

NephroCare

*pentru tine*



## Noaptea de iulie

de Alexandru Macedonski

**A**-nceput din nou să-mi fie dor de dulce fericire ...  
Văd că-mi trece tinerețea, văd că anii mi se duc,  
Și mi-e sete de plăcere, și mi-e sete de iubire,  
Însă umbrele visate nu se poate să le-apuc.  
Numai aurul, el singur, îmi lipsește-n astă lume,  
Numai el, dar fără dânsul sunt un biet neputincios ...  
Care suflet de-al meu suflet, care nume de-al meu nume  
S-ar lipi să ia povara unui trai sărăcăcios?  
Pică plâns al tinereții pe un sân ce nu palpită,  
Ai avut cu ce să-l cumperi, e al tău până în zori ...  
Veștejește-te-a mea buză pe o buză veștejită,  
Și tu, suflete, visează că aduni cerești comori.  
Însă tu, o! poezie, cu mantaua ta regală,  
Îți acoperă vederea — fugi în colțu-ntunecos,  
Prin fereastră mă fixează luna rece și spectrală  
Ca un doctor ce se uită la un chip de oficos.  
A! desigur, masca blondă avea altfel de privire  
Când pe țărnișurile de-aur ale lacului Lemman  
Surâdea printre frunzișuri la întâia mea iubire,  
Vis mai lung decât un secol în cuprinsul unui an.  
A! desigur că în noaptea ce-n trecutul vieții mele  
E-nsemnată cu roșeața simțămintelor dintâi,  
Dacă ea privea prin geamuri dintre pulberea de stele,  
Nu venea c-un zâmbet rece lângă caldul căpătâi.  
Poezie! Poezie! Ai dreptate totdeauna,  
Dar fiindcă simt și astăzi că rămas-am tot al tău,  
Dă, te rog, în jos perdeaua, ca să nu mă vadă luna,  
Roag-o calea să-și urmeze, voi să scap de ochiul său.  
Zi-i să meargă pe oriunde e suavă fericire,  
Să-și încarce a ei rază cu al florilor arom,  
Să zâmbească voluptății ce se naște din iubire,  
Dar să uite pe oricine a uitat că este om.

Informații

Online pe  
Facebook

### Pagina medicală

4 Cum procedăm în caz de amețeală

6 Îngrijirea pielii

### Informații

9 Cultivarea recunoștinței

10 Aniversări - 25 de ani

16 Ziua Asistentului Medical

### Sfaturi

17 În căutarea stării de bine

19 Puterea nebănuită a gândului și strategii  
pentru depășirea momentelor dificile

22 Conflictele pot fi sănătoase

### Rețete

25 Preparate culinare gustoase

### Toc și călimară

30 Gânduri de la pacienți

### Imaginație

34 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*

*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.*



**Pag. 9 - Cultivarea recunoștinței**



**Pag. 19 - Puterea nebănuită a gândului**

# Cum procedăm în caz de amețeală

**Amețeala descrie o gamă largă de senzații cum ar fi dezechilibru, instabilitate, senzația falsă de mișcare sau de învârtire (vertij) și chiar de leșin.**

**E**xistă multe posibile cauze ale amețelilor, cum ar fi probleme ale ochilor, afecțiuni ale urechii interne, hipo sau hipertensiune arterială, accident vascular cerebral sau reacții adverse ale medicamentelor.

Hipotensiunea (scăderea tensiunii arteriale) poate cauza apariția amețelilor fiind în legătură directă cu cantitatea de apă eliminată din sânge în timpul dializei. Este important să informați echipa medicală dacă aveți amețeli, pentru ca aceasta să poată evalua cauzele și să poată ajusta tratamentul dumneavoastră.

## **Cum procedați în cazul în care aveți amețeli?**

De regulă, amețelile trec de la sine, dar este bine să știți ce puteți face și ce este bine să evitați:

### **DA**

- Opriți-vă din activitate, luați loc și după ce trece, ridicați-vă foarte încet
- Mișcați-vă încet și cu grijă

- Respectați recomandările privind aportul zilnic de lichide
- Evitați cafeaua, alcoolul și fumatul

### **NU**

- Nu vă aplecați brusc
- Nu vă ridicați brusc din pat sau de pe scaun
- Nu ignorați amețelile
- Nu faceți nimic din ceea ce ar putea fi periculos dacă sunteți amețit (să conduceți, să vă urcați pe o scară, să manipulați utilaje etc)

Dacă amețelile persistă, consultați medicul. De asemenea, anunțați echipa medicală dacă:

- Sunteți îngrijorat de senzația de amețeală/vertij
- Nu auziți bine
- Auziți țuitori sau diverse sunete
- Aveți tulburări de vedere (imagini neclare sau duble)
- Simțiți amorțeală în brațe, picioare sau față



- Aveți alte simptome precum leșin, dureri de cap sau senzație de rău

### **Prevenirea căderii, alunecării și a împiedicării**

La nivel mondial, în fiecare an, peste 37 milioane de pacienți necesită îngrijiri medicale după ce au căzut<sup>1</sup>. Cele mai grave situații se întâlnesc la pacienții de peste 65 de ani. Căzăturile sunt de obicei rezultatul unor combinații de factori cum ar fi musculatura slabă, echilibrul deficitar, amețelile, problemele de vedere și de auz. Pentru a preveni aceste situații trebuie identificate riscurile și luate măsuri pentru a le reduce. Vă puteți sfătui cu personalul medical din centrul de dializă. În centrul de dializă urmați întotdeauna instrucțiunile de siguranță. La domiciliu, evaluați și rearanjați astfel casa pentru a reduce riscul de a cădea, de a aluneca sau de a vă împiedica.

