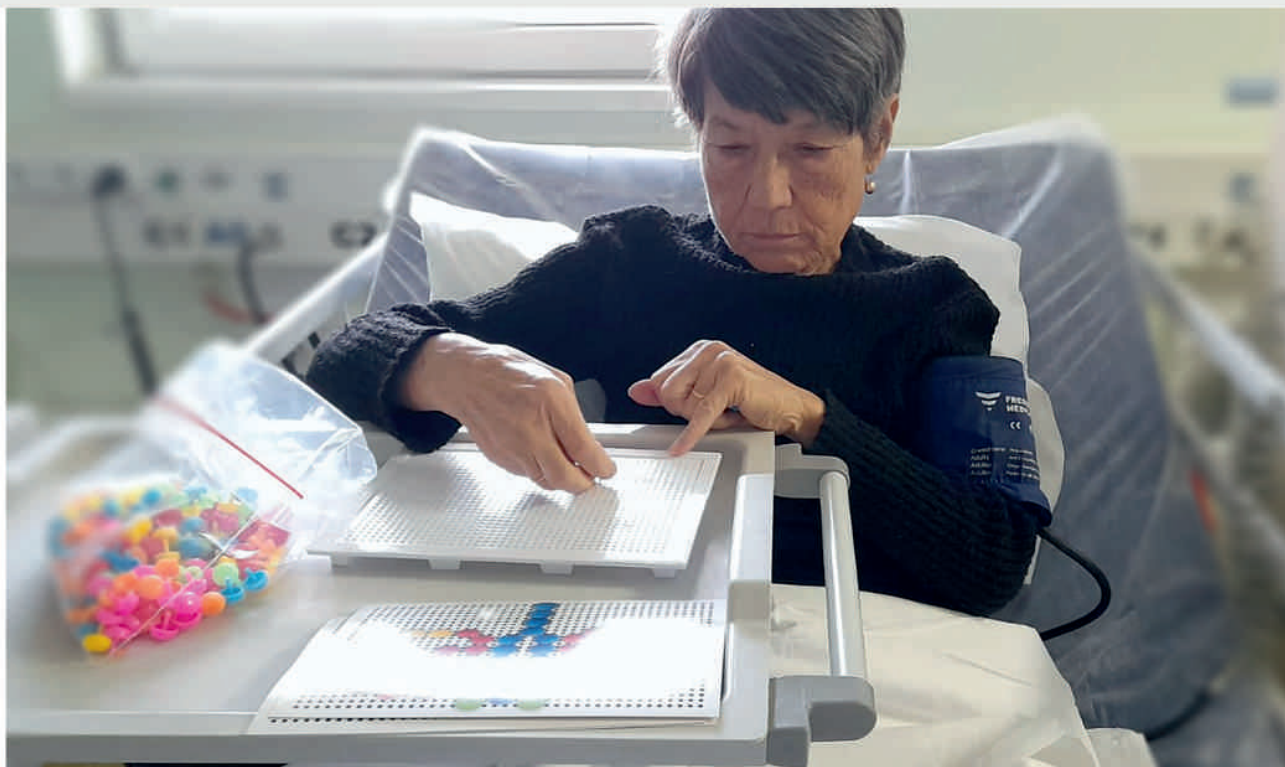
„*Când sunt supărată încep să construiesc diferite forme din origami și apoi încep să mă simt mai bine, parcă nu mai am stări de panică.*”

Cum funcționează? Este o formă de conectare cu prezentul, în care atenția se concentrează pe gesturile repetitive și intenționate ale plierii hârtiei. În acest fel, mintea se eliberează temporar de gânduri negative repetitive, iar corpul iese din starea de alertă.

2. Origami, poate da un sens nou vieții.

Doamna Fodorean ne mai transmite că origami nu este doar un hobby, ci și o sursă de „energie pentru a merge înainte.”

Cum funcționează? În psihologia pozitivă, activitățile care dau sens și implicare sunt esențiale pentru menținerea stării de bine,



mai ales în cazul gestionării cu succes a unei boli cronice. În acest timp de lucru pacientul simte bucuria de a avea control și autonomie asupra unui aspect din viața sa.

3. Origami, poate fi o modalitate de a-ți antrena mintea. Doamna Fodorean ne mai spune că: *“Simt cum origami îmi ajută memoria și concentrarea, deoarece trebuie să știu cum să pun piesele”.*

Cum funcționează? Activitățile care stimulează atât gândirea logică, cât și creativitatea, contribuie la menținerea funcțiilor cognitive și oferă o senzație de eficiență personală.

4. Origami poate crește conectarea socială. Doamna Fodorean spune că: *„/es cu coșulețul și lucrez origami în fața scării și toată lumea le admiră!”*

“Aduc bucurie copiilor, ceea ce-mi încălzește sufletul”. Cum funcționează? Vecinii admiră creațiile și doresc la rândul lor să exerseze

pas cu pas figurine împletite din hârtie colorată și speranță, întărind comunicarea și socializarea în comunitate, oferind posibilitatea de a găsi prieteni noi care au poate aceleași pasiuni sau provocări de viață. Copiii sunt cei mai mari admiratori ai acestor creații, iar cu ocazia diferitelor sărbători sună la ușa sa și o roagă să le confecționeze diferite figurine, de exemplu cu Moș Crăciun sau Mini și Micky mouse.

În concluzie, doamna Fodorean ne confirmă faptul că există frumusețe și speranță în orice moment al vieții, că momentele dificile pot fi depășite cu bine, căutând și descoperind activități vechi sau noi care pot antrena mintea și direcționa gândurile către o zonă de confort psihologic! Dumneavoastră, stimate cititor, ce v-ar plăcea să faceți?

*Psiholog clinician Laura Botezan
Nefromed Cluj Napoca*

Bucuria de a călători

**“Adevărata călătorie de descoperire nu înseamnă a căuta noi peisaje, ci a privi totul cu alți ochi.”
(Marcel Proust)**



Monotonia traiului într-un singur loc și rutina unui program ne fac să uităm să ne bucurăm de viață și să zâmbim, chiar dacă nu avem un motiv special. Călătoriile alungă plictiseala, ne oferă experiențe noi, ne ajută să apreciem tot ceea ce avem, de la lucrurile mărunte, până la bucuria vizitării unui loc în care nu credeam că vom ajunge vreodată. Fie că este vorba de o plimbare scurtă în afara orașului sau de un weekend prelungit, a călători este benefic atât pentru sănătatea fizică, cât și pentru cea mintală. Vă mențineți

în formă fizică făcând plimbări, explorând natura sau vizitând diverse obiective turistice. Astfel, aveți șansa de a vă conecta cu natura, aerul curat și soarele fiind benefice pentru sănătate.

Îmbunătățirea stării de bine este un alt beneficiu fundamental al călătoriilor.

Admirând un peisaj vă veți simți mai relaxat; trecând prin experiențe noi vă veți simți mai încrezător, toate acestea ajutând la reducerea stresului și la înlăturarea depresiei. Excursiile aduc o stare de bine, de la planificarea destinației, la aventurile prin care



treceți și până la plăcerea de a povesti celorlalți cum v-ați distrat în vacanță.

Vacanțele sunt oportunități grozave de a cunoaște și a comunica cu alți oameni. Fie că veți cunoaște colegi în centrele unde alegeți să faceți dializă, sau veți intra în legătură cu localnicii, aveți șansa de a vă consolida atât abilitățile de comunicare, cât și cele sociale.

Interacționând cu oameni noi și abordând diverse subiecte de conversație, veți fi deschis la idei și concepte noi și veți obține noi perspective asupra lumii.

Pe lângă scopurile de explorare și relaxare, călătoriile contribuie și la îmbunătățirea abilităților cognitive. De la planificarea traseului și a bugetului și până la rezolvarea diferitelor probleme ce pot apărea, vacanța poate fi o provocare.

Puși în fața unor situații noi, veți învăța din propria experiență, educația din viața reală contribuind la lărgirea ariei de cunoaștere. Pe de altă parte, în fața necunoscutului și în afara confortului familiar, mintea poate genera îngrijorări și temeri legate de schimbare. Grijă reprezintă o stare firească și face parte din procesul de organizare și de adaptare la noile medii. Aveți încredere în propriile abilități de adaptare și veți avea capacitatea de a face față schimbărilor. Călătoriile pot avea efecte benefice asupra psihicului, dar pot aduce și oboseală fizică.

Poate fi tentant să vedeți cât mai multe locuri și atracții posibile, dar suprasolicitarea programului poate duce la oboseală excesivă. Traseele lungi, schimbarea programului obișnuit de dializă, pot produce

disconfort. Acest efect poate fi diminuat prin planificarea atentă a călătoriei și asigurarea intervalelor de odihnă pentru recuperarea organismului. Astfel puteți menține un echilibru între beneficiile psihologice și impactul asupra sănătății fizice.

