

NephroCare

pentru tine

Câștigătorii premiului  
de apreciere Fresenius

Art-terapia

Serie  
nouă:  
Exerciții  
pentru  
fericire

Sănătatea și  
calitatea vieții:

Cum sunt acestea interconectate?



## Iernile copilăriei

de Dumitru Doniceanu  
Centrul de dializă Fresenius  
NephroCare Bacău

Unde ești, copilărie,  
Cu iernile de poveste,  
Cu troienile cât gardul,  
Flori de gheață pe ferestre?  
Neaua albă și pufoasă  
Ne scotea pe toți din casă:  
Frați mai mari și frați mai mici  
Și cu ai noștri megieși!  
Scoteam săniile din șură,  
Făcute din lemn de cireș,  
Și-o porneam cu toții la vale  
În chiote și-n urale!  
Ne întreceam, ne tăvăleam,  
Prin zăpadă înotam!  
Și apoi, Doamne, să ne ții  
Câtă larmă, bucurii,  
În mulțimea de copii  
Cu opinci și cu sumane  
Și căciuli brumării!  
Dar când seara se lăsa,  
Gerul aspru ne ardea  
Iar foamea ne moleșea.  
O luam pe rând, agale,  
La casele cui ne are  
Și așa iernile de vis  
Au trecut, toate s-au dus,  
Și au rămas doar amintiri  
De când eram noi copii ...



Desene de  
Morariu Gabriela,  
Centrul de dializă  
NephroCare Brașov



**Serie  
nouă:**  
**Exerciții  
pentru  
fericire**

## Pagina medicală

4 Sănătatea și calitatea vieții

8 Reziliența psihologică

## Informații

12 Câștigătorii premiului de apreciere Fresenius

18 Programul de evaluare a experienței pacienților

19 Aniversăm pacienții noștri care au împlinit 25 de ani în dializă

## Sfaturi

22 Art- terapia

24 Exerciții fizice

## Rețete

28 Preparate culinare gustoase

## Toc și călimară

36 Gânduri de la pacienți

## Imaginație

42 Jocuri

*Revista NephroCare pentru tine*

*Editată de Fresenius NephroCare România*

*Redactor: Dr. Raluca Scutelnicu, Marketing Manager*

*Colectiv de redacție: Dr. Daniela Voiculescu,*

*Carmen Pop, Dr. Raluca Scutelnicu*

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

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

*Fresenius Medical Care și Fresenius NephroCare nu sunt responsabile pentru datele și opiniile din articolele de autor.*

*Redacția își rezervă dreptul de a edita materialele primite. Trimiterea acestora spre publicare reprezintă acordul implicit al autorilor.*



## 4 Sănătatea și calitatea vieții: Cum sunt acestea interconectate?



## 12 Câștigătorii premiului de apreciere Fresenius



## 22 Art-terapia

# Sănătatea și calitatea vieții: Cum sunt acestea interconectate?



Când suntem foarte buni la ceva, vrem să devenim și mai buni. Dar cum? Aflând ce funcționează bine și ce poate fi îmbunătățit. Ambiția noastră este să oferim cea mai bună îngrijire posibilă. Ne puteți ajuta să îndeplinim acest obiectiv. Iată cum:



**S**ă începem cu o întrebare simplă. Cum definim sănătatea? Înseamnă absența bolii? Sau este ceva mai complex de atât - ceva ce include și modul în care ne simțim și cât de fericiți suntem?

Multă vreme, a fi sănătos era mai mult sau mai puțin definit dintr-o perspectivă negativă - concentrându-se numai pe vindecarea bolii. Abia în anii 1980 a început să se schimbe această perspectivă. Privim din ce în ce mai atent la modul în care putem trata pacienții, având un impact mai mic asupra stării lor generale.

## Toate sunt legate

Putem întreba același lucru pentru calitatea vieții, un termen și mai cuprinzător care mereu va fi privit subiectiv. Mulți factori îl definesc, nu numai sănătatea - viața noastră profesională, cum și unde trăim, viața socială, cultura și multe alte aspecte joacă un rol.

În medicină, întrebarea legată de modul în care sănătatea mentală și fizică a omului este legată de calitatea generală a vieții este cercetată sub conceptul de „Calitatea Vieții în relație cu starea de sănătate” (“Health-related Quality of Life”, HrQoL). Acesta este un subiect deosebit de important atunci când ne uităm la tratamentul pacienților cu afecțiuni cronice.

În timp ce căutăm noi modalități de tratare a afecțiunilor cronice, lucrăm din ce în ce mai intens la întrebările HrQoL. Nu ne uităm numai la ce putem face pentru a îmbunătăți eficiența unui tratament - ci și la cum putem reduce efectele secundare mentale și fizice. Rezultatul: o Calitate a Vieții Aferentă Sănătății îmbunătățită.

## O mare diferență

Conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS) sănătatea este “o stare pe deplin favorabilă atât fizic, mental, cât și social”. Este o definiție foarte importantă deoarece descrie aceste trei dimensiuni ca fiind la fel de importante și inseparabile.

Acesta este un aspect foarte important al tratamentului bolilor renale cronice. Știm că aspectele mentale și sociale trebuie de asemenea abordate. De aceea oferim pacienților sprijinul psihologilor din centrele noastre.

---

Aspectele sociale au un mare impact asupra modului în care facem față afecțiunilor cronice.







Obiectivul nostru: îmbunătățirea tratamentelor pentru o calitate a vieții în relație cu starea de sănătate, mai bună.

Conceptul de HrQoL ne permite să abordăm holistic tratamentul - să creăm tratamente care nu afectează negativ bunăstarea mentală și socială. Aceasta este ceea ce diferențiază Fresenius - lucrează intens la inovații care mențin calitatea vieții pacienților cât mai ridicată cu putință.

### **Perspectiva pacientului**

A ști că sănătatea și calitatea vieții sunt atât de legate una de alta este de mare ajutor pentru fiecare pacient. Putem face ceva cu privire la bunăstarea fizică - prin mișcare și alimentație corespunzătoare. Putem face ceva cu privire la bunăstarea mentală - menținându-ne creierul activ și rămânând

agili. Și, bineînțeles, putem să ne îngrijim mereu și de bunăstarea socială.

Lucrurile care funcționează pentru oamenii care nu suferă de boli cronice au și mai mult impact pentru pacienții NephroCare. Acesta este unul dintre principalele motive pentru care am creat revista NephroCare pentru tine - să vă ajute să aveți o viață mai bună.

### **Măsurare**

Un mod de a privi acest indicator (HrQoL) este perspectiva individuală. Ca și furnizor de servicii de dializă ne întrebăm cum este acesta comparativ cu persoanele fără boli renale cronice? Cum putem avea un impact pozitiv asupra acesteia? Ce funcționează și ce nu?



De aceea continuăm să efectuăm sondaje, punând întrebări specifice pacienților, prin care nu verificăm numai starea lor de sănătate, ci încercăm să aflăm cum se simt din punct de vedere mental și cum se simt în general.

În prezent, dezvoltăm un nou sondaj, PROM (Măsuri îndreptate spre rezultatele pacienților). Se bazează pe conceptul de HrQoL și ne va ajuta să facem încă un pas mare spre terapii care nu numai că se adresează bolii, ci sprijină și calitatea vieții pacienților noștri.

## Participă!

Fie că este noul sondaj PROM sau altul - dacă alegi să participi nu este doar spre binele nostru ca profesioniști și companie - ci faci efectiv ceva pentru a-ți crește propria calitate a vieții determinată de starea de sănătate. De ce? Deoarece, ca rezultat, putem avea mai multă grijă.

Așadar, dacă te abordează una dintre asistentele noastre cu privire la participarea la sondaj - nu uita, este bine pentru tine.

Mulțumim!