- Eliminați covoarele neuniforme, gresia lucioasă și obiectele de pe podea
  - Puneți o suprafață aderentă pe spatele covoarelor ca acestea să nu alunece
  - Păstrați obiectele de zi cu zi la îndemână
  - Instalați bare de care să vă țineți în cabina de duș și lângă toaletă
  - Iluminați bine casa și marginile treptelor
- În general aveți grijă să purtați încălțăminte care nu alunecă, se închide bine și eventual fără șireturi de care v-ați putea împiedica. Îmbrăcămintea să fie lejeră, dar să nu vă împiedicați în pantaloni sau fuste prea lungi. Faceți mișcare zilnic, ca să vă întăriți musculatura și să vă puteți menține echilibrul. Verificați vederea anual și fiți atenți la micile modificări de vedere (vedere tulbure, lăcrimare).

1. *World Health Organization (2021)*  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/falls>.



# Îngrijirea pielii

## Verificarea periodică a pielii este cea mai bună cale de a preveni apariția unor probleme mai grave

Cu vârsta, pielea devine mai subțire și își pierde elasticitatea și suplețea. De asemenea, stratul de țesut gras de sub piele se subțiază.

Pielea poate fi afectată și de o circulație mai slabă a sângelui, care are rolul de a aduce oxigenul și nutrienții necesari pentru a o menține sănătoasă. Dializa, diabetul și afecțiunile cronice cardiace pot avea un efect asupra pielii, aceasta devenind uscată, modificată și pruriginoasă.

O circulație slabă la nivelul membrelor și vindecarea lentă a rănilor cresc riscul de dezvoltarea a ulceratiilor de presiune.

Îngrijirea corectă a pielii și un stil de viață sănătos întârzie procesul natural de îmbătrânire a pielii și o mențin sănătoasă.

### Sfaturi de îngrijire a pielii

#### În timpul dializei

- Schimbați din când în când poziția în patul/fotoliul de dializă
- Dacă vă este dificil să vă schimbați poziția, puteți utiliza o pernă poziționată în zonele mai osoase cum sunt coatele, călcâiele și fesele
- Ridicați brațele și picioarele în cazul în care acestea sunt umflate
- Utilizați punji cu gheață doar sub supraveghere medicală, deoarece puse direct pe piele, acestea pot provoca leziuni
- Evitați să utilizați pe piele dispozitive de încălzire, deoarece pot dăuna pielii

## Păstrați pielea curată

- Faceți duș cu apă caldă (nu fierbinte) și ștergeți pielea cu blândețe
- Evitați săpunurile care nu sunt hidratante. Adițional, puteți folosi loțiuni de corp pentru a hidrata pielea.
- Protejați pielea de aerul uscat sau rece și păstrați-o curată și uscată tot timpul

## Viața de zi cu zi

- Faceți exerciții fizice deoarece acestea îmbunătățesc circulația sângelui și mențin sănătatea pielii
- Purtați îmbrăcăminte lejeră pentru a evita iritarea pielii
- Dacă aveți mâncărimi ale pielii, tăiați unghiile scurt pentru a nu zgâria pielea și folosiți comprese hidratante reci pentru a ameliora senzația de mâncărime
- Evitați și preveniți arsurile solare







# Cultivarea recunoștinței

**P**sihologii din centrele Fresenius NephroCare au o preocupare permanentă pentru desfășurarea proiectelor care să ajute la îmbunătățirea calității vieții pacienților aflați în programul de dializă, prin petrecerea unui timp cât mai agreabil pe parcursul celor 4 ore de tratament, dar și prin îmbunătățirea comunicării cu personalul din centrul de dializă sau cu cei dragi, din familie.

Un exemplu în acest sens este centrul Nefromed Alba Iulia, unde sub îndrumarea doamnei psiholog clinician Codruța Romoșan, prin proiectul intitulat "**Cultivarea recunoștinței**", pacienții au realizat un superb tablou cu flori, intitulat "un buchet de sănătate", dar și obiecte unice, lucrate manual, pe care vă invităm să le vizualizați aici:

Proiectul va continua pe întreg parcursul anului. Vă vom ține la curent și cu alte noutăți. Felicitari pentru inițiativă și mulțumim mult fiecărui pacient pentru participare!



# 25

# Aniversăm pacienții noștri aflați de 25 de ani în dializă



”

*Ne-am bucurat să o sărbătorim pe doamna Radoni, cu ocazia împlinirii a 20 de ani de dializă. Dânsa este o persoană greu încercată de viață dar, cu toate acestea, perseverentă, pozitivă, compliantă, care iubește viața. Surpriza acestei aniversări este un mare plus în confortul emoțional pe care îl asigură centrul nostru de dializă.*

“

Gabriel Hompot  
Psiholog Fresenius NephroCare Deva





**A**m avut bucuria să planificăm aniversarea a 25 de ani în dializă a doamnei Maria Ciobanu, în cadrul centrului de dializă Nefromed Piatra Neamț. Calmul, liniștea și zâmbetul i-au însoțit mereu chipul.