Puteți nota într-un jurnal gândurile, emoțiile și experiențele, construind astfel o conexiune profundă cu sinele. Jurnalul vă oferă oportunitatea de vă elibera de gândurile negative și vă oferă claritate în propriul drum către dezvoltarea personală. Amintirile din călătorii declanșează emoții pozitive, cu potențial semnificativ de a amplifica starea de bine. Răsfoirea unui album cu fotografii sau urmărirea unei filmări din vacanță vă pot induce starea de bine prin re trăirea clipelor frumoase de atunci.

Iată ce povestesc doi pacienți ai centrului Fresenius NephroCare Tulcea, foarte pasionați de călătorii:

„Călătoriile reprezintă pentru mine un mod de viață care mă ajută să experimentez și să descopăr oameni deosebiți, lucruri și locuri noi. Când plec în vacanță mă simt cu adevărat împlinit, fericit, liber și dornic de a cunoaște locurile pe care le vizitez. Călătoriile m-au învățat atât lucruri despre diferitele culturi ale lumii, cât și lucruri despre mine. Am descoperit că nu am temeri legate de schimbare, singura provocare fiind legată de găsirea biletelor de avion la preț accesibil și a cazării în apropierea centrelor de dializă, dat fiind timpul scurt de la primirea răspunsului favorabil pentru dializă până la prima dializă în străinătate. Dar experiența în centrele Fresenius NephroCare a fost întotdeauna pozitivă, personalul fiind mereu

profesionist și prietenos, iar mediul, unul plăcut. Programul „Dializa de vacanță” mă ajută să continui să îmi îmbogățesc setea de cunoaștere, plăcerea de a descoperi locuri și oameni din diferite culturi și medii și, poate cel mai important pentru mine, mă ajută să am un psihic mai puternic prin faptul că se poate călători și în situații „sensibile”, fără să mă simt neapărat „defavorizat”. ”

Povestea mea începe cu o problemă de sănătate care într-un mod obligatoriu mi-a îngrădit viața, eu fiind o persoană liberă și autonomă căreia îi plăcea să-și petreacă timpul liber după bunul plac, vizitând locuri cu multă istorie, explorând natura, descoperind priveliști minunate, oameni deosebiți sau feluri de mâncare de care mă puteam îndrăgosti. După ce starea mea de sănătate s-a stabilizat, am început să tânjesc după libertate, deși făceam dializă. Am descoperit o modalitate de a vizita Grecia, o experiență foarte frumoasă, în care am descoperit locuri minunate, am cunoscut oameni frumoși la suflet, am rămas prieteni. Experiența aceasta a fost minunată și am reușit să trec peste micile obstacole. Am înțeles că dacă îți dorești, se poate să colorezi viața, poți trăi normal, chiar și făcând dializă. Am trăit experiențe noi, am vizitat multe locuri cu încărcătură istorică, vizite care mi-au umplut sufletul de frumos și bucurie, experiență pe care aș repeta-o oricând și aș recomanda-o tuturor, din toată inima. Vă mărturisesc că în acest an voi merge în Italia împreună cu alți trei colegi de la centrul meu de dializă, colegi care au rămas impresionați de povestirile mele din călătorie. Deci se poate, pentru orice problemă în viață

există soluție și speranță, Dumnezeu îți dă puteri să depășești orice încercări, trebuie să lupti și să-ți dorești cu tot sufletul VIAȚA, FERICIREA, FRUMOSUL, OAMENII. Dragi pacienți, viața e frumoasă, iar noi împreună, o putem face minunată! Privind în urmă, revăd fotografiile, retrăiesc acele emoții și aștept cu nerăbdare următoarea vacanță. Voi atașa povestirii mele câteva poze din locurile vizitate. Vă doresc multă sănătate și viață lungă. Pacienți cu dializă, haideți în vacanță!”

Profesorul de psihologie Thomas Gilovich a demonstrat că experiențele de viață îi fac pe oameni mai fericiți decât achizițiile materiale. Un aspect important al descoperirii lui Gilovich este că, în timp ce nivelul fericirii față de o nouă achiziție scade treptat, nivelul fericirii legat de o călătorie, prin amintirile conectate cu această experiență, continuă să ne ridice moralul pentru o perioadă lungă de timp. Astfel, fiecare nouă aventură generează amintiri și e o sursă reală de bucurii care rămân cu noi permanent. Cu alte cuvinte, „viața bună” poate fi trăită mai bine făcând lucruri, decât având lucruri. Vă dorim călătorii inspirate!

*Psiholog clinician, Daniela Popovici
Centrul de dializă Fresenius NephroCare
Tulcea*

Bibliografie

- Van Boven, L., & Gilovich, T. (2003). To do or to have? That is the question. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 1193-1202.
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S105774081400093X>
- <https://www.medlife.ro/articole-medicale/stresul-de-calatorie>
- <https://www.pbotticelli.ro/blog/beneficiile-calatoriilor-de-ce-ar-trebui-sa-calatorim-mai-mult.html>



Să fim recunoscători

Din seria proiectelor pentru „cultivarea bucuriei” sau „cultivarea recunoștinței” desfășurate în cadrul centrelor Fresenius vă prezentăm de această dată activitățile din cadrul centrelor noastre din Piatra Neamț și Vâlcea și Zalău. Pacienții au fost bucuroși să ne dezvăluie motivele lor de bucurie și recunoștină. Redăm mai jos câteva dintre acestea. Dumneavoastră, stimate cititor, pentru ce sunteți recunoscător?

*Psiholog clinician Petronela Moroșanu și
Psiholog clinician Mark Matei*

Dragi prieteni,

Sper să nu vi se pară prea familială adresarea mea, dar am considerat că vă pot numi așa ținând cont de faptul că viața noastră a fost încredințată în mâinile dumneavoastră. La fel de adevărat v-am putea spune „dragă familie”, pentru că toate sărbătorile și zilele importante din viața noastră le petrecem împreună. Sunteți părtași la toate evenimentele frumoase sau mai puțin frumoase. Și, cu cine trăiești toate acestea dacă nu cu prietenii și cu familia?

De exemplu, Ziua Recunoștinței, zi pe care noi românii o cunoaștem mai puțin, pe care am descoperit-o din cărți, am trait-o împreună, unii dintre noi pentru prima oară, datorită dvs. De aceea dorim să vă transmitem recunoștința noastră pentru tot ceea ce ați făcut și faceți ca să trecem mai ușor prin durerea sufletească și prin neputință. **RECUNOȘTINȚĂ** pentru:

- întregul personal medical și auxiliar
- încrederea pe care ne-o inspirați de fiecare dată când ne întâlnim
- căldura cu care ne întâmpinați în fiecare zi

- cuvintele frumoase și încurajările pe care le primim atunci când suntem mai vulnerabili
- Eu sunt mai nouă în marea familie a clinicii, dar am simțit din prima clipă că pot avea încredere deplină în fiecare dintre dumneavoastră. Ați contribuit mult la a mă face să accept situația în care mă aflu, speriată de faptul că de acum înainte viața mea va depinde de un aparat. După două luni petrecute împreună s-a ivit prilejul să vă mulțumesc. Vă mulțumesc că mă ajutați ca totul să-mi pară ușor și firesc. Primiți vă rog, sutele de mulțumiri și recunoștința noastră. Știți mult mai bine decât noi cât de importanți sunteți și câtă nevoie avem să fim împreună.