# Reziliența psihologică

**Importanța cunoașterii rezilienței psihologice și posibilitatea îmbunătățirii acesteia pe parcursul existenței oricărui om**

**S**chimbările și nevoia de adaptare sunt elemente prezente în mod constant în viața oricărui dintre noi. A face față cât mai bine momentelor dificile, schimbărilor nedorite sau fulgerătoare, situațiilor încărcate de incertitudine, de vulnerabilitate sau chiar amenințătoare, într-un cuvânt, a face față cât mai bine “necazurilor” (cum le denumim cel mai frecvent) este de dorit să facă parte din

adaptare. În acest proces, ne folosim resursele interne și externe pentru a echilibra impactul produs de dificultăți. Mai mult de atât, reușim să prevenim, să reducem sau chiar să învingem efectele dăunătoare și consecințele negative.

Această capacitate a unei persoane de a răspunde eficient și adaptativ din punct de vedere emoțional și psihic la o situație dificilă,



reprezintă reziliența psihologică. A începe să conștientizăm că "nu putem controla ceea ce se întâmplă, dar că putem controla atitudinea pe care o avem față de situația respectivă" (Viktor Frankl) ne ajută să creștem și să manifestăm în viața noastră tocmai această capacitate umană de a ne restabili echilibrul pe care îl aveam înainte de situația dificilă, stresantă sau chiar traumatizantă.

Pentru o mai bună înțelegere, vom da câteva exemple:

- reziliența la un pacient cu probleme motorii care nu se poate deplasa singur, dar găsește mijloacele adecvate de ajutor și reușește să nu fie copleșit de sentimente de neajutorare, reușește să nu dezvolte depresie puternică
- reziliența la un pacient aflat în program de hemodializă cronică și care reușește să accepte schimbările survenite în viața sa, luând totul așa cum a venit și integrându-le în activitățile zilnice, din nou, fără a se lăsa copleșit de situația de moment

Iată ce ne relatează în acest sens o pacientă longevivă în dializă cronică și rezilientă psihologic: *"am trăit o anume mobilizare interioară în timp ce sufeream, m-am gândit mult, m-am imaginat în viitor și de acolo mi-am luat repere despre mine, cum ar fi că eu sunt mai mult decât ceea ce mi se întâmplă acum; apoi am conștientizat că cei dragi de acasă au nevoie de mine ... e un fel de forță proprie interioară; iar dacă ai și suportul celor dragi (se observă resursele interioare conjugate cu cele exterioare) atunci reușești să depășești momentele dificile."*

Să cunoaștem mai bine reziliența psihologică și care ar fi caracteristicile acesteia:

- Stăpânirea de sine sau perspectiva echilibrată asupra experiențelor de viață, starea de calm, seninătatea exprimată prin a lua lucrurile așa cum sunt, gestionarea eficientă a tendinței către reacții extreme. Practic, stabilirea unui scop de a fi calm, echilibrat emoțional, mai tolerant la schimbări și incertitudine.
- Perseverența sau tenacitatea în fața evenimentelor nedorite, a rămâne implicat, și a da dovadă de autodisciplină, a nu renunța.
- Încrederea în sine și în propriile capacități, a te baza pe propria persoană, a cunoaște atât punctele forte cât și limitele.
- Capacitatea de a da sens sau înțelegerea faptului că efortul individual este valorizat, că există lucruri pentru care merită să trăiești.
- Solitudinea sau singurătatea existențială, înțelegerea faptului că anumite experiențe pot fi înfruntate doar singur, în absența celorlalți.

Așadar, putem concluziona că persoanele reziliente fac față mai bine stresului semnificativ, fiind de folos câteva elemente esențiale, cum ar fi:

- capacitatea de a reacționa rapid la stres
- maturitatea emoțională
- căutarea unor soluții și informații adecvate, din surse credibile
- cultivarea relațiilor de sprijin, mai ales în timp de criză
- conștientizarea propriilor nevoi, acceptarea situației și acțiunea

## Ne naștem cu această calitate sau o putem dobândi, învăța?

Cercetări recente au pus în evidență faptul că reziliența crește odată cu înaintarea în vârstă, experiența de viață fiind un factor esențial în acest sens. Șerban Ionescu, cunoscut specialist în reziliență (psihiatru și psiholog, profesor emerit la Universitatea Paris-VIII, editor al lucrării *Tratat de Reziliență asistată*) susține de asemenea că reziliența a fost observată la toate vârstele. Tot acest distins autor, ne sugerează că, uneori capacitatea de a fi rezilienți poate fi similară dezvoltării unui fel de "anticorpi psihologici" ca urmare a confruntării cu "necazurile". În același timp ne atenționează riguros "aceasta nu este o invitație de a trăi în traumă și adversitate, ci doar o atenționare că o existență hiperprotejată nu favorizează dezvoltarea unor strategii care să permită confruntarea cu succes a problemelor întâlnite la un moment dat."

Alți specialiști care au studiat „neajutorarea învățată” au observat că oamenii rezilienți aveau tendința de a gândi că episodul dificil este temporar, prin urmare se poate face ceva în acest sens”, formă de gândire care oferă un sentiment de control și de putere.

Seligman, de exemplu recomandă și "optimismul învățat" ca fiind cel mai bun mod pentru creșterea rezilienței. Acesta ar consta în cultivarea unei atitudini mai flexibile și mai puțin critice la adresa propriei persoane, mai ales în momentele dificile, precum și în cultivarea surselor de bucurie din viață, care susțin optimismul. Foarte importante sunt momentele de umor, când are loc o detașare de sine și ne putem amuza chiar de noi înșine.

O mică doză de autoironie la momentul potrivit reduce stresul și tensiunea interioară, face loc stării de bine, ajută la găsirea unei soluții. Așadar chiar și în momentele dificile să ne păstrăm zâmbetul, umorul și optimismul! O serie de activități de relaxare pot ajuta de asemenea la reducerea stresului: muzica, pictura sau desenul, însemnările în jurnalul propriu, meditația, etc. Puteți consulta și broșura "ABC-ul în psihologia pacientului dializat", capitolul 5 "tehnici de relaxare", sau puteți solicita o discuție cu psihologul din centrul dumneavoastră de dializă. În concluzie, a face față rezilient dificultăților apărute la un moment dat, poate fi o caracteristică nativă, poate fi învățată și în cele din urmă poate fi chiar o alegere. Implică totuși câteva elemente esențiale: curaj, realism, dorința de a găsi cele mai adecvate soluții.

## Vă dorim să vă regăsiți bucuria de a trăi în tot ceea ce faceți!

Autor: Petronela Moroșanu, psiholog clinician și psihoterapeut, Centrul de dializă Nefromed, Piatra-Neamț

Coordonator: Carmen Pop, Patient Care Manager, Fresenius NephroCare România

### Bibliografie:

1. American psychological Association: Road to resilience
2. Diana Lucia Vasile, Trauma familială și resurse compensatorii, Ed. SPER, 2011;
3. Revista de Psihologie Vol. 66 2020 Nr. 1 Studii și Cercetări, Alina Chiracu, Rolul mediator al rezilienței în relația dintre evenimentele critice de viață și starea subiectivă de bine, București, ianuarie – martie 2020
4. Sarah Tomley, Ce ar face Freud în locul tau? Cum ar rezolva cei mai mari psihoterapeuți problemele tale cotidiene? Editura Trei, 2019
5. Șerban Ionescu, *Tratat de reziliență asistată*, Ed. Trei, 2013
6. <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience2>
7. <https://sante.lefigaro.fr/actualite/2012/01/13/17052-notre-niveau-resilience-augmente-avec-lage>
8. [https://revistadepsiologie.ipsihologie.ro/images/revista\\_de\\_psiologie/Revista-de-psiologie-1\\_2020.pdf](https://revistadepsiologie.ipsihologie.ro/images/revista_de_psiologie/Revista-de-psiologie-1_2020.pdf)





# Câștigătorii premiului de apreciere Fresenius iubesc să aibă grijă

Ediția din vară a revistei germane i-a prezentat pe câțiva dintre câștigătorii acestui premiu. Toți sunt exemple bune ale dedicării noastre față de ce este important pentru noi la Fresenius Medical Care: să fie proactivi, să colaboreze, să fie de încredere și să ofere excelență în tot ceea ce fac. Să mai cunoaștem alți câțiva câștigători.