La 30 de ani, era mama unei fetițe de 6 ani când a aflat de afecțiunea renală. După aproximativ un an a început dializa. Cu puține cuvinte, dar cu o claritate și o forță aparte a exprimării, cu un zâmbet discret și luminos, ne împărtășește în rândurile ce urmează din experiența sa:

*“Ca pacient dializat, imediat ce am simțit că ceva e în neregulă cu sănătatea mea, eu nu am stat așa, am acționat, am discutat cu medicii și am căutat rezolvarea problemelor. Vreo 18 ani de fapt, nici nu am simțit că fac dializă. Am urmat toate recomandările. Eu*

*nu am lipsit niciodată de la dializă și am respectat regimul așa cum a trebuit. Cred că acest lucru m-a ajutat în timp, pentru că, de exemplu, eu nu am afectări cardiace sau alte complicații ale bolii renale.*

*Sigur că la început a fost dificil, dar am avut foarte mult suport, foarte mult! Am primit susținerea familiei, iar pentru personalul medical care m-a îngrijit și susținut ... eu nu am cuvinte să le mulțumesc pentru tot ... au avut mare grijă de mine, m-au ajutat să merg mai departe. Pe parcursul anilor următori au mai fost în viața mea evenimente nedorite, dar ceva din interiorul meu m-a mobilizat să merg mai departe, Dumnezeu a fost cu mine și credința că va fi bine. Încă de la început, am făcut loc dializei în viața mea și în totii anii aceștia mi-am antrenat mintea să nu mă gândesc prea mult la boală.*

*Am ales să îmi controlez stările emoționale negative cautând să comunic cu ceilalți despre multe alte subiecte, altele decât starea mea ca pacient. M-am centrat foarte mult pe a face ceea ce era necesar, aveam treabă și o făceam, activitățile de zi cu zi, rolul de mamă!*

*Cu gândul la cei care sunt mai la începutul tratamentului de dializă, eu cred că i-ar ajuta să fie înțelegători, să aibă ... **răb-da-re** ... și să fie înțelepți, pentru a putea merge mai departe. Să aibă încredere în ei înșiși și în personalul de la dializă!"*



Aniversare d-na Veronica Costea, Centrul de dializă Fresenius Nefromed Alba-Iulia



Ne găsiți online pe pagina de Facebook

<https://www.facebook.com/freseniusmedicalcareromania/>

Aflați de aici informații din rețeaua de centre de dializă Fresenius NephroCare România și date de ultimă oră despre echipamentele și produsele Fresenius Medical Care.



# Aniversare 25 ani în dializă Fresenius NephroCare Târgoviște



Zilele de 12 și 13 iunie au fost zile aniversare anul acesta în centrul Fresenius MedicalCare din Târgoviște. Trei dintre pacienții centrului Fresenius au împlinit 25 de ani în dializă. Momentele aniversare au fost pline de emoție, lacrimi și amintiri, atât pentru echipa medicală cât și pentru, doamna Gagiu Lucica, domnul Mătușoiu Constantin și domnul Marian Gheorghe, cei trei pacienți învingători.

Emoțiile au fost copleșitoare. La finalul ședinței de dializă, pe holul centrului, după ce au terminat ședința de tratament, fiecare pacient a fost întâmpinat cu tort aniversar, cu diplomă de învingător și cadou surpriză pe care echipa medicală le-a oferit celor trei cu mare entuziasm și bucurie.

După ce ne-au privit mai bine și au înțeles mesajul, sărbătorii și membrii din echipa medicală s-au cuprins în brațe cu lacrimi în ochi și au început fiecare să-si amintească cum au început această experiență și cum s-a desfășurat prima ședință de dializă acum

25 de ani. Parte din colegii asistenți au fost alături de acești oameni încă de la început, practic au depășit împreună obstacole și s-au bucurat împreună de momente frumoase în tot acest timp. **Ne cunoaștem de o viață – a spus cu lacrimi pe obraz doamna Gagiu.**

S-au depănat amintiri preț de 20 de minute, și dacă timpul ar fi permis cu siguranță amintirile ar fi putut fi puse în scenă multe ore la rând.

Echipa medicală și pacienții sărbătorii s-au lăudat unii pe ceilalți și și-au mărturisit că nu ar fi putut sărbători acest moment fără curaj, răbdare și bunăvoință. Spicuiam câteva afirmații emoționante ale pacienților:

”*Îmi pare bine, că am ajuns să trăiesc această zi, eu m-am străduit dar și voi m-ați susținut foarte mult. Vă mulțumesc!*”

(a spus domnul Marian Gheorghe)



Un alt pacient, domnul **Mătușoiu Constantin** a spus că: ***Acest tratament a reprezentat pentru mine, chiar dacă era să mor de la prima ședință o a doua poartă deschisă către viață.***

Impresiile au fost foarte bune și plăcute, aproape că toți cei prezenți au uitat pentru câteva momente unde se aflau și ce se întâmpla de fapt în jurul lor.

A plutit în jurul nostru Blândețe, Maturitate, Simț bun, Voie bună și Energie stabilă. La final am stabilit împreună cu cei trei pacienți învingători așa cum i-am numit. ***Să fim sănătoși, voiși și să ne vedem cu bine în continuare la fiecare ședință de tratament mult timp de acum încolo.***

*Psiholog Clinician Popescu Oana  
Fresenius NephroCare Târgoviște*





Happy  
International  
Nurses Day

## Iftode Casiana and team

Renal Nurse  
Piatra Neamt, Romania

# Ziua Asistenților Medicali

With a lot of love and dedication, we offer our patients the best dialysis treatment.

# Asistentului Medical

În fiecare an, în luna mai, Statele Unite ale Americii celebrează Săptămâna Națională a Asistenților Medicali, iar pe 12 mai aniversăm în întreaga lume, Ziua Asistentului Medical.

Cu aceste ocazii Fresenius Medical Care își exprimă cea mai profundă recunoștință pentru asistenții medicali și echipele sale de îngrijire, deopotrivă pentru activitatea medicală pe care o desfășoară și pentru impactul profund pe care îl au asupra vieții pacienților. Asistenții medicali sunt în același timp cei care stimulează inovația în portofoliul nostru de produse. Aceștia caută în mod constant noi modalități de a optimiza fluxurile de lucru și

echipamente ușor de manevrat pentru a avea mai mult timp la dispoziție pentru pacienți.