*Cu recunoștință, Alina Colța,
Centrul de dializă Fresenius NephroCare
Rm. Vâlcea*

M-am gândit, așa, pentru ce ați simțit recunoștință?
În primul rând, sunt recunoscătoare sotului meu, de la el am, să zicem, de mine, la mine și mai ales la greu. Și mulțumesc
doamnelor, sunt foarte recunoscătoare, familie, uale dragi, copilor mei, nepotului drag, mamei uale bunice, care la 85 de ani, mă înțeleg și plus decât sunt bine, surorile mele care în fiecare zi mă ajută, și cu ei să nu fiu recunoscător, când ești înconjurat cu atâtea dragoste și grijă.
Si eu în ultimul rând, sunt foarte recunoscătoare medicului șef de dializă. Am înțeles într-o lună nouă, și am vădit că începând de la medic, abia, înțeleg și conducătorii auto, le pasă. Te înțeleg și mai bine, „ești bine”, cum te simți, ceea ce-mi dă pace un lucru deosebit. Pentru toate astea, te mulțumesc!
Și, mai ales, sunt recunoscătoare, că au înțeles, să mă simt mai bine și încep să dăruiesc viață, nouă. E minunată această „nouă viață”, fără teamă de rău și interiori. Mulțumesc
Alina Colța



Beneficiile mersului pe jos pentru sănătate mentală și fizică

Mișcarea, în general, este considerată un antidot pentru anxietate și depresie. Studiile arată că în timpul mișcării, neurotransmițătorii benefici, precum dopamina, norepinefrina, serotonina și acetilcolina, sunt eliberați în creier. Aceste substanțe chimice acționează ca o „baie neurochimică” care reduce semnificativ simptomele anxietății și depresiei. Wendy Suzuki, expert în neuroștiințe și profesor de Neurologie și Psihologie la Universitatea din New York, spune că „este important să înțelegem că exercițiile fizice au un impact profund asupra creierului. Fiecare mișcare declanșează eliberarea acestor neurotransmițători, ceea ce aduce un

sentiment de bine și relaxare. Mișcarea poate fi considerată o formă de terapie pentru sănătatea mentală.” Studiul realizat la Universitatea British Columbia confirmă această idee, arătând că exercițiile fizice regulate pot reduce semnificativ sentimentele de anxietate și depresie. Chiar și o simplă plimbare de 10-30 de minute sau urcatul pe scări în locul liftului pot avea un impact pozitiv asupra stării de spirit. Cea mai simplă modalitate de mișcare este mersul pe jos, un exercițiu complet gratuit și ușor, care necesită puțin efort și care aduce beneficii nu numai stării fizice, ci și mentale. Dacă sunteți în căutarea unei modalități simple și foarte eficiente de a pierde

kilogramele nedorite sau de a vă îmbunătăți starea generală de sănătate, atunci ar trebui să mergeți pe jos în fiecare zi. Persoanele care sunt active fizic de-a lungul vieții lor sunt mult mai puțin predispuse la boli decât cele care au un stil de viață sedentar. Acest lucru are loc pentru că hipocampusul lor are un volum mai mare, aceasta fiind partea creierului responsabilă de memoria verbală și învățare.

O plimbare zilnică de jumătate de oră poate ajuta la evitarea problemelor grave, cum ar fi boala coronariană, prin scăderea tensiunii arteriale și a nivelului colesterolului, dar și prin îmbunătățirea circulației sângelui. Alte beneficii ale mersului pe jos sunt următoarele:

1. Previne debutul precoce al demenței, reduce riscul de a dezvolta boala Alzheimer și îmbunătățește starea mentală generală, prin reducerea nivelului stresului și eliberarea endorfinelor.
2. Îmbunătățește vederea și protejează ochii față de anumite probleme, precum glaucomul.
3. Previne bolile de inimă și accidentele vasculare cerebrale. Mersul pe jos poate fi la fel de eficient ca alergatul.
4. Mersul pe jos este un exercițiu aerob, ceea ce înseamnă că acesta crește fluxul de oxigen din sânge și că ajută la eliminarea toxinelor și a produșilor de metabolism, lucru care este excelent pentru plămânii tăi.
5. Mersul pe jos este o metodă mai eficientă decât alergatul atunci când vine vorba de prevenția diabetului.
6. Doar o jumătate de oră de mers pe jos în fiecare zi nu numai că scade riscul de a dezvolta cancer de colon, ci și ameliorează digestia și reglează mișcările intestinale.

7. Doar 10.000 de pași pe zi pot fi la fel de eficienți ca antrenamentele de la sală, mai ales dacă adaugi câteva intervale de mers alert sau mers la deal.
8. Mersul pe jos oferă mai multă mobilitate articulațiilor, previne pierderea densității osoase și chiar reduce riscul de fracturi.
9. Mersul pe jos este un adevărat remediu pentru persoanele care suferă de dureri de spate cauzate de exercițiile cu un impact mai mare.
10. Mersul pe jos îmbunătățește simptomele depresiei în cazul pacienților cu boli cronice, așa ca imaginează-ți cât de eficient este și pentru momentele în care nu te simți prea bine sau ești epuizat.

Câteva sfaturi pentru a crește numărul de pași zilnici:

- Folosește scările în locul liftului;
- Coboară din transportul public cu o stație mai devreme și mergi pe jos ultima porțiune până la destinație;
- Când mergi la cumpărături, încearcă să faci acest lucru evitând să folosești mașina;
- Plimbă zilnic câinele (dacă ai) sau mergi la plimbare cu membrii familiei sau cu prietenii.

Iar dacă vreți să aflați mai multe despre creier și mersul pe jos, abonați-vă la newsletterul profesorului Shane O'Mara <https://brainpizza.substack.com>

Bibliografie:

https://www.sfatulmedicului.ro/Educatie-pentru-sanatate/beneficiile-oferite-de-mersul-pe-jos_10490
<https://www.doc.ro/lifestyle/ce-beneficii-iti-aduc-10-minute-de-mers-pe-jos-zilnic>
https://www.google.com/search?q=walking+studies&rlz=1C1GCEU_enRO823RO823&oq=&aqs=chrome.3.69i59j450l8.701196575j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8
 13 beneficii uimitoare ale mersului pe jos | ViataVerdeViu.ro
 Beneficiile pentru sănătate ale mersului pe jos: 10 lucruri care se vor întâmpla cu corpul tău dacă mergi în fiecare zi – www.Batranete.com – Numarul 1. pe articole romanesti!

Recomandări pentru alimentație



ÎN LOC DE:

SUPE, CIORBE



MANCARE DE FASOLE, NĂUT, AVOCADO



CARTOFI COPTI SAU PRĂJIȚI



CARTOFI FIERȚI



BULION SAU KETCHUP

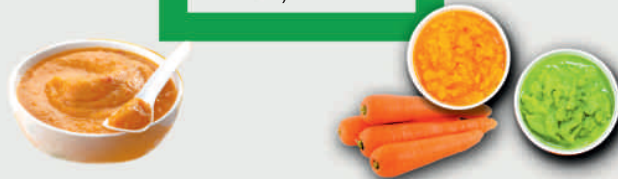


BANANE, MANGO



DE PREFERAT:

PIUREURI DIN LEGUME FIERTE (A NU SE FOLOSI APA UTILIZATĂ LA FIERȚ)



SALATE DE LEGUME FIERTE (CONOPIDA, DOVLECEL SAU PĂȘTĂ FIERTE CU SMÂNTÂNĂ, IAURT SAU MAIONEZĂ VEGETALĂ PREPARATĂ ÎN CASĂ)
SALATE DE LEGUME COAPTE (MINETE, ARDEI CAPIA)



CARTOFI FIERȚI (SALATĂ ORIENTALĂ, A LA RUSSE, BOEUF)



OREZ, PASTE



SOS CU IAURT (TZATSIKI), SOS CU SMÂNTÂNĂ



MERE, PERE, AFINE, ZMEURĂ



ÎN LOC DE:

GRAPEFRUIT



FRUCTE CONFIATE



BRÂNZETURI MATURATE
(CAȘCAVAL, PARMEZAN)



PRĂJITURI CU CACAO SAU
CIOCOLATĂ (DE EVITAT ORICE
PREPARAT CU LAPTE PRAF)



PATISERII, RONȚĂIELI



ALIMENTE SEMIPREPARATE DIN COMERT



BĂUTURI – VIN, BERE, SUCURI,
LICHIDE



DE PREFERAT:

LĂMÂI, PORTOCALE, CLEMENTINE, POMELO



UN FRUCT PROASPĂT SAU
O MÂNĂ DE FRUCTE DE PĂDURE



BRÂNZĂ DULCE DE VACI, RICCOTA,
MOZZARELLA, URDĂ



PRĂJITURI CU FRIȘCĂ, CHEC,
PANETTONE



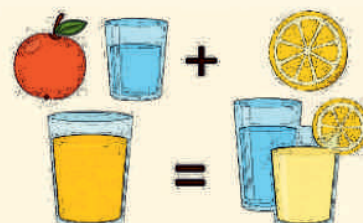
NUCI, ALUNE, FISTIC, CAJU, SEMINȚE – 10-20g



ALIMENTE PREPARATE ÎN CASĂ



NECTAR PREPARAT DIN 1 FRUCT DIN COMPOT
ȘI 50 ML APĂ
LIMONADĂ DIN
½ DE FRUCT
ȘI 50 ML APĂ
LICHIDE ÎN
CANTITĂȚI
REDUSE



RECOMANDĂRI GENERALE:

FARFURIA DE MĂRIME POTRIVITĂ (CÂT CELE 2 PALME)



DIVERSITATE ÎN FARFURIE (LEGUME, CARNE, CEREALE)