Așa cum apreciați grija imensă, de fiecare dată când vizitați una din clinicile noastre, așa și noi apreciem dedicarea și munca susținută a angajaților noștri. Și vrem să îi încurajăm în eforturile lor, premiindu-i pentru excelență. Premiul nostru de Apreciere este un mod de a recunoaște o muncă deosebită. Nominalizați chiar de personalul medical, colegii excepționali primesc premii la categoriile care reprezintă cele patru valori ale companiei noastre. Există câștigători pentru fiecare clinică și pentru fiecare țară NephroCare și, bineînțeles, există câștigători globali.

---

## El este Carlo

În ultima ediție din Germania a revistei au fost prezentate doar colegile noastre femei - dar asta nu înseamnă că bărbații nu sunt la fel de buni în munca lor. Din contră. Carlo Elemento, de exemplu. Lucrează ca asistent în dializă de 24 de ani și puteți ghici din numele lui că este din Italia.



Unul dintre câștigătorii din categoria „Proactiv”: Carlo Elemento din Italia



Carlo a fost un câștigător natural la categoria Proactivitate, știindu-se despre el că este primul care oferă ajutor și sprijin. În primele zile de pandemie COVID-19, el a fost primul asistent care a făcut voluntariat ca parte a echipei dedicate COVID-19 NephroCare în Italia.

Abordarea sa cu privire la îngrijirea pacienților este atrăgătoare și provocatoare. Atrăgătoare - pentru că este întotdeauna capabil să își păstreze atitudinea pozitivă, zâmbind mereu și făcând lucrurile cât mai ușoare pentru pacienții săi. Provocatoare - deoarece crede că pacienții trebuie să fie mereu conștienți de nevoia de activitate fizică și de un stil de viață sănătos.



Gulnara își dorea încă din copilărie să devină asistentă

## Să o cunoaștem pe Gulnara

Gulnara face parte din echipă încă de la deschiderea clinicii NephroCare din Almaty, Kazahstan, în ianuarie 2013. Își dorea să fie asistentă încă din copilărie când a ajutat o bătrână cu probleme de sănătate din cartierul ei. Bătrâna a încurajat-o și la scurt timp după ce Gulnara a terminat școala a devenit asistentă.

Colegii lui Gulnara o descriu ca pe o persoană care învață rapid și care stăpânește implementarea noilor standarde. Ajută chiar și la formarea noilor angajați. Are ani de experiență în unitățile de terapie intensivă și știe de ce anume este nevoie pentru a salva viețile oamenilor.

În opinia ei, relația dintre pacient și asistentă ar trebui să fie caracterizată de încredere - și crede că o asistentă trebuie să câștige această încredere. Ea spune că „încrederea pacienților este semnul cheie al unei bune relații”. Nu este de mirare că Gulnara este câștigătoare la categoria „Încredere”.



Un apărător ferm al muncii în echipă: asistenta noastră din Croația, Željka Fučkar

## Să o salutăm pe Željka

Iată ce a spus colega care a nominalizat-o pe Željka Fučkar despre ea: „Ea oferă liniște echipei, îi motivează pe alți colegi și, în același timp, este profesionistă și dedicată muncii sale.” Iar colega ei este foarte sigură pe ceea ce spune - lucrează împreună de paisprezece ani.

Željka este convinsă că la baza unei îngrijiri excelente a pacientului stă colaborarea. „Lucrăm ca echipă de ani de zile”, spune ea,

„și este între noi o relație de respect și multă încredere.” Ea lucrează ca asistentă de 24 de ani și, după zece ani la NephroCare, oferă echipei multă experiență și expertiză.

La fel ca mulți dintre colegii ei, ea crede că dieta pacienților este un subiect aproape inepuizabil și extrem de important. „Dieta pacienților noștri este foarte complexă, specifică, cred că trebuie să ne sprijinim și să ne educăm permanent pacienții”. Și credem că este minunat să avem pe cineva ca Željka în echipa noastră din Croația.



## Ea este Simona

Dacă doriți dovezi că dragostea pentru învățare și îmbunătățire este cheia principală a excelenței, Simona Dascălu din România este un exemplu perfect. Colegii ei spun că este determinată să-și îmbunătățească continuu abilitățile și că, drept urmare, îngrijirea remarcabilă pe care o oferă este ceva natural pentru ea.

Simona are 18 ani de experiență ca asistentă și a petrecut 15 dintre ei la NephroCare. Motivația ei: „Bucuria de a fi utilă și de ajutor pentru o persoană suferindă, pentru cineva care nu numai că are nevoie de îngrijiri medicale, ci și de o persoană care să fie alături de ea, cu o încurajare și un zâmbet.”

Unul dintre principalele ei mesaje despre asistență se referă la pacienții cu cele mai mari provocări - cei care au fost diagnosticați cu boli cronice renale în stadiul 5. Ea crede că „unii dintre pacienți cred că viața lor s-a terminat, dar nu este așa, viața continuă și trebuie să înțeleagă că în noi, asistenții, vor găsi întotdeauna un prieten drag care să le fie alături”. Nu am fi putut spune asta mai bine.



Simona iubește să ajute și să își încurajeze pacienții cu un zâmbet.

### *Cooperant, de încredere, proactiv, excelent*

Este important pentru noi ca aceste patru valori să fie active și trăite de fiecare pacient care se bazează pe serviciile clinicilor noastre. Premiul nostru de apreciere premiază nu numai performanțele deosebite, ci și ceva în plus - ceea ce facem special pentru pacienții noștri, dorința noastră de a fi din ce în ce mai buni.

# Sondaj privind experiența pacienților 2021

## Rezultate Fresenius NephroCare România

### Cu mulțumiri speciale!

Dragi pacienți,  
 Vă mulțumim că v-ați făcut timp să participați la sondajul nostru privind experiența pacienților  
 Ne-am angajat să asigurăm o experiență excepțională pentru pacienți în toate centrele NephroCare, iar feedback-ul dumneavoastră ne este de mare ajutor în evaluarea stării actuale și în inițierea de îmbunătățiri.  
 Coordonator program: Carmen Pop, Patient Relations Manager Director Operațional Fresenius Nephrocare România: Valentin Safta

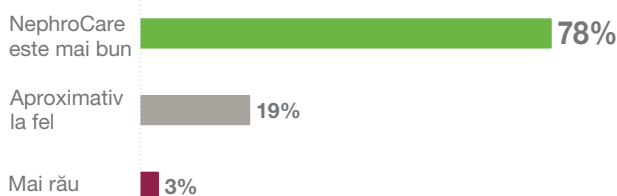
Rată de participare ⓘ

95 %

Număr participanți ⓘ

5.363

Cum se compară experiența dumneavoastră cu NephroCare cu alte experiențe? ⓘ

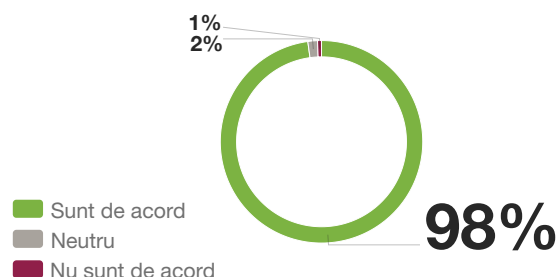


Cât de probabil ați recomanda acest centru de dializă altor pacienți pe o scară de la 0 la 10?