Pentru menținerea celui mai înalt standard de îngrijire medicală și siguranță, sprijinim asistenții medicali prin învățare și dezvoltare profesională. La nivel global ne propunem să promovăm cele mai bune practici și oferim programe educaționale flexibile și inovatoare, cum sunt Advanced Renal Education Program (AREP) și Global Medical Education Webinar Series. În 2023, la aceste programe au luat parte online, aproximativ 80.000 de participanți din peste 120 de țări și au avut loc peste 230 de webinarii live.



# În căutarea stării de bine

**Oare cum am putea defini starea de bine?**

**O combinație între fericire, satisfacție în viață în raport cu scopul și semnificația pe care o persoană le are definite. Oricine ar dori să experimenteze astfel de emoții în viața sa!**

Starea noastră de bine nu este mereu stabilă. În viața fiecărei persoane apar provocări, momente ușoare, frumoase, dar și unele mai dificile. Mișcarea între greu și ușor, sănătate și boală, stabilitate și provocare, face parte din această călătorie numită *viață*, cu toate etapele ei.

În starea de bine, persoanele traversează niveluri înalte de trăiri pozitive, plăcute (de exemplu: calm, bucurie, satisfacție) care permit o bună desfășurare a tuturor activităților, o productivitate crescută, energie și poftă de viață (Huppert și So, 2013). S-a observat că persoanele care experimentează mai des o *stare de bine*, prezintă o stare a sănătății mai bună și mai stabilă, trăiesc mai mult și au relații mai bune cu ceilalți, trec mai repede peste dificultăți. Pare ceva ce ne-am dori cu toții să experimentăm, ca o motivație a vieții de zi cu zi.

În 2003, Centrul pentru Wellbeing de la New Economics Foundation a dezvoltat și a promovat în urma cercetărilor efectuate, un mesaj public prin care indică 5 căi care ne pot ajuta în cultivarea *stării de bine* din viața noastră. Aceste modalități au fost preluate de instituții publice, centre pentru petrecerea timpului liber, școli, proiecte culturale și de

reabilitare, centre de sănătate din toată lumea. Găsiți mai jos cele **cinci chei „secrete”**:

1. **Conectați-vă cu ceilalți:** starea noastră de bine se dezvoltă, se menține și crește în relațiile cu ceilalți. Se pare că unul dintre secretele unei vieți lungi și sănătoase este să comunicăm, să stabilești și să întreții relații bune cu prietenii, vecinii, colegii, membrii familiei și ai comunității. Găsiți aici câteva sugestii în acest sens: puteți să intrați într-un club de șah, de pictură, sau puteți ieși cu un prieten la plimbare, puteți vizita un vecin care dorea să vă invite la ceai, sau vă puteți reconecta cu foști colegi pe rețele de socializare. *Nu uitați să interacționați de câte ori aveți nevoie, luați în considerare invitațiile celorlalți, dar și să invitați oameni în viața dumneavoastră de zi cu zi. Veți putea identifica imediat câteva persoane care vă susțin.*
2. **Fiți activ:** studii de specialitate susțin că activitatea fizică este foarte importantă. Problemele de sănătate pot limita anumite activități, dar putem cere recomandări din partea medicului în acest sens. De exemplu, a fi activ pentru o persoană poate însemna să urce pe

munte, iar pentru o altă persoană poate însemna să se ridice în fiecare zi din pat, să se ocupe de treburi gospodărești ușoare. *Mișcarea este binevenită pentru sănătatea psihică și ajută la crearea unei stări de bine. Așadar, cât de activ sunteți în viața de zi cu zi?*

3. **Conștientizați:** uneori trecem pe lângă aspecte frumoase și importante din viața de zi cu zi, fără să le vedem. De exemplu putem observa după mult timp că cireșul de pe strada noastră a înflorit, sau că anotimpul schimbă înfățișarea străzii pe care mergem în fiecare zi. A fi atent, a observa, înseamnă a trăi în prezent, a percepe natura și mediul înconjurător prin propriile simțuri: văz, auz, tactil, miros, gust. În felul acesta ne concentrăm mai mult pe momentul prezent și privim cu mai multă speranță viitorul. Observarea respirației, a modului în care aerul intră și iese din plămâni, poate avea un efect calmant. *Ce observați în acest moment în jurul dumneavoastră? Puteți privi cu o mare curiozitate locul în care sunteți acum, ca și cum l-ați vedea pentru prima oară! Faceți acest exercițiu și observați dacă ajută la crearea unei stări de bine!*
4. **Învățați:** a dobândi o nouă abilitate cum ar fi a broda, a învăța o nouă limbă sau doar a dobândi noi informații din orice domeniu, poate fi foarte util la orice vârstă. Activitățile noi stimulează zone noi din creier, creează legături noi și exersează atenția. *Puteți să vă aduceți aminte când ați învățat ultima dată ceva nou?*
5. **Dăruți:** încercați să oferiți celor din jur mici gesturi sau o atenție sporită, de exemplu puteți lăsa la rând, înaintea dumneavoastră o mămică cu un copil

foarte mic și plângăcios. Dacă sunteți expert la matematică, cum ar fi să ajutați băiețelul unui vecin să își facă temele sau să exerseze matematica? Dacă vă place să citiți, cum ar fi să faceți o activitate de voluntariat la bibliotecă și să citiți o jumătate de oră copiilor? *A dăru, este o modalitate de a ne pune în contact cu alte persoane, dar și cu noi înșine. Puteți să vă amintiți când ați dăruit ultima dată ceva?*

### **Așadar, haideți să ne îmbunătățim**

### **starea noastră de bine!** V-ați gândit că

poate deveni molipsitoare? Oamenii din jurul nostru vor fi încântați să ni se alăture!