FACEȚI PAUZE ÎNTRE MESE,
EVITAȚI SĂ „CIUGULIȚI”
CONTINUU

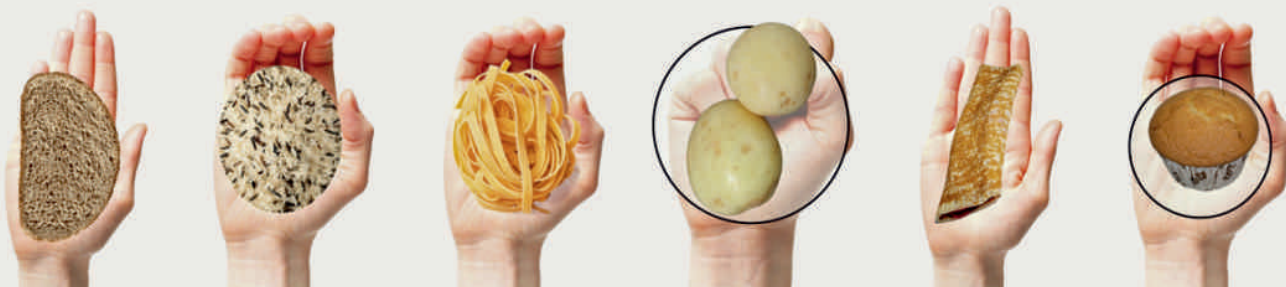


LUAȚI CHELATORII (PASTILELE) LA FIECARE MASĂ, CONFORM PRESCRIPTIEI
MEDICULUI NEFROLOG



APLICAȚI METODELE GASTROTEHNICE
(ȚINEȚI ÎN APĂ CARNEA, LEGUMELE,
FRUCTELE PENTRU REDUCEREA
POTASIULUI); APOI GĂTIȚI.

PORȚII ALIMENTARE CONFORM MÂINII



Cereale și produse făinoase



Legume, leguminoase și vegetale



Fructe și oleaginoase



Carne și produse derivate



Lapte și produse derivate





Gânduri de la pacienți

Povestea unui învingător

Pentru mulți oameni, diagnosticul de insuficiență renală cronică poate părea sfârșitul visurilor. Pentru Doru Melinte însă, a fost începutul unei lupte pe care a ales să o câștige zi de zi. Născut cu nanism renal, într-o familie modestă cu patru copii, viața l-a pus la încercare încă din primele momente. Dar Doru nu s-a lăsat doborât de greutatea ci dimpotrivă, a găsit în ele motivația de a merge mai departe și de a demonstra că viața cu dializă nu este o condamnare, ci o provocare ce poate fi trăită cu demnitate și determinare.

Copilăria între drumuri și dializă

Doru avea doar 16 ani când a început tratamentul prin dializă. La acea vârstă, boala nu părea atât de gravă, ci mai degrabă un joc. Timp de trei ani a călătorit săptămânal la Iași pentru tratament, schimbând ambulanțe la fiecare graniță de județ. Deși pentru un adolescent ar fi fost copleșitor, Doru a privit acest traseu ca pe o aventură.

„Nici nu conștientizam cât de serioasă era situația. Mă urcam în salvare, schimbam echipaje, vedeam oameni noi. Nu era timp să mă gândesc la suferință.”

Responsabilitatea unui tânăr maturizat prea devreme.

La 19 ani, a început dializa la spitalul județean din Bacău, iar din 2008 de la deschiderea centrului Fresenius Nephrocare, a devenit pacientul nostru. Din cauza stării de sănătate și a condițiilor financiare dificile, a fost nevoit să renunțe la școală și să se dedice familiei.



În loc să fie descurajat, a ales să muncească. S-a ocupat de creșterea, îngrijirea și comerțul cu animale, o activitate solicitantă, dar care i-a oferit independență și un scop.

Familia - cea mai mare realizare.

La doar 20 de ani, și-a întemeiat propria familie. Astăzi, este un tată mândru, cu doi copii: o fiică de 16 ani și un fiu de 11 ani. Deși viața nu a fost ușoară, Doru a găsit în familia sa motivația de a merge mai departe.

”Pentru mine, familia este totul. Ei sunt cei care mă fac să lupt, să nu mă las, să mă ridic în fiecare dimineață cu un scop.”

O nouă pasiune: mașinile

În urmă cu șapte ani, viața lui a luat o turnură neașteptată. Soția sa și-a luat permisul de conducere, iar acest lucru l-a motivat să se apropie de domeniul auto. Deși nu avea pregătire în acest sens, a



devenit autodidact în repararea mașinilor, iar în scurt timp a devenit un foarte bun cunoscător în domeniul auto. Acum intermediază și vânzări de mașini. De doi ani și-a luat și el permisul și conduce propria mașină. Faptul că este pacient dializat nu l-a împiedicat să fie activ, independent și să își depășească limitele. După 22 de ani de dializă, Doru este dovada vie că boala nu trebuie să definească un om. Disciplina și echilibrul l-au ajutat să ducă o viață cât mai apropiată de normalitate.

"Dializa nu trebuie să fie o piedică. Totul ține de cum îți controlezi viața: atenție la alimentație, fără excese, fără alcool. Dacă nu ai o activitate, ajungi să te gândești doar la boală. Eu sunt cel mai bun exemplu că se poate."

Astăzi, Doru Melinte se consideră un om ca oricare altul. Nu se plânge, nu își caută scuze, ci își trăiește viața cu demnitate.

A răzbit prin toate: s-a născut cu un diagnostic sever, a trecut prin provocările unei familii numeroase, a muncit, a construit, a învățat, s-a adaptat. Povestea lui este un testament al puterii umane, o lecție de viață pentru toți cei care cred că boala înseamnă sfârșitul drumului. Doru Melinte demonstrează că, indiferent de obstacole, viața merită trăită cu pasiune, muncă și dragoste.

*Psiholog clinician Andreea Panțâru,
Fresenius NephroCare Bacău*



Neculai Tudorel, 30 de ani de dializă, Fresenius NephroCare Bacău

Motto-ul personal, un îndemn la viață și speranță: „Dializă faci ca să trăiești, nu trăiești ca să faci dializă”

La vârsta de 26 de ani, când profesam ca marinar, am primit diagnosticul de Boală Cronică de Rinichi care mi-a schimbat cursul vieții. Am fost inițiat pe hemodializă la Spitalul C.I. Parhon Iași; îmi era teamă și erau multe necunoscute, însă domnul profesor mi-a spus "Ai încredere!" și de atunci, încrederea a rămas crezul meu. Boala cronică de rinichi m-a determinat să-mi modific traseul profesional, dar nu mi-a luat puterea de a merge mai departe. În tot



acest timp am primit sprijin necondiționat din partea familiei, soția și fiica fiindu-mi alături în fiecare etapă.

Pot spune că în centrul de dializă Fresenius NephroCare Bacău am găsit nu doar tratamentul salvator, ci și prieteni adevărați, iar echipa medicală a devenit pentru mine a doua familie. Așadar, dializă faci ca să trăiești, nu trăiești ca să faci dializă o spun astăzi cu toată convingerea, din perspectiva celor trei decenii trăite cu boala renală. Ofer în dar acest mesaj tuturor pacienților dializați!

*Psiholog clinician Andreea Panțâru,
Fresenius NephroCare Bacău*



Experiența de 24 de ani în dializă a domnului Petric Dănuț

1. Introducere și istoric personal: am început dializa în data 02.02.2001. Începutul a fost dificil, cu toate că aveam puțină experiență din internările anterioare la spital. Starea mea de sănătate s-a degradat îngrijorător la sfârșitul anului 2000. Incertitudinea în care trăiam, lipsa de informații au fost greu de gestionat. A fost de ajutor faptul că am cunoscut oameni care făceau deja dializă, am adunat de la ei primele informații și am văzut pe “viu” procesul tehnologic al dializei. A fost de ajutor faptul că am fost repartizat la un medic specialist care s-a ocupat de mine, mi-a explicat situația în care mă aflu și drumul ce trebuie urmat în viitor. Starea mea de sănătate s-a îmbunătățit imediat

după începerea tratamentului de dializă, analizele erau mult mai bune, iar simptomele bolii aproape că au dispărut.

Viața mea s-a schimbat radical, a trebuit să fac loc în programul meu obișnuit și pentru ședințele de dializă, a trebuit să renunț la locul de muncă și să mă pensionezez pe caz de boală. Cel mai mult a ajutat la adaptarea mea, familia, care a fost alături de mine pas cu pas, apoi colegii de la dializă pe care i-am cunoscut și care mi-au împărtășit experiența lor de viață. De mare ajutor mi-a fost și echipa de îngrijire și nu în ultimul rând, m-a ajutat speranța că voi efectua operația de transplant renal și îmi voi putea recupera viața anterioară.