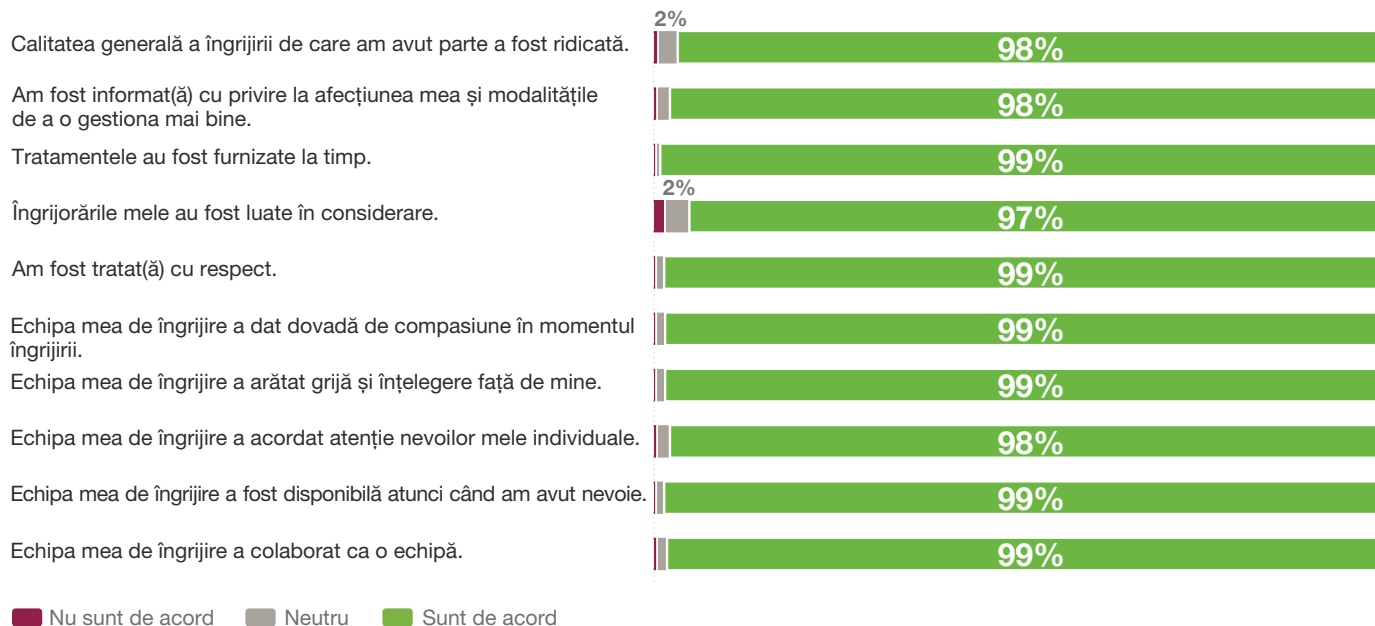


**Detractori** Răspunsuri între 1-6  
**Neutru** Răspunsuri între 7-8  
**Promotori** Răspunsuri între 9-10

Rezultate centru de dializă:



Nivel de satisfacție cu privire la aspectele relevante:







**Stimați pacienți,**

**Vă mulțumim pentru timpul acordat participării la Programul de Sondaj al Experienței ca pacient, ediția 2021, desfășurat online, în perioada 27 septembrie – 22 octombrie 2021.**

Dorim să vă oferim aici câteva rezultate relevante obținute la nivel de țară:

- Rata de participare a pacienților din țară a fost neașteptat de ridicată: 95%
- 98% dintre pacienți ar recomanda serviciile NephroCare și altor pacienți care ar avea nevoie de dializă
- Indicatorii cu privire la calitatea îngrijirii oferite în centrul de dializă au fost de asemenea peste 90%

Rezultatele cu privire la centrul din care faceți parte au fost comunicate echipei de management a centrului. Le puteți vizualiza la avizier sau puteți cere un exemplar de la psiholog, asistentul șef sau medicul șef.

Ne dorim ca și în continuare să vem o comunicare bazată pe onestitate, respect și încredere reciprocă, atfel încât să reveniți de fiecare dată cu încredere la tratament, în centrul dumneavoastră de dializă!

Cu drag,  
Echipa Fresenius NephroCare România

**Max. 10 min.  
Online  
Acasă sau  
în centru**



## **Programul de evaluare a experienței dvs. în calitate de pacient Fresenius**

Aveți ocazia să ne comunicați despre experiența pe care o aveți în centrele noastre de dializă.

Am dori să înțelegem ce simțiți.

Opinia dvs contează și este importantă pentru noi!





# Aniversare 25 ani de dializă

**Firoiu Lilian, Centrul de dializă Fresenius NephroCare Craiova**

“Mulțumesc întregii echipe a centrului de dializă Fresenius NephroCare Craiova pentru atenția, aprecierea și imensa surpriză oferită cu ocazia împlinirii a 25 de ani în dializă. Vă doresc tuturor multă sănătate și bucurii”







## Domnul Petru Ivan, centrul de dializă Fresenius NephroCare Suceava, ne transmite câteva impresii cu ocazia aniversării a 25 de ani în dializă

Am avut plăcuta ocazie să sărbătoresc 25 de ani de dializă alături de colectivul centrului de dializă Fresenius NephroCare Suceava. Acum, retrăind momentele de la început, nu aş putea spune că a fost un drum ușor: am început dializa de copil, la vârsta de 12 ani, făcând săptămânal naveta Botoșani-lași.

Pe parcurs, datorită posibilităților existente la vremea respectivă am continuat ședințele la Spitalul Județean Botoșani și ulterior într-un centru de dializă privat din județ. Deși m-am confruntat de tânăr cu probleme de sănătate, am reușit să mă concentrez pe aspectele importante ale vieții: să îmi

întemeiez o familie, să am și să cresc un copil, să am propria casă și propriile venituri. Aceste aspecte ale vieții mi-au adus suficiente bucurii ca să depășesc fiecare încercare pe care viața ne-a oferit-o. Privesc acum dializa ca pe un tratament pe care-l fac de trei ori pe săptămână, iar restul timpului îl aloc lucrurilor cu adevărat plăcute și dragi sufletului meu.

În cadrul colectivului Fresenius NephroCare Suceava am găsit sprijinul și suportul necesar ca timpul în dializă să treacă mai ușor și mai plăcut. Îngrijirile medicale sunt de calitate, personalul medical dovedind mereu grijă și atenție pentru nevoile pacientului.

În ceas aniversar doresc să mulțumesc tuturor cadrelor medicale care mi-au fost alături la bine și la greu, mulțumesc tuturor colegilor, prietenilor, soției, fetiței și tuturor acelorora pe care i-am întâlnit în această Viață.









Doamna Dorina Pop, prezentând câteva lucrări personale

# Art-terapia, o excelentă metodă de exprimare și relaxare

Art-terapia este o formă de psihoterapie ce implică încurajarea oamenilor să se exprime prin intermediul picturii, desenului sau al modelajului.



Deși probabil mulți consideră desenul o tehnică infantilă, după cum spunea un pacient „doar nu sunt copil ca să mă apuc de desenat”, acesta este capabil să stimuleze zonele creierului responsabile de mișcare, memorie și creativitate. Experții străini utilizează în mod activ cărțile de colorat pentru adulți ca terapie. Efectul procesului unui astfel de desen **este comparabil cu practica meditativă, cu efect benefic asupra laturii emoționale și fizice.**

Indicațiile terapiei prin artă sunt multiple:

- stare negativă cauzată de stres prelungit,
- traumă, depresie,
- probleme la locul de muncă sau în familie,
- fobie (frică), etc

Doamna Dorina Pop, pacientă a centrului Nefromed Baia Mare, este pasionată de această practică, pasiune descoperită recent datorită fiicei sale. De la începutul acestui an doamna are deja o colecție întreagă de desene, a cărei bucurie dorește să o împartă cu noi. La fiecare ședință de dializă ne aduce câte un desen nou care ne încântă privirea și sufletul, sunt imagini care parcă prind viață.

Iată ce ne declară doamna Dorina *“seara mă așez la masa de lucru, ascult televizorul în surdina, iar pisica îmi ține companie; intru parcă într-o altă lume, aceea a culorilor, în care nu mă mai gândesc la nimic altceva, mă simt liniștită și relaxată; desenele rezultate spun adesea mai mult decât cuvintele; merită să încercați”*



**Așadar, vă invităm să experimentați bucuria art-terapiei, care vă va înfrumuseța viața!**

Articol întocmit de Psiholog Delia-Camelia Cîmpan, Centrul de Dializă Nefromed Baia Mare

Bibliografie:

Judit Aron Rubin, ART-TERAPIA teorie si tehnica, Editura Trei.  
ABC-ul in psihologia pacientului dializat, Fresenius MedicalCare

[https://algoritm-centru.ru-art\\_Terapie\\_colorat\\_antistres.](https://algoritm-centru.ru-art_Terapie_colorat_antistres)

<https://www.officedirect.ro> -7 beneficii surprinzătoare ale coloratului pentru adulti.