*Psiholog clinician Ioana Vega*

*Fresenius NephroCare Vâlcea*

#### Bibliografie:

1. <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/>
2. <https://www.mind.org.uk/workplace/mental-health-at-work/five-ways-to-wellbeing/>





Gândurile sunt importante și în esență, ele dau naștere realității în care trăim. Ralph Waldo Emerson spunea: „*Un om devine ceea ce gândește*”. Ceea ce poate înseamna că, dacă vă schimbați gândirea, vă puteți schimba felul în care vă raportați la situațiile existențiale.

# Puterea nebănuită a gândului și strategii pentru depășirea momentelor dificile

**S**tările afective negative pot avea la bază modul distorsionat în care oamenii gândesc despre ei înșiși, despre lume și despre viitor.

De multe ori, aceste idei eronate persistă chiar în contradicție cu datele realității și conduc la comportamente autoblocante și autodistructive.

**Distorsionările cognitive** sunt moduri de procesare a informației ce constau într-o

evaluare selectivă a informațiilor disponibile în mediu. Ele sunt cauzate de erori de logică și pot afecta atât procesările conștiente de informație, cât și pe cele inconștiente. Gândurile automate care-i vin în minte persoanei atunci când se simte deprimată sau anxioasă, stau la baza tulburărilor emoționale și de comportament. De exemplu, o persoană depresivă nu va reține dintr-o situație decât acele elemente care vin

să confirme faptul ca este lipsită de valoare, ignorând toate aspectele pozitive, iar anxiosul va selecta din realitate doar acele informații care sugerează pericole. Acest fenomen poartă numele de abstragere selectivă. Acestea sunt gânduri care apar spontan și par a fi plauzibile, cu toate că reflectă percepții distorsionate și sunt asociate cu emoții și sentimente negative cum ar fi tristețea, anxietatea, furia sau disperarea. **Dacă am raporta aceste aspecte la tratamentul de dializă, mai ales la perioada de început**, am putea spune că după primele luni de dializă, aceste reacții scad în intensitate și se manifestă accentuat numai în cazul apariției unor incidente și complicații sau când are loc o scădere a capacității de rezistență la stres. Poate fi vorba și de alte mecanisme care produc **distorsionări cognitive**:

- *Suprageralizarea* (extinderea unei experiențe accidentale asupra altor situații care nu au legătură cu experiența respectivă; persoana trage concluzii generale pornind de la situații particulare, de exemplu: "Tot ceea ce fac este greșit.")
- *Gândirea „în alb și negru”* (persoana gândește în extreme: "Dacă nu fac acest lucru perfect, mai bine nu-l fac deloc.")
- *"Citirea gândurilor"* celorlalți (de exemplu, persoana conchide în mod arbitrar că cineva îi este ostil, fără să verifice acest lucru).
- *Ghicirea viitorului* (persoana prezice faptul că lucrurile vor lua o întorsătură negativă).
- *Filtrarea mentală cu concentrare asupra negativului* (persoana alege un singur eveniment negativ și se concentrează

atât de puternic asupra acestuia, încât întreaga realitate devine deformată și întunecată).

- *Amplificarea* (persoana exagerează importanța problemelor sau defectelor sale, minimalizându-și calitățile).

**Gândurile și imaginile automate** se declanșează foarte rapid și se manifestă undeva la marginea câmpului conștiinței și, din acest motiv, este nevoie de eforturi speciale pentru a le identifica înainte ca ele să producă starea afectivă negativă și apoi să dispară. Psihologul din centrul de dializă vă poate ajuta să identificați gândurile negative automate, să analizați erorile de logică și să le înlocuiți cu alternative raționale. O modificare a gândurilor disfuncționale va produce modificarea comportamentului, a stărilor afective, precum și a reacțiilor în plan fiziologic.

Vă propunem câteva strategii care vă pot ajuta să depășiți momentele dificile:

- **Identificarea unor situații din trecut în care ați făcut față dificultăților:** rareori sunteți puși în situații într-atât de noi încât să nu aibă nicio asemănare cu trecutul. Găsiți o situație pe care ați rezolvat-o cu succes și comparați-o cu cea din prezent. Nu va mai părea atât de dificilă.
- **Priviți problema apărută drept o provocare:** situațiile noi pot crea momente neplăcute și teamă, dar ele sunt în același timp ocazii de a vă solicita abilitățile în moduri noi. Puteți vedea obstacolele drept probleme sau drept provocări. Dacă le vedeți drept probleme,



le veți percepe ca fiind mai dificile decât sunt în realitate; găsiți care este provocarea în situația apărută. Ce lucruri noi puteți învăța?

- **Descompuneți problema în părți mai mici:** atunci când vă confrunțați cu ceva dificil, un noian de probleme încâlcite, găsiți un mod de a “desface” problema în părți mai mici. Luați o foaie de hârtie și notați fiecare situație, găsiți-le rezolvare pe rând și în final veți avea soluționată problema inițială.

În concluzie, vă puteți crea un câmp al așteptărilor pozitive dacă în fiecare dimineață începeți ziua spunând: **„Cred că azi mi se va întâmpla un lucru bun!”**. La sfârșitul zilei, faceți o scurtă trecere în revistă și gândiți-vă la evenimentele din ultimele ore.

Veți fi surprinși de câte lucruri frumoase, mai importante sau mai mărunte, vi s-au întâmplat, tocmai pentru că mintea dumneavoastră a fost energizată cu așteptări pozitive.