2. Gestionarea tratamentului și a

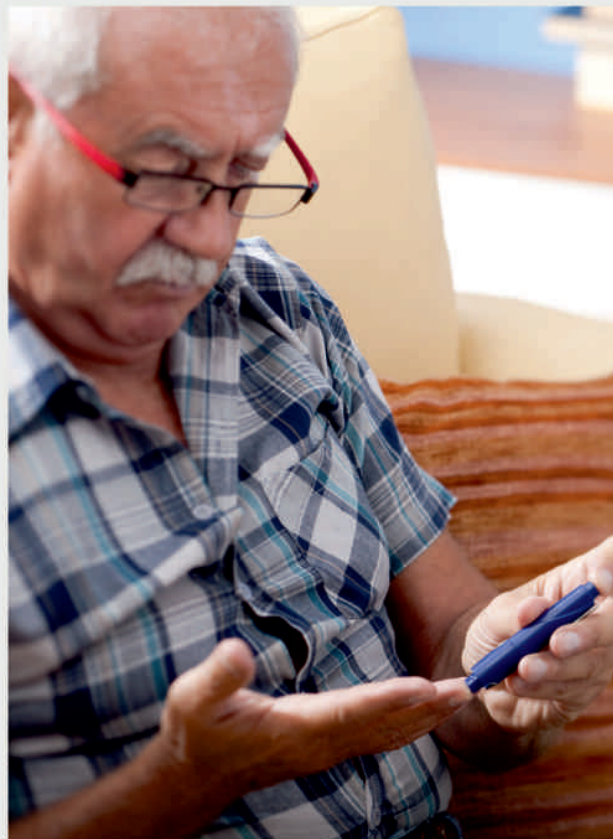
regimului alimentar: respectarea tratamentului și a regimului alimentar asociat, poate fi dificilă la început, dar în timp se formează automatisme care ajută. Ce pot spune este că, treptat, lucrurile se reglează, organismul se obișnuiește cu dializa și cu restricțiile impuse de tratament.

Un regim de viață sănătos, renunțarea la fumat, consumul de alcool și băuturi acidulate pot ajuta mult. Viața noastră va fi mai bună dacă adugăm exerciții fizice în aer liber, plimbări prin parc sau ocuparea timpului liber cu un hobby.

Fiecare om e unic, deci fiecare trebuie să găsească lucrurile benefice pentru el.

3. Aspecte emoționale și psihologice:

momentul aflării diagnosticului poate fi o mare ușurare după clipele anterioare de incertitudine. Începi să aduni informații din



toate sursele posibile: de la medici, de la pacienți, de pe internet, de la familie. Trecerea de la statutul de om sănătos la cel de pacient dializat vine la pachet cu momente de descurajare, anxietate și stres. Cele patru ore de tratament pot trece ușor dacă citești ceva plăcut sau vizionezi o emisiune agreabilă.

O stare psihică bună poate fi atinsă printr-o bună relaționare cu ceilalți pacienți, cu personalul medical sau cu membrii familiei. Un rol aparte îl are psihologul care contribuie efectiv la atingerea și menținerea unei stări psihice optime. Cu cât îți accepți situația mai repede, cu atât mai repede te poți concentra pe ceea ce este important pentru menținerea unei stări optime de sănătate.

4. Relații sociale și suport: rolul familiei este crucial; primii pași în dializă i-am făcut însoțit de mama și de sora mea. Ele au discutat cu doctorii, ele au fost “capul

limpede” care a luat decizii în numele meu și au ales ce era mai bine pentru mine. Sprijinul moral și susținerea lor necondiționată au fost importante. Unui pacient nou îi sugerez să discute cu medicul nefrolog, psihologul și cu pacienții care au trecut cu bine de faza de început a dializei.

5. Stil de viață și calitatea vieții:

Activitățile trebuie dozate în funcție de condiția fizică, iar medicul vă poate îndruma în acest sens. Ceea ce îmi propun eu să fac în mod constant sunt:

- mersul pe jos la cumpărături
- grădinaritul
- îngrijirea unui animal de companie
- întâlnirile cu prietenii
- sărbătorirea zilelor de naștere
- vizionarea de filme pe Netflix
- vizionarea programelor TV
- diferite activități casnice
- cititul cărților
- îngrijitul nepoților

Consider că o zi în care nu ai făcut nimic, e o zi pierdută. Puteți întocmi o listă cu lucruri de făcut, le bifați pe cele realizate și apoi puteți adăuga și altele. Cel mai important lucru în dializă este MĂSURA, mai exact:

- bei apă cu măsură
- mănânci orice, dar cu măsură
- faci sport cu măsură



6. Mesaj pentru pacienții nou incluși în programul de dializă: sănătatea trebuie prețuită în fiecare zi. Prin urmare, încearcă

să nu lipsești de la ședințele de dializă și să menții un echilibru în alimentație, mișcare și relaționarea cu cei din jur. Astfel vei putea depăși majoritatea obstacolelor și vei avea o calitate bună a vieții timp îndelungat! Acesta este secretul meu după 24 de ani dializă! În acest moment, avem și un coleg de 31 de ani în dializă, iar aventura continuă!

Colegilor din toate centrele de dializă le doresc să-și trăiască viața cât mai aproape de normal, să se bucure alături de familie, de micile plăceri ale vieții.

*Cu modestie, mă înclin,
Dan Petric,
Fresenius NephroCare Turda*



O nouă familie, o nouă speranță — experiența mea la Fresenius Nephrocare Oradea

Mă numesc Gigi Bran, am împlinit 67 de ani și, de mai bine de un an, fac dializă. În această călătorie dificilă, am descoperit nu doar un tratament de calitate, ci o familie nouă — familia Fresenius Nephrocare.

Pe 6 decembrie 2023, am pășit pentru prima dată în centrul de dializă Fresenius Nephrocare Oradea, cu emoții și întrebări firești. După 20 de ani petrecuți în străinătate, prietenii mei mă întrebau de ce nu am ales să rămân acolo pentru tratament,



considerând că, poate, condițiile ar fi fost mai bune. Însă, pentru mine, nimic nu este mai important precum familia. Așa că am decis să mă întorc acasă, în România, aproape de cei dragi.

La Fresenius Nephrocare, am întâlnit oameni minunați, de la medici și asistente, până la infirmiere, toți dedicați și atenți la nevoile pacienților. Încă de la început, un rol esențial l-a avut doamna psiholog, care m-a ajutat să înțeleg că nu sunt singur, că fac parte dintr-o comunitate unită, unde fiecare pacient este sprijinit atât medical, cât și emoțional. Fresenius Nephrocare nu este doar un centru de dializă — este un loc unde pacienții găsesc respect, profesionalism și speranță. Am aflat cu uimire că există pacienți care urmează acest tratament de peste 27 de ani, ceea ce ne dă tuturor încredere și optimism. Pentru cei care se află la început de drum, recomand cu toată încrederea centrul Fresenius Nephrocare — un loc unde viața continuă cu demnitate și unde suntem tratați ca într-o mare familie. Dumnezeu să binecuvânteze Fresenius Nephrocare și întreaga Românie!

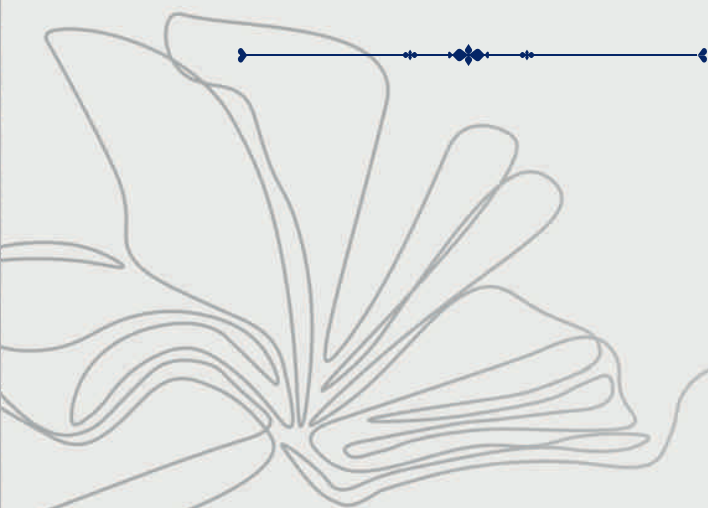
*Gheorghe Bran
Fresenius NephroCare Oradea*

Scrisoare deschisă către prețuire

Într-una din zile răsfoiam distrat o revistă de specialitate și remarcam, într-un articol, aniversarea a 25 de ani de dializă a unei persoane în vârstă, vecină cu patul meu de suferință. Deci, iată că se poate, mi-am zis plin de speranță pentru un viitor îndelungat și, reamintindu-mi că se împlinește un an de când am intrat în contingentul celor fără rinichi, am hotărât să însăilez câteva rânduri din care să reiasă și să fie cunoscută activitatea neobosită a cadrelor medicale de la centrul de dializă Fresenius Nephrocare Târgoviște și probabil, de pretutindeni.