# Exerciții de întindere pentru o stare fizică mai bună

**M**ajoritatea oamenilor cred că întinderea mușchilor este ceva ce facem înainte de mișcare. Dar chiar și fără mișcare, întinderea este o idee bună și un exercițiu fizic în sine. Printre alte beneficii, poate îmbunătăți postura, poate ajuta la evitarea durerilor de spate și ne ajută să ne păstrăm o gamă amplă de mișcări.

Și este și ușor de realizat! Încercați aceste exerciții simple de întindere - sau începeți o rutină de întindere în fiecare dimineață.



## Exercițiul 1: Întinderea mușchilor coapsei

Iată cum procedați la **nivelul 1**:



Așază-te pe spate, într-un loc plat – ideal pe o saltea pentru yoga sau așează un prosop mai mare pe covor.



Ridică piciorul în sus, spre cap. Partea superioară a corpului rămâne pe saltea. Prinde-te de piciorul ridicat și trage-l ușor spre tine. Rămâi în poziția aceasta timp de 10 secunde. Apoi poți reveni la poziția inițială.



Acum repetă mișcarea și cu celălalt picior. Menține poziția timp de 10 secunde.

Repetă acest exercițiu de trei ori.

3 X



10 sec



10 sec

## Exercițiul 2: Întindere laterală din poziția așezat

Iată cum procedați la **nivelul 2**:



Cu picioarele încrucișate, începi dintr-o poziție ușoară.



Pune mâna dreaptă pe podea, cu cotul ușor îndoit. Întinde brațul stâng peste cap, aplecându-te spre dreapta.



Întinde mâna stângă pe podea, cu cotul ușor îndoit. Întinde brațul drept peste cap, aplecându-te spre stânga.

Menține fiecare poziție timp de 5 secunde. Repetă exercițiul de 3 ori.

3 X



5 sec

|| 10 sec



## Exercițiul 3: Întinderea părții de jos a spatelui

Iată cum procedați la **nivelul 3**:



Așază-te pe spate, într-un loc plat – ideal pe o saltea pentru yoga sau așează un prosop mai mare pe covor. Picioarele sunt întinse și brațele sunt pe podea, lângă corp.



Îndoaie genunchiul stâng în sus și pune mâna dreaptă pe partea laterală a coapsei stângi. Pune genunchiul stâng peste partea dreaptă a corpului. Brațul stâng rămâne pe podea și este extins vertical, la distanță de corp. Întoarce capul în direcția brațului stâng. Menține această poziție timp de 10 secunde și apoi reîntoarce-te la poziția inițială.



Repetă acest exercițiu pentru cealaltă parte a corpului.

Repetă de trei ori pentru fiecare parte.

3 X



10 sec



10 sec



# Risotto cu ciuperci la cuptor



## Ingrediente

280 g ciuperci tăiate

(Dacă ai dificultăți cu controlul nivelului de potasiu, recomandăm să fierbi mai întâi ciupercile pentru a le reduce conținutul de potasiu și apoi să îndepărtezi apa în care au fiert.)

200 g orez risotto

120 g mozzarella, feliată

1 ceapă medie, tăiată mărunt

3 căței de usturoi, tăiați mărunt

1-2 linguri de busuioc mărunțit sau pătrunjel

2 linguri de ulei de măsline

75 ml vin alb

500 ml supă de legume sau apă

(Supă de legume are un nivel ridicat de potasiu. Dacă ai dificultăți cu controlul nivelului de potasiu, recomandăm să folosești apă în locul supei de legume.)

1/2 linguriță de sare și un praf de piper

## 4 porții

## Mod de preparare

1. Preîncălzește cuptorul la 180° C.
2. Într-un vas acoperit, ce poate fi ținut la cuptor, încălzește uleiul și călește ceapa până când se înmoaie. Adaugă usturoiul, mai gătește timp de 2-3 minute și apoi adaugă ciupercile.
3. Adaugă orezul și gătește-l până când devine sticlos. Amestecă vinul și supa de legume/apa. Adaugă sare și piper. Pune capacul pe vas și lasă la cuptor timp de 15 minute, amestecând la jumătate.
4. Adaugă un strat final de mozzarella și lasă la cuptor până când se topește și devine aurie.
5. Presară pătrunjelul/busuiocul tocat.

## Fel principal

**Pregătire și timp de gătit:**  
**45 de minute**

### Informații nutriționale

(valori per porție – 1 persoană)

Calorii	303 kcal
Grăsimi	12,8 g
Sodiu	159,6 mg
Glucide	33,2 g
Proteine	17,5 g
Fosfor	198 mg
Potasiu	281 mg
Lichid	235 ml

# Tocăniță de fasole verde cu năut





## Ingrediente

220 g năut, fierț și scurs (Năutul are un nivel ridicat de fosfor și potasiu. Recomandăm să înmoi năutul timp de 8 ore înainte de fierbere. Nu folosi apa în care ai ținut năutul la gătit).

200 g fasole verde

(Dacă ai dificultăți cu controlul nivelului de potasiu, recomandăm să fierbi mai întâi fasolea verde pentru a-i diminua conținutul de potasiu).

4 căței de usturoi, tocați mărunț

1 ceapă galbenă medie, tăiată fin

200 g roșii, opărite și decojite

1/2 linguriță de sare și un praf de piper cayenne

1 linguriță chimion, 1 linguriță semințe coriandru

1-2 linguri de pătrunjel mărunțit sau frunze de coriandru

2 linguri de ulei de măsline

~ 250–300 ml supă de legume/apă (Supa de legume are un nivel ridicat de potasiu. Dacă ai dificultăți cu controlul nivelului de potasiu, recomandăm să folosești apă în locul supei de legume.)

## 3 porții

## Mod de preparare

**1.** Într-un vas mai mare, încălzește uleiul și călește ceapa până când se înmoaie. Adaugă usturoiul și condimentele; lasă pe foc până când condimentele devin parfumate - aproape 2 minute. Adaugă pasta de roșii și mai gătește timp de un minut.

**2.** Adaugă fasolea verde, năutul, pasta de roșii și suficientă apă sau supă de legume încât să acopere fasolea. Adaugă sare și piper și amestecă.

**3.** Se dă în clocot la foc mai tare, apoi poți da focul mai încet. Se gătește fără capac, amestecând ocazional, până când fasolea verde devine moale și a scăzut lichidul - 20 la 30 minute. Adaugă pătrunjelul sau frunzele de coriandru.

## Fel principal

## Pregătire și timp de gătit:

1 oră

### Informații nutriționale

(valori per porție – 1 persoană)

Calorii	265 kcal
Grăsimi	8,7 g
Sodiu	32 mg
Glucide	30,5 g
Proteine	10 g
Fosfor	159 mg
Potasiu	450 mg
Lichid	175 ml

# Quessadilla vegetariană

## Ingrediente

2 cepe verzi, tocate mărunt

100 g ciuperci tăiate

(Dacă ai dificultăți cu controlul nivelului de potasiu, recomandăm să fierbi ciupercile pentru a le micșora conținutul de potasiu).

1 ardei gras mediu, tăiat 100 g porumb din conservă, scurs, 2 tortilla

60 g mozzarella rasă, 1½ lingură ulei de măsline

Un praf de sare, piper și boia iute

4 linguri iaurt grecesc (opțional)

Sucul de la 1 limetă (opțional)

30 g coriandru proaspăt, tocat (opțional)

---

## 2 porții

### Fel principal

**Pregătire și timp de gătit:**  
**30 de minute**

## Mod de preparare

**1.** Într-un vas mai mare, încălzește 1 lingură de ulei și călește ceapa verde până când se înmoaie. Apoi adaugă celelalte legume (ciupercile, ardeiul și porumbul), apoi adaugă sare, piper, boia și amestecă.

**2.** Adaugă o jumătate de lingură de ulei într-o tigaie, la foc mic, și șterge-o ușor cu un prosop de bucătărie. Pune tortilla în tigaie și așază un strat de mozzarella. Pune deasupra jumătate din amestecul de legume și încă un strat de mozzarella (brânza acționează ca liant).