*Psiholog clinician Daniela Popovici  
Fresenius NephroCare Tulcea*

**Bibliografie:**

1. Holdevici, Irina- „Psihoterapia cognitiv-comportamentală. Managementul stresului pentru un stil de viață optim”, București: Editura Științelor Medicale, 2005
2. Gîrlaşu-Dimitriu, Odette- „Tehnici psihoterapeutice”, București: Editura Victor, 2004
3. Albert Ellis, Robert A. Harper - „Ghid pentru o viață rațională”, Cluj-Napoca: Editura RTS, 2011
4. Nuță, Adrian- „Abilități de comunicare”, București: Editura Sper, 2004
5. Holdevici, Irina- „Psihoterapia cazurilor dificile”, București: Editura Dual Tech, 2003.



# Conflictele pot fi sănătoase

**Diferențele de opinie sunt inevitabile și normale în relaționarea cu ceilalți. Atunci când sunt gestionate într-un mod sănătos, aduc o serie de beneficii precum creativitate, oportunități de dezvoltare personală, colaborare și acceptare necondiționată. Mai jos găsiți câteva recomandări despre cum să gestionăm constructiv conflictele interpersonale.**

Diferențele de opinie sunt inevitabile și normale în relaționarea cu ceilalți. Atunci când sunt gestionate într-un mod sănătos, aduc o serie de beneficii precum creativitate, oportunități de dezvoltare personală, colaborare și acceptare necondiționată. Mai jos găsiți câteva recomandări despre cum să gestionăm constructiv conflictele interpersonale.

## **Cum recunoaștem un conflict?**

Conflictul apare atunci când două sau mai multe persoane percep o incompatibilitate în a gestiona resursele limitate (având nevoi

diferite și trăsături de personalitate diferite) la care se adaugă apariția emoțiilor negative (de obicei furia, gelozia, invidia, frica). Persoanele percep conflictul ca fiind o luptă pentru putere („eu trebuie să câștig, că am dreptate”) și există interpretarea unui atac personal (de ex. eu versus tu/voi).

## **Niveluri de incompatibilitate până se ajunge la conflict**

Într-o primă etapă, se observă tensiunea la nivel fizic, verbal - apar diferențele de opinii/valori/trăsături de personalitate (aici

intervine interpretarea că persoana are ceva cu mine și că mă ia de fraier/prost) → Dezacord → Conflict continuu → Plângere oficială la superior

### Care e scopul conflictului?

Scopul nu este să eliminăm conflictul sau emoțiile negative, ci să-l recunoaștem din fază incipientă și să acceptăm că uneori este inevitabil – **este normal să avem diferențe de opinie și trăsături de personalitate diferite**. Adică, este necesar să existe o trecere de la ideea eu versus tu la noi versus problemă. De fapt, care este problema și cum o putem rezolva? De asemenea, este important să creăm un mediu unde se poate discuta despre ce ne deranjează și astfel se favorizează învățarea prin ascultare activă, negociere, compromis, ne cerem scuze atunci când greșim și ne asumăm repararea greșelii.

### Ce să facem atunci când ne simțim atacați?

Pentru a reduce conflictul încercăm să evităm următoarele comportamente:

**1. Să criticăm** („esti un idiot/un prost”, „tu niciodată nu faci asta”). Acest lucru conduce la atacarea persoanei la nivelul personalității și din momentul respectiv conflictul degenează la nivel de insulte.

**Soluția:** ne focusăm pe **comportamentul care ne deranjează**, nu pe integritatea persoanei. Mai exact, începem cu „Eu” și nu cu „Tu”. De ex. : Eu simt (emoția prezentă) ..... atunci când faci asta (comportamentul) ..... Hai să vedem cum să facem pe viitor să fie mai bine.

**2. Să dăm întotdeauna vina pe ceilalți** (atunci când punem vina pe celălalt facem o

interpretare cum că numai cealaltă persoană e responsabilă 100% pentru o situație). În mod realist, cei implicați sunt responsabili, într-o mai mică sau mare măsură în gestionarea unei situații.

**Soluția:** să reflectăm la următoarele întrebări: Care este contribuția mea la situația respectivă? Ce pot să fac în continuare? Cum pot îmbunătăți lucrurile? Unde e și vina mea?

**3. Să fim defensivi** (atunci când suntem criticați devenim defensivi și percepem acest lucru ca un atac la propria persoană). Tendința este de a supra-explica de ce nu suntem responsabili, iar acest lucru conduce la creșterea conflictului.

**Soluția:** Încercăm să nu luăm lucrurile personal. În momentul respectiv e în regulă să ne retragem din conversație și decidem să vorbim mai tarziu până când persoanele implicate s-au liniștit.

**4. Blocaj** (când ne blocăm, ne retragem din conversație, fără să mai zicem nimic, deși suntem încă prezenți fizic). Comportamental, ne uităm în altă parte, vorbim sec și avem expresii faciale controlate. Non-verbal, îi comunicăm persoanei că nu suntem interesați. Emoțional, ne simțim atât de nervoși încât nu mai dorim să participăm la discuție.

**Soluția:** La fel, ca și în cazul anterior, ne retragem din conversație și discutăm punctual într-o altă zi sau la altă oră. În concluzie, atunci când ne dezvoltăm noi abilități de a gestiona conflictul într-un mod asertiv ne oferim oportunitatea de a construi relații bazate pe înțelegere și respect.