Am fost externat de la spitalul Dr. Carol Davila București cu cateter implantat între pectorali și îndrumat să-mi continui tratamentul către plaiurile natale, unde, sfătuit de o cunoștință, am optat pentru un centru al cărui nume cu sufix latin, venit din străfundurile Evului Mediu m-a intrigat: "Fresenius".

Teama de necunoscut a creat emoții pe măsură și cu multă reticență și precauție am deschis ușa acestui centru care, este bine să fie cunoscut, continuă o activitate multidentenară a precedesorilor săi. Am fost întâmpinat de un "halat alb" care, cu amabilitate și volubilitate mi-a risipit negura ignoranței ce sălășluia în mine, explicându-mi ceea ce trebuia urmat și respectat pentru a mă integra în viața centrului. Pe loc am fost etichetat, înregistrat, repartizat, îndrumat, învățat, înfăptuindu-se cu celeritate activitatea birocratică care



premerge desfășurării procesului medical. Lămurit fiind, am așteptat cu nerăbdare și curiozitate prima zi de activitate și cunoscând faptul că intruziunea într-o comunitate străină creează un disconfort fizic și psihic inițial, eram hotărât să trec repede peste acest handicap.

Următoarea zi, prima surpriză plăcută. La ora fixată, mașina cu sigla BGS s-a prezentat la domiciliul meu. Itinerariul parcurs în mai puțin de ½ oră a dat prilejul ocupanților celor 6 locuri să schimbe păreri pro sau contra despre varii subiecte – politică, economie, sport, societate etc – însă este de remarcat că la discuții a participat cu condescendență șoferul autovehiculului care, inteligent și captivant, plimbat după revoluție în diferite țări occidentale, a acumulat multiple cunoștințe în diferite domenii cu care ne-a ținut adevărate prelegeri, scurtând astfel timpul deplasării noastre. Și un lucru de lăudat, dorește ca la vârsta pe care o are, destul de înaintată, să devină studentul unei facultăți.

Pregătirea aparatelor și primenirea păturilor pentru o nouă ședință mi-a dat prilejul de a-mi schimba îmbrăcămintea și a face cunoștință în sala de așteptare cu masa de oameni, pacienți ai dializei, care a ajuns de-a lungul timpului să-și cunoască reciproc bucuriile, necazurile, necesitățile, aspirațiile, suferințele, alcătuind o mare familie ai căror membri merg împreună către un viitor incert. Rareori se întâmplă ca un pat să rămână gol, strecurând în mințile noastre incertitudinea și reamintindu-ne că viața are limitele ei. Și în acest centru îngrijit, dezinfectat și

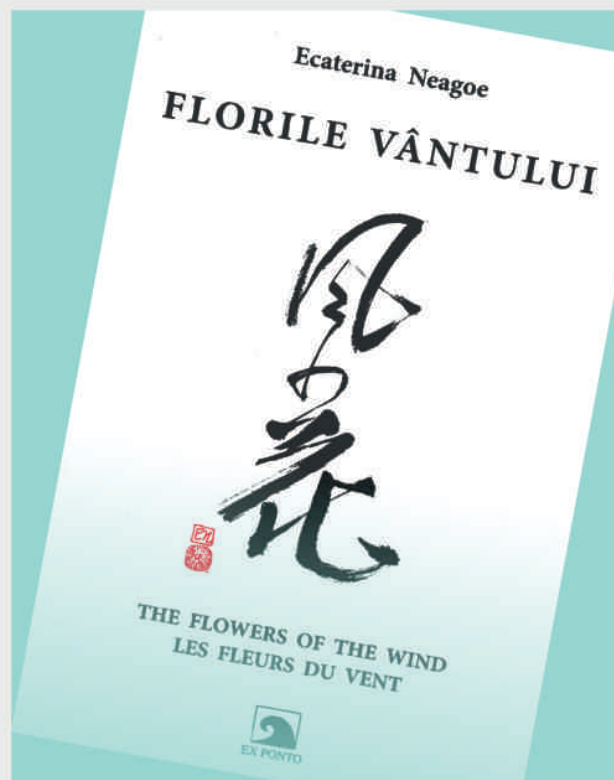
igienizat se săvârșește la foc continuu, neîncetat, zi și nopți, minunea reînvierii. Din două în două zile primim apă vie și speranța către o viață îndelungată, ne reîntoarcem în sânul familiei cu dorința aprigă de a trăi și mai mult. Această activitate dumnezeiască de redare a vieții este înfăptuită de vestalele - asistente, desfășurându-se într-o liniște profundă întreruptă arareori de zurgălăii dializoarelor, avertizând apariția unor desincronizări remediate imediat. Instalarea senectuții favorizantă de boli cronice precum estomparea gândirii și a unor simțuri esențiale, a indus în mentalul multor pacienți sentimentul de deznădejde și înțelegerea greșită că dependența de un aparat îți conferă statutul de întreținut și că viața ta este influențată în mod decisiv de bunul mers al unei mașinării pe care societatea ți-l pune la dispoziție sau nu.

Inocularea la persoanele deprimare a unei gândiri pozitive, a unui psihic sănătos, este un deziderat pe care asistentele îl ating de multe ori cu succes, iar domnișoare precum Ileana, Cătălina, Silvia ori Betty, prin comportamentul lor cotidian, creează o stare de optimism binefăcător, favorabil sănătății. Am lăsat la urmă activitatea medicilor, personal de rang superior, care, la vizitele efectuate prin saloane, scormonesc cu obstinație în memoria monitoarelor evaluând parametrii înregistrați și luând pe loc măsuri de remediere a acelor care depășesc în plus ori în minus limitele impuse. Este un obicei ca la împlinirea unor ani de tratament, conducerea societății să sărbătorească pe cei în cauză,

Înmânându-le într-un cadru festiv câte un tort frumos decorat. Acesta este și motivul pentru care mă gândesc ca evaluarea profesională a medicilor să se facă și după numărul de prăjituri consumate de pacienți, instituindu-se formula: număr de ani de tratament = număr de torturi = contribuție medicală (glumesc). Pe frontispiciul societății Fresenius NephroCare Târgoviște jurământul lui Hipocrate ocupă un loc de onoare, iar conținutul acestuia este prezent în permanență în conștiința medicilor, care, sub îndrumarea conducerii, acționează cu tact și înțelegere în favoarea unui act medical lipsit de greșeli sau evoluții nefavorabile.

Aceste câteva rânduri ocolesc ochiul critic și se vor a fi un omagiu adus salariaților care contribuie cu abnegație la prelungirea vieții semenilor lor, acest nestemat care este subapreciat din păcate, iar noi toți, copiii neastâmpărați ai soartei, suferim consecințele.

*Cu mult respect,
Șerban Cercel
Fresenius NephroCare Târgoviște*



Florile vântului

FLORILE VÂNTULUI este prima carte de haiku scrisă de Ecaterina Neagoe și a fost prezentată în octombrie la Festivalul Internațional de Haiku de la Martigues, Franța. Aparută la Editura Ex Ponto din Constanța, cartea de haiku FLORILE VÂNTULUI a fost lansată de asemenea în România, în noiembrie, la librăria Cărturești din Constanța și la librăria Cărturești din București. Cartea cu lucrări haiga și caligrafie japoneză realizate de domnul Ion Codrescu, este recunoscut artist plastician din Constanța, lucrări care prelungesc și aprofundează conținutul poemelor haiku. Traducerea în limba engleză, Ecaterina Neagoe. Traducerea în limba franceză, Nicole Pottier, Franța. Copertă și afiș, Florin Neagoe. Poezia clasică japoneză – haiku este cea mai scurtă formă de poezie. Așa cum linia este alcătuită din punctele care nu se văd și timpul care trece este alcătuit din clipe imperceptibile.



"Dacă vrei să vezi, fă-o într-o clipă, deoarece când începi să gândești, pierzi esențialul" - spune filozofia Zen. Această filozofie se regăsește și în esența unui haiku "poemul unei răsuflări" Kenneth Yasuda – "poem care nu vrea să spună nimic, el invită la o clipă de răgaz pentru a respira odată cu universul".