Pune tortilla deasupra brânzei și apasă cu o lingură, gătește timp de 3-4 minute sau până când partea de dedesubt devine aurie. Întoarce quessadilla pe partea cealaltă și mai gătește timp de 3-4 minute.

**3.** Dacă faci sosul cu iaurt grecesc, amestecă iaurtul cu zeama de lămâie într-un vas.

### Informații nutriționale

(valori per porție – 1 persoană)

Calorii	550 kcal
Grăsimi	26 g
Sodiu	735 mg
Glucide	53 g
Proteine	27 g
Fosfor	321 mg
Potasiu	493 mg
Lichid	125 ml





# Paste cu ciuperci și spanac





## Ingrediente

400 g paste la alegere, nefierite

40 ml ulei de măsline

1 ceapă medie tocată

3 căței de usturoi tocat mărunt

400 g ciuperci feliate

(Dacă ai dificultăți cu controlul nivelului de potasiu, recomandăm să fierbi mai întâi ciupercile pentru a le diminua conținutul de potasiu.)

200 g spanac proaspăt

½ cană de supă de legume un praf de sare

(0,36 g), un praf de piper

2 lingurițe de zeamă de limetă (opțional)

pătrunjel tocat (opțional)

Un praf de boia afumată

---

## 4 porții

### Informații nutriționale

(valori per porție – 1 persoană)

Calorii	485 kcal
Grăsimi	11,1 g
Sodiu	58,95 mg
Glucide	70,2 g
Proteine	17,82 g
Fosfor	213,3 mg
Potasiu	608,15 mg
Lichid	250 ml

## Mod de preparare

**1.** În locul supei de legume poți folosi lapte de cocos. Ca legume poți adăuga dovlecel, ardei, morcovi. Lasă legumele în apă caldă timp de minim două ore. Adaugă pastele în apă și gătește-le conform instrucțiunilor de pe ambalaj.

**2.** Încălzește uleiul de măsline, adaugă ciupercile cu ceapa tocată, călindu-le timp de 3 minute. Adaugă usturoiul tocat mărunt și mai gătește timp de 1 minut. Apoi, adaugă puțină supă de legume. Dă focul mai încet și mai gătește timp de 1-2 minute. Adaugă spanacul și mai gătește timp de 2-3 minute până când se înmoaie. Adaugă sare și piper. Dacă dorești, adaugă sucul proaspăt de limetă.

**3.** Imediat ce pastele devin „al dente” scurge-le din apa în care au fiert. Adaugă pastele scurse la ciuperci și amestecă. Adaugă condimente după gust.

**4.** Poți adăuga și boia afumată la pastele cu ciuperci

---

## Fel principal sau garnitură

**Pregătire și timp de gătit:**

**20 de minute**



## Gânduri de la pacienți

**Dorim să vă împărtășim povestea doamnei Dinu Virginia, pacientă a Centrului de Dializă Slobozia, din mai 2010.**

**Dânsa reprezintă un exemplu pentru colegii-pacienți, pentru încrederea acordată în tot ceea ce a implicat actul medical și pentru răbdarea cu care s-a recuperat după fiecare intervenție chirurgicală. În această călătorie a vieții a fost susținută de familie, soț, cele cinci fiice, gineri și nepoți, toți mânați de puterea credinței, de iubire și de încredere în viitor.**



## Când iubirea și credința se împletesc în armonie

Doamna Dinu este o persoană încrezătoare, una dintre pacientele implicate activ în proiectele din centrul de dializă. Dezvoltă relații constructive și armonioase cu ceilalți colegi de salon, susține cu înțelepciune pacienții nou intrați în dializă. Este o persoană plăcută, cu voce blândă și discurs cald. Chiar dacă au fost momente tensionate, cu discreție și eleganță, a evitat situațiile conflictuale. Știe să asculte, comunică foarte bine, oferă feedback și aduce echilibru în relațiile cu cei din jur. Din punct de vedere medical, doamna Dinu, a trecut prin multe evenimente și intervenții chirurgicale, însă a depășit cu bine aceste etape și se bucură în continuare de viață, implicată atât în viața de familie, în gospodărie (la țară), cât și în proiectele centrului.

“Mă numesc Verginia Dinu și fac parte din colectivul de pacienți ai Centrului de Dializă Slobozia. Centrul nostru este mic, dar în el domnește o armonie plăcută datorită cadrelor medicale care au știut să țină aproape toți pacienții. Am intrat în dializă la data de 1 mai 2010, dată la care s-a deschis centrul de la Slobozia. M-am bucurat foarte mult că s-a înființat și în orașul meu un centru de înaltă calitate după ce timp de 7 ani m-am plimbat între Spitalul Fundeni și Spitalul Carol Davila.

M-am născut cu rinichi polichistici. În februarie 2004 am căzut pe gheață, iar în urma traumatismului s-a pomit o hemoragie puternică. De la Slobozia m-au trimis la București.

Am ales să mergem la Fundeni, fără să cunoaștem procedura de consult. Aceasta a implicat să stăm câteva ore la ușa cabinetului de consultații în care fiecare



medic își chema pacienții. Dar cum nimic nu este întâmplător, o asistentă amabilă mi-a explicat cum se procedează, mi-am făcut curaj și am mers la ușa cabinetului profesorului Ionel Sinescu, despre care auzisem la televizor. De aici totul a decurs lin, frumos și organizat. Consultul a avut loc după ora 14, eu cu emoții foarte mari de parcă aș fi dat examenul vieții. Am avut recomandare de internare, iar în urma investigațiilor s-a constatat că existau tumori la nivelul rinichiului și recomandarea a fost de nefrectomie dreaptă.

Am avut șansa ca Dumnezeu să-mi scoată în cale oameni minunați! Pe lângă buni profesioniști, au fost oameni cu suflet de aur. A fost o perioadă grea. Pe lângă intervenție ceea ce mă măcina era gândul de a pierde

un rinichi. Aici iar am simțit prezența și “intervenția” lui Dumnezeu. Echipa medicală a fost caldă și răbdătoare, iar familia mea alături, cu energie bună și multă, multă iubire. Soțul mi-a fost alături pe toată perioada spitalizării, ceea ce m-a ajutat în depășirea aceluia moment.

Până în 2010 am mers la control regulat, am urmat recomandările medicale și mi-am continuat viața alături de familie, în gospodărie. La 1 mai 2010 am început tratamentul de dializă, eram pregătită sufletește, știam ce implică, cunoșteam medicii și asistentele de la Slobozia, ceea ce mi-a oferit liniște și siguranță pe perioada ședințelor. În iunie 2015 un alt eveniment avea să mă ducă la Spitalul Fundeni, cu recomandare de intervenție chirurgicală - nefrectomie stângă. Binențeles aceeași oameni deosebiți, aceeași susținere din partea familiei, aceleași trăiri ...

După această intervenție cel mai greu mi-a fost să accept că nu voi mai avea diureză. Niciodată!

Întoarsă în centru, după perioada de negare, de furie, treptat s-a instalat acceptarea, am început să mă recuperez și uite așa au trecut aproape 6 ani în care am trăit alături de familia mea cu iubire și credință.

În decembrie 2019, de ziua mea, când am împlinit 70 de ani am primit “cadou” un cardiostimulator. Când am primit recomandarea m-am speriat puțin, după care am zis “ce bine, dorm liniștită. Dacă inima mea bate mai încet am un înger păzitor, care îmi dă putere să mă țină în viață.”

În noiembrie 2020 m-am “întâlnit” și cu virusul Covid 2019. L-am “primit”, la început cu îngrijorare, după care cu calm, fără să mă lupt, am făcut cum m-au sfătuit medicii, hotărâtă să-mi păstrez energia pentru recuperare.

Multă lume mă întreabă cum reușesc să depășesc aceste probleme. M-am gândit și

eu și spun cu tărie că, iubirea pentru soțul meu, iubirea și bucuria de a-mi vedea copilașii și nepoții la masă, liniștea din casă, respectul reciproc, înțelepciunea, vorba frumoasă, toate acestea m-au ajutat și m-au întărit să pot merge mai departe. Iar toate acestea au fost susținute de Credință. Multă Credință.