*Psiholog Mihaela Gyulai*

*Centrul de dializă Fresenius Nefromed Cluj Napoca*





# Tzatziki cu leurdă / usturoi sălbatic

## Ingrediente pentru 4 porții

1 castravete  
Sare  
1 legătură de usturoi sălbatic  
150 g iaurt grecesc (10% grăsime)  
1 lg. oțet din vin alb  
3 lg. ulei de măsline  
Piper  
2 felii de pâine prăjită  
100 g ardei roșu  
2 cepe verzi  
50 g brânză feta

## Valori nutriționale (pentru o porție)

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie:      | 164 kcal |
| Lipide:       | 11,3 g   |
| Carbohidrați: | 10,4 g   |
| Proteine:     | 5 g      |
| Lichide:      | 140 mg   |
| Sodiu:        | 269 mg   |
| Potasiu:      | 286 mg   |
| Calciu:       | 106 mg   |
| Fosfor:       | 97 mg    |

## Preparare

Spălați castravetele și dați-l pe răzătoare, adăugați sare și lăsați-l la scurs 10 minute. Apoi stoarceți-l bine.

Spălați și uscați usturoiul sălbatic, tăiați-l și amestecați-l cu castravetele. Amestecați iaurtul cu oțetul și o linguriță de ulei și adăugați sare și piper după gust. Adăugați-l peste amestecul de castravete și usturoi. Tăiați ardeiul în cubulețe mici, ceapa verde în inele mărunte și sfărâmați brânza feta. Apoi tăiați pâinea prăjită în cuburi și mai prăjiți-le puțin cu restul de ulei de măsline într-o tigaie.

Acum tzatziki este pregătit și poate fi decorat și servit împreună cu crutoanele, ardeiul, ceapa verde și brânza feta.

## SFAT

În loc de iaurt grecesc, mai puteți încerca și un amestec de iaurt obișnuit cu smântână pentru gătit sau smântână.





# Baba Ganouj

## Ingrediente

(4 porții)

200 g vânăță  
3 Lg. zeamă de lămâie  
2 Lg. de tahini  
2 căței de usturoi  
15 g pătrunjel  
2 Lg. ceapă verde  
Sare de mare, piper, ulei de măsline

## Valori nutriționale

(Valoare per porție – 1 persoană)

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie:      | 113 kcal |
| Lipide:       | 9 g      |
| Carbohidrați: | 5 g      |
| Proteine:     | 3 g      |
| Lichide:      | 82,9 mg  |
| Sodiu:        | 60 mg    |
| Potasiu:      | 269 mg   |
| Calciu:       | 62 mg    |
| Fosfor:       | 101 mg   |

## Preparare

Tăiați vânăta în două.

Ungeți jumătățile cu ulei de măsline și coaceți-le la 200°C pentru aproximativ 45 de minute până când devin moi.

Între timp, tocați usturoiul, pătrunjelul și ceapa verde.

Curățați vinetele după ce le-ați lăsat să se răcească și pasați pasta împreună cu zeama de lămâie, pasta tahini, usturoiul, pătrunjelul și ceapa verde.

Adăugați sare și piper după gust.

Înainte de a servi, stropiți cu puțin ulei de măsline.

## SFAT

În Israel se folosește maioneză în loc de tahini.





# Hummus

## Ingrediente

(4 porții)

1 conservă mică de năut  
(greutate uscată 250 g)  
1 Lg. de tahini (pastă din semințe de susan,  
disponibilă în magazinele turcești)  
4 Lg. ulei de măsline  
Zeama de la o lămâie  
Usturoi, 1/2 Lg. chimen  
Sare, piper

Opțional: Pătrunjel proaspăt și/sau boia de  
ardei și ulei de măsline pentru ornat

## Preparare

Pasați toate ingredientele împreună și  
adăugați condimentele după gust. Dacă  
doriți, ornați cu pătrunjel și/sau boia de ardei  
și ulei de măsline.

## Important:

Năutul are un conținut ridicat de potasiu.  
Este important să nu folosiți năut  
proaspăt/uscat, ci năut din conservă.  
Scurgeți apa și clătiți-l cu apă curată.

## Valori nutriționale

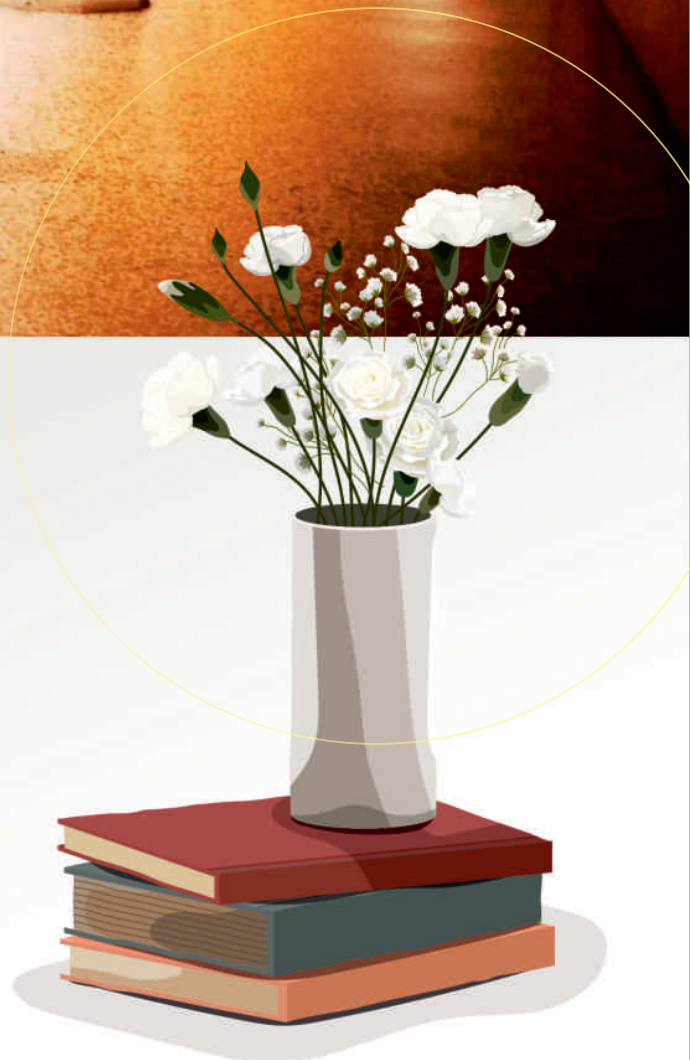
(Valoare per porție – 1 persoană)