FLORILE VÂNTULUI invită la bucuria clipei din universul ei poetic. Ecaterina Neagoe (Ecaterina Zazu). Născută în 1956, Prahova, România. Membră a Societății Române de Haiku București, Societatea de Haiku Constanța, Asociația Francofonă de Haiku (Franța), Asociația Mondială de Haiku (Japonia). A publicat haiku: în antologii din România, Japonia, Franța, Italia, Ungaria, Germania și în revistele Haiku, Albatros (România) Ploc! (Franța), Asahi Shimbun - International Herald Tribune (Japonia). Cărți publicate - **FLORILE VÂNTULUI** – haiku, 2012, editura Ex Ponto, Constanța.



Legenda vântului

Înspirându-mă dintr-o legendă, voi spune povestea vântului și a florilor, liantul poemelor haiku din **FLORILE VÂNTULUI**.

După ce Creatorul a făcut Pământul, l-a împodobit cu ape, munți, păduri, animale, flori și oameni. Toate erau frumoase, mărețe, dar le lipsea ceva.

Apele erau încremenite, frunzele împietrite, florile nemișcate. Atunci a creat vântul. Era vară și soarele parcă se topea pe

pământ. Vântul a început să bată răcoros și totul a prins viață.

**Nici o suflare –
soarele topindu-se
în lanul cu maci**

**Petale foșnind –
săgeți de fluturi pe câmp
furate de vânt**

A venit toamna, colorând, apoi uscând totul. Vântul a început să șuiere trist, împrăștiind frunzele și florile ofilite.

**Peste vechiul iaz
frunza tremură pe ram –
încă o clipă**

**Greierii ascunși
în tăcerea pietrelor –
vântul sălbatic**

Apoi a venit iarna, totul devenind alb, dar rece. Vântul a început să spulbere zăpada, șuierând tânguitor după florile minunate, încercând tainic în noapte să ni le aducă în dar la fereastre.

**Efemere flori
dăruie gerul iernii –
vitrăliu fragil**

**Aburul de ceai
ia forma mâinii tale –
șuier de viscol**

Tot șuierând și spulberând zăpada, vântul a întâlnit o fată cu rochie de ghiocel și a recunoscut-o: era primăvara, citind totul la viață.

**Vântul leagănă
clopote de ghiocel –
albul liniștii**

**Aud în noapte
înmugurind pădurea –
șoaptă liniștii**

Firavă și tremurătoare, a răsărit prima floare a primăverii, anemona, floarea-vântului. De atunci, vântul răspândește semințele ușoare și trimite în fiecare an pe Pământ mesagerii săi, anemonele, amintind că el, vântul, va sufla și va apăra toate florile.

**Noi doi – și vântul
unduind culorile
anemonei**

Fiecare dintre noi a presat cândva într-o carte sau floare sau o frunză, dorind să păstreze clipe din frumusețea vieții lor. Poate că foșnetul filelor răsfoite este vântul florilor uscate.

**Foșnetul presat
în cartea-ngâlbentă –
floarea vântului.**

Antrenează-ți mintea

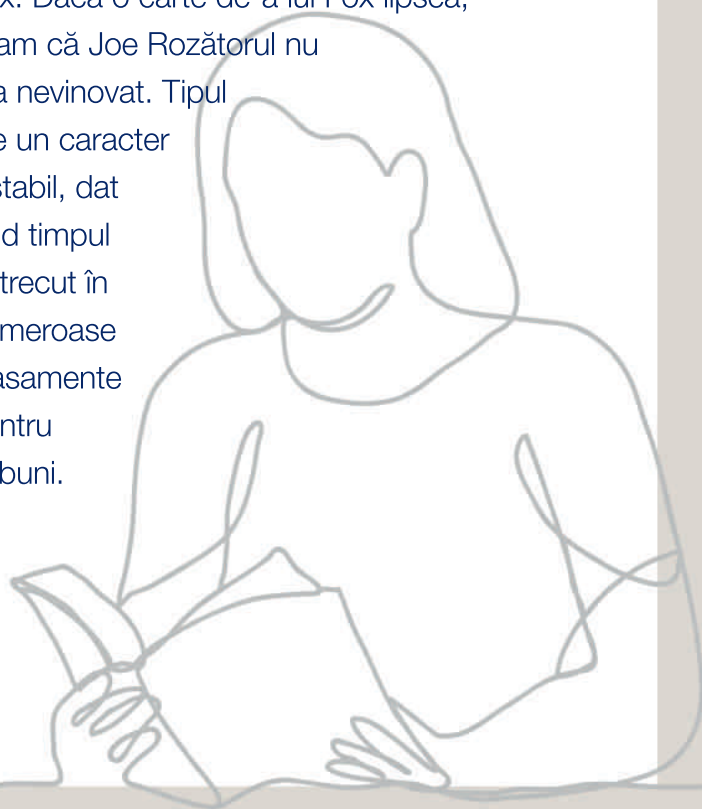
Chuck Diamond D.P. Nivel 3

Următoarea poveste din dosarele lui Chuck Diamond (detectiv particular) este un joc logic și ar putea fi rezolvat folosind o grilă normală pentru jocuri logice. Fără grilă, ești lăsat să faci legătura între indiciile vizuale din dreapta și acelea găsite în povestea lui Chuck. La fel ca la toate jocurile logice, secretul constă în descoperirea legăturilor între indicii printr-un proces de eliminare. Fără grilă, acesta se încadrează în categoria jocurilor dificile și ar trebui să-ți rezervi 45 de minute pentru a-l completa. Pentru a rezolva cazul, trebuie să știm care dintre răufăcători (Frank Terfelogul, McLeaf Hârtoagă sau Joe Rozătorul) a furat fiecare dintre cărți (întunericul luminii, Îmbulzeala singurătății sau Memoriile unui amnezic), pentru că fiecare hoț a luat câte una. Autorii acestora sunt: Tom Fox, Barbara Taylor Broadfoot și Emily Austin, dar nu știm cine ce a scris. De asemenea, nu știm cum au reușit hoții să scape (pe geam, pe ușă sau pe acoperiș). Mult noroc!

Acum, ce să spun, cărțile nu-s chiar o pasiune de-a mea. Ultima dată când am citit ceva mai lung decât eticheta unei sticle de whisky eram în pantaloni scurți. Dar datoria e datorie, așa că iată-mă la Biblioteca Națională din centrul orașului Chicago, înconjurat de savanți. Se pare că a avut loc un val de

infracțiuni în lumea cărții. Trei dintre cele mai valoroase cărți ale bibliotecii au fost șutite în ultima săptămână. Toți acei deștepți din jurul meu nu aveau nicio idee – uneori, o cameră plină cu capcane pentru șoareci poate să nu prindă nimic și ceea ce îți trebuie este o pisică înfometată. Eu eram cel mai potrivit fiindcă nu mai mâncasem de luni. Trei hoți diferiți au furat trei cărți diferite. Una a fost furată la lumina zilei și scoasă exact pe ușa din față. Celelalte două au fost jafuri de noapte, pe fereastră și pe acoperiș. Una dintre cărți se afla într-o ramă de tablou, una era păstrată într-o vitrină de sticlă și alta era încuiată într-un pupitru de lemn.