Dragii mei colegi din dializă: să respectați recomandările doctorilor și regimul de viață, cu mai puțină muncă fizică (eu am învățat mai târziu acest lucru, îmi place să fiu activă), să aveți încredere, să vă păstrați calmul și să căutați soluții. Vorbiți despre problemele voastre și Dumnezeu o să vă scoată în cale oamenii potriviți, care să vă susțină și să vă însoțească pe drumul spre o viață mai bună, mai ușoară. “

*Dinu Verginia*

*Centrul de Dializa Fresenius NephroCare  
Slobozia*



## Poveste

Când iubirea și credința se împletesc în armonie,

Armonie între iubire și credință,

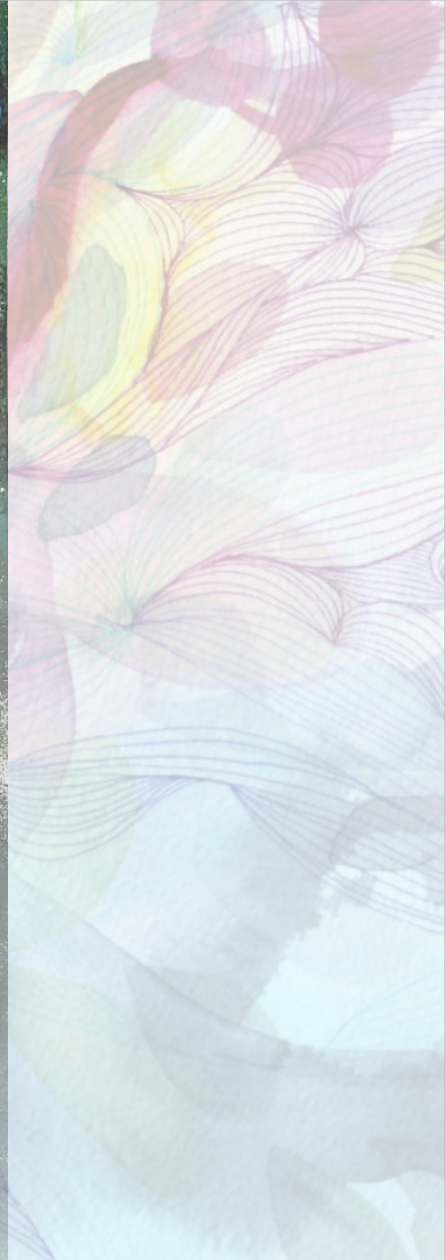
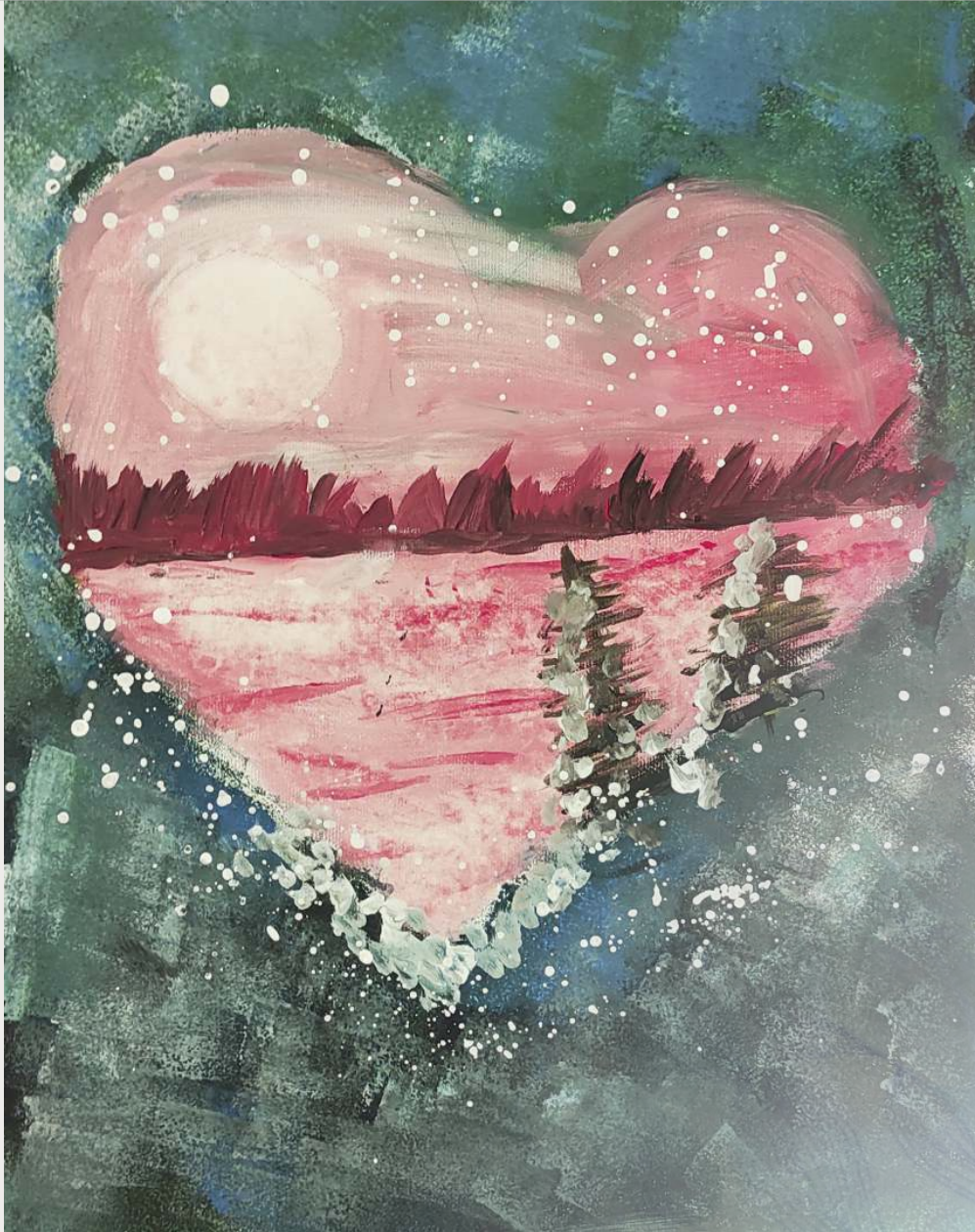
Viața în armonie. Între iubire și credință.

DUMNEZEU ȘI SOȚUL – respectul și atenția unul față de altul,

Viața o călătorie / călătoria vieții / când iubirea și credința se împletesc.







*Pictură de Răducan Flavia Alexandra, Centrul de dializă Fresenius NephroCare Brașov*

## Serviciul meu

Soarele a răsărit  
O nouă zi a început  
Cu gând bun m-am trezit  
Și la serviciu am pornit.  
După 40 de ani de muncă  
Un nou "serviciu" am luat  
Acest serviciu de boala mea s-a ocupat  
În evidență m-a luat  
Și în Centrul de dializă am intrat.  
După ce două nefrectomii am efectuat  
Am plâns și am oftat  
Dar doamna psiholog m-a îmbrățișat  
Medicii m-au consultat  
Asistenții la aparat m-au conectat  
Și dializă am efectuat.

Și uite așa zece ani au trecut.  
Cu bune și rele în viață am înaintat.  
Infirmierele saloanele au spălat  
Lenjeriile au schimbat  
Și pe mine m-au ajutat.  
Fapt pentru care n-am încetat  
Și mulțumiri din inimă le-am dat.

*Dinu Verginia,  
Centrul de dializă Fresenius NephroCare  
Slobozia*





## **Eroi au fost, eroi sunt încă**

Mi-e drag să știu că sunt sub soare  
Într-un domeniu ce există  
Idei și oameni de valoare  
În lumea asta tot mai tristă

În halate albe pe acești oameni  
Cu meseria lor frumoasă dar grea  
E firesc uneori să-i asemeni  
Cu bravii eroi și mai este ceva

În munca lor transpare noblețea  
Versul meu nu se rușinează  
Să-i cânte îndelung frumusețea  
Că asta e tot ce contează

Ostași cu fruntea luminată  
Atinși de raza unui ideal  
Vibrând la marea suferință  
Și la suspinul general

Trăiește lumea vremuri grele  
Căci pandemia nu ne iartă  
Temutul virus peste toate cele  
Aduce ce-i mai rău în a ta soartă.

Dragă doctore, crede-mă fără tine  
Viața mea este imposibilă  
Prezența ta sporește starea de bine  
Și o dorință de viață incredibilă.

*Câtea Petru  
Centrul de dializă Fresenius  
NephroCare Brașov*



*Desene de Morariu Gabriela,  
Centrul de dializă NephroCare Brașov*





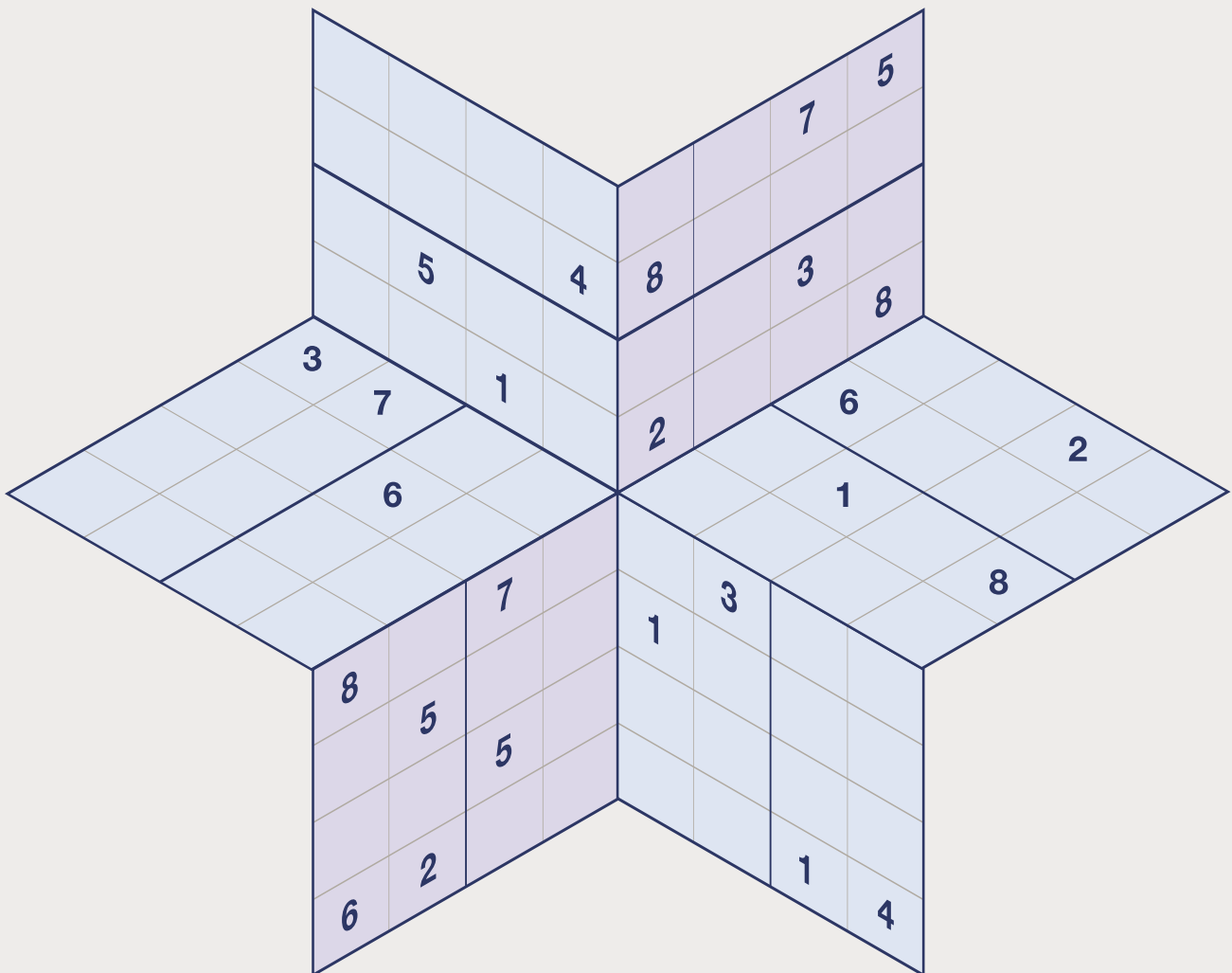


# Antrenați-vă mintea

Sperăm că v-a plăcut versiunea complicată de Sudoku din ultima ediție.

De data aceasta am pregătit o nouă variantă a acestui joc întotdeauna fascinant - un Sudoku sub formă de stea. Arată și bine. **Vei putea să-l rezolvi?**

## Sudoku sub formă de stea

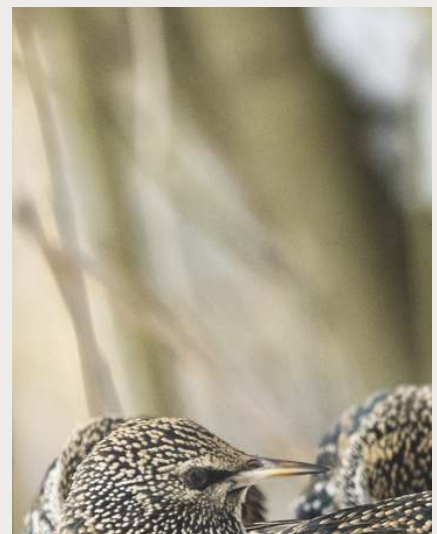




## Puzzle cu imagini

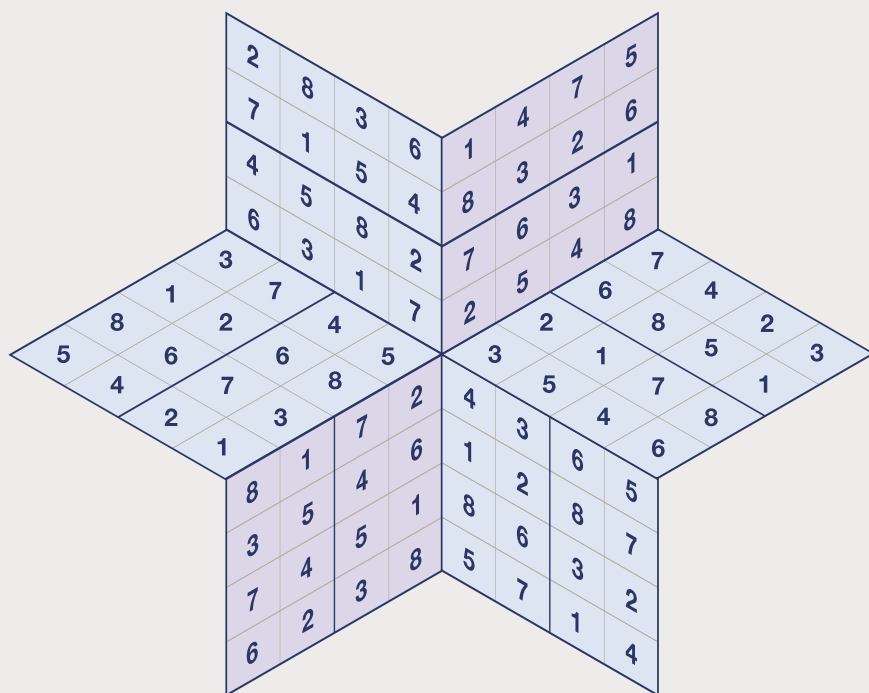
Cele șase segmente ale unei fotografii au fost amestecate. Poți găsi ordinea corectă a acestora, astfel încât să obții fotografia întregă?

Așază-le începând cu partea din stânga sus spre dreapta jos și scrie ordinea corectă a segmentelor.



Secvența numerelor:

## Sudoku sub formă de stea



## Puzzle cu imagini