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie:     | 206 kcal |
| Lipide:      | 14 g     |
| Carbhidrați: | 13 g     |
| Proteine:    | 6 g      |
| Lichide:     | 54,9 mg  |
| Sodiu:       | 205 mg   |
| Potasiu:     | 79 mg    |
| Calciu:      | 69 ml    |
| Fosfor:      | 95 mg    |





# Despre poezie (III)



## Final de viață

**D**iabetul mi-a făcut o ultimă surpriză  
M-a trimis într-un salon de dializă,  
Dacă fac dializă mai trăiesc  
Dacă nu fac dializă mă prăpădesc.

Aici am întâlnit oameni minunați  
Și suntem foarte bine tratați,  
Suntem primiți cu multă voie bună  
Și mergem de trei ori pe săptămână.

Am 83 de ani, nu pot să mă plâng  
Când 15 ani are cel din patul stâng,  
Toți de aici suntem doritori de viață  
Și toți suntem agațați de un fir de ață.

Doamne, eu îți mulțumesc mereu  
Că familia sare în ajutorul meu,  
Nevasta, copiii, nepoții, nurorile  
Mă ajută să-mi prelungesc zilele.

Mă duce și mă aduce cu o salvare  
Pe unii pe targă, pe alții-n cărucioare  
Aici e mult mai bine decât în spital  
Este disciplină, curățenie și mult personal.

Doctorii, zilnic trec pe la fiecare pat  
Și te întreabă dacă ceva ți s-a întâmplat,  
Asistentele de la recepție te iau în primire  
Sunt frumoase și le vezi bunătatea în privire.

De când vin aici și stau în acest pat  
Uit că nu mai am picioare și sunt handicapat  
Într-un spital contează mult tratamentul  
Dar, contează mult atenția și ambientul.

Dializa nu știu cât îmi mai prelungeste viața  
Dar am s-o fac până se rupe ața,  
Voi să fiți pregătiți când va veni sorocul  
Să nu plângeți - acesta mi-a fost norocul.

Cât mai trăiesc mă voi ruga mereu  
Pentru femeile din cadrul dializei,  
Sunt îngerii trimiși de Dumnezeu  
Să trec peste necazurile crizei.

*Constantin Sârbu,  
Centrul de dializă Fresenius NephroCare  
Alba*



## 6 întâmplare din copilărie.



Eu aveam vreo 4 ani, fratelui meu Ionel, 7.

- Auzi, mi-a zis el într-o bună zi, vrei să mergem să stăpănim florile de tei de la mea Dumitru?

- Sigur.

Socurata lui mea Dumitru era mai izolată. Trebuia să traversăm o câmpie plină cu cele mai frumoase flori, calea-ferată și un mic deal. Dar nu mi-a fost greu.

Am ajuns, el s-a cățărat sprinter ca o veveriță în tei, lansând porunca:

- Fii atentă, indiferent cine vine din spui să cobor și s-o luăm la sămânțoasă.

- Indiferent cine-o fi? l-am întrebat cam nedumerită.

- Exact cum ai auzit.

Eu am rămas lângă tei, supravegînd țena, el s-a repezit să culegă florile pline de mireasmă în săculețul agățat de gât.

La un moment dat, în depărtare, am zărit un câine. Care asta intră în „oricine-ar fi”.



"Așa cred", mi-am spus tot eu.

- Dă-te jos, hai repede, am țipat la el.

Fratele meu a sărit din pom și împreună,  
am luat-o la fugă.

- Cine a fost? m-a întrebat după ce și-a mai  
revenit.

- Un câine, i-am răspuns candid.

- Un câine?!

Într-o clipită, urechile mele au trebuit să  
asculte cele mai urâte invective:

- Fată, proastă, nu ești sântoasă? Ce ne să  
ajungi tu în vătădă, că ești atât de proastă  
încât mă tem că n-o să ajungi nimic.

- Ai zis "oricine-ar fi", am îngăimât cu glas  
timorat.

- Du-te mai bine tâmpită, nu te mai iau eu  
măne în veci-vecilor.

S-a ținut de cuvânt.

Nici că m-a mai luat.

Viluca Zăra

# Memorii



# Antrenează-ți mintea

Ai o oră să completezi aceste două pagini. Jocurile îți testează abilitatea lingvistică, arătându-ți cât de bogat este vocabularul tău și cât de mult te pricepi la cuvinte mai puțin folosite. Încearcă-ți puterile și probează-ți capacitatea!

## Cuvinte și sensuri NIVEL 2

1. Care sunt cele două cuvinte de jos apropiate ca înțeles?  
INCOMPRESIBIL, INCOMPREHENSIBIL,  
EXTENSIBIL, INCOMPARABIL,  
ININTELIGIBIL
2. Care dintre cuvintele de mai jos înseamnă aproximativ același lucru cu eterat?  
a Eternit; b Eterogen; c Eteric; d Eteronom;  
e Eteroman
3. AER, CANAL, LEU, LUME, MARE  
Găsește cuvântul de jos care are ceva în comun cu fiecare dintre cuvintele de sus.  
CURS, FORȚĂ, GURĂ, VAL, VÂNT
4. Un hertz este o unitate de ...