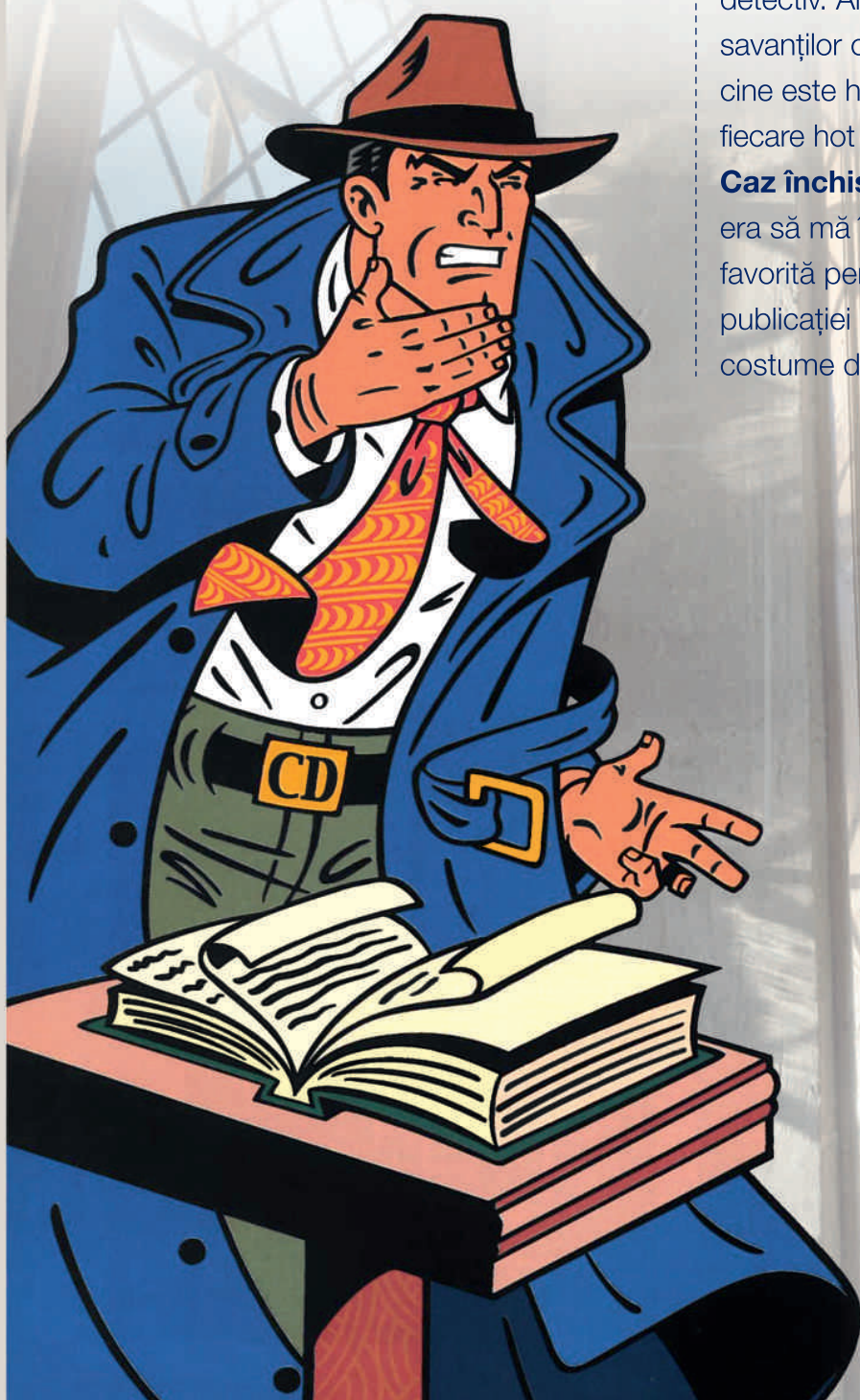
Am auzit despre Joe Rozătorul: nu este ceea ce aș numi un hoț profesionist, ci mai degrabă un tip care a făcut obsesie pentru scriitorul Tom Fox. Dacă o carte de-a lui Fox lipsea, știam că Joe Rozătorul nu era nevinovat. Tipul are un caracter instabil, dat fiind timpul petrecut în numeroase plasamente pentru nebuni.



O parte din dosarul său îl descrie ca pe un maniac. Poartă șosete foarte subțiri și suferă rău de amețeală, deci bănuiesc că, indiferent cine a intrat în bibliotecă pe acoperiș, acela nu a fost Joe Rozătorul. Vitrina de sticlă care păstra cartea întunericul luminii a fost spartă cu un ciocan. Acest lucru ar fi provocat o hărmălaie prea mare pentru a fi făcut în timpul zilei, când biblioteca era

deschisă, fără ca cineva să observe și să sune poliția. Frank Terfelogul este un hoț care se cațără pe burlane și un falsificator de legendă. De notat că majoritatea falsificatorilor sunt orbi ca lilieci de la munca migăloasă pe care o fac, însă bătrânul Frank are o vedere perfectă. Am făcut câteva fotografii ale scenei infracțiunii; erau câteva indicii extrem de folositoare acolo. Restul era muncă standard de detectiv. Am fost în stare să le spun savanților cine este autorul fiecărei cărți, cine este hoțul fiecărei cărți și cum a intrat fiecare hoț în clădire.

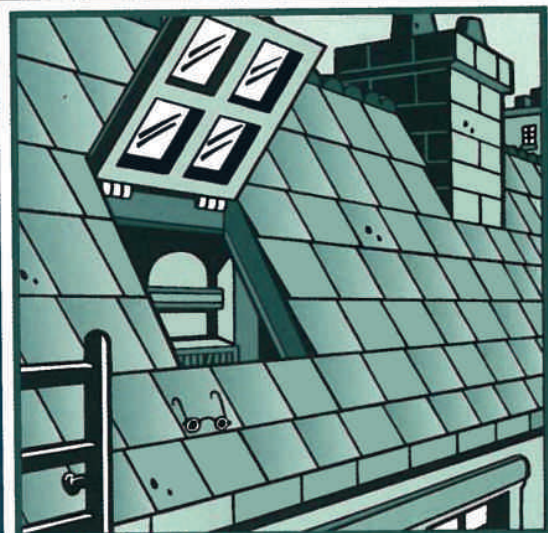
Caz închis. Tot ce-mi rămânea de făcut era să mă îndrept spre cârciuma mea favorită pentru un sandwich și o vizionare a publicației Sports Illustrated (ediția costume de baie).







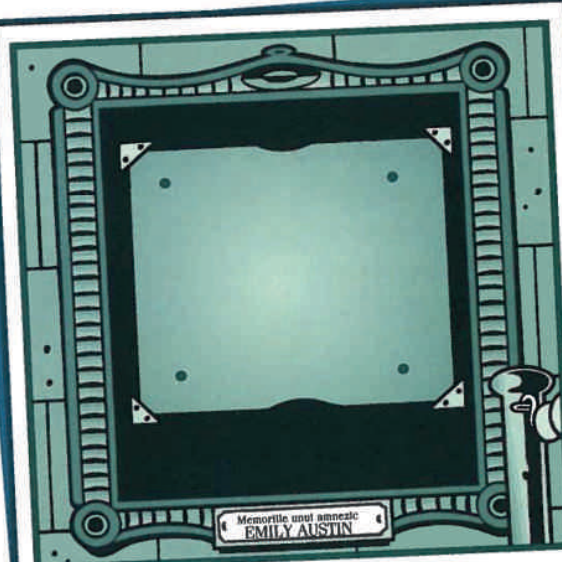
CRIME SCENE 1.



CRIME SCENE 2.



CRIME SCENE 3.



CRIME SCENE 4.



CRIME SCENE 5.



CRIME SCENE 6.

Rezolvare:

C h u c k D i a m o n d D . P .

Chuck ne spune că Joe Rozătorul a furat cartea scrisă de Tom Fox și că Joe Rozătorul suferă de amețelă, deci nu era pe acoperișul bibliotecii, deci nici cartea lui Tom Fox nu era pe acoperiș. Ne spune că Frank Terfelogul avea vedere perfectă și, din fotografiile de la locul faptei, observăm o pereche de ochelari pe acoperiș, deci știm că hoțul de pe acoperiș nu era nici Frank, așa că nu rămâne decât ca McLeaf Hârtoagă să fie hoțul de pe acoperiș. Mai știm că McLeaf Hârtoagă nu a furat cartea lui Tom Fox. Chuck spune că zgomotul vitrinei de sticlă sparte ar fi fost prea mare ca să treacă neobservat în timpul zilei, deci cartea din vitrină (fotografiile de la locul faptei ne arată că este vorba despre întunericul luminii) nu a fost scoasă pe ușă, singura cale de ieșire folosită în timpul zilei. Pozele de la fața locului ne arată că Memoriile unui amnezic a fost scrisă de Emily Austin.

Deci aflăm că lucrarea lui Emily Austin nu a fost furată de Joe Rozătorul și că Memoriile unui amnezic nu a fost scrisă de Tom Fox.

Fotografiile de la locul incidentului arată că Îmbulzeala singurătății a fost legată cu lanțuri pe o masă, iar bucata de lanț de sub fereastră nu informează că această carte a fost scoasă pe geam, nu pe ușă sau pe acoperiș.

Prin eliminare, știm că Întunericul luminii trebuie să fi ieșit pe acoperiș, deci trebuie să fi fost furată de McLeaf Hârtoagă și nu a fost scrisă de Tom Fox. De asemenea, aflăm că Memoriile unui amnezic, de Emily Austin trebuie să fi ieșit pe ușă. Dacă Întunericul luminii nu era scrisă de Tom sau de Emily, rezultă că a fost scrisă de Barbara Taylor Broadfoot. Deci știm că Întunericul luminii de Barbara Taylor Broadfoot a fost furată de McLeaf Hârtoagă prin acoperiș. Știm că Joe Rozătorul a furat cartea lui Tom Fox, deci Frank Terfelogul trebuie să o fi furat pe cea a lui Emily Austin. Dacă Joe Rozătorul nu a furat întunericul luminii sau Memoriile unui amnezic, înseamnă că a furat Îmbulzeala singurătății, scrisă de Tom, și a ieșit pe fereastră. Rămâne că Frank Terfelogul a furat Memoriile unui amnezic ieșind pe ușă. **Caz închis!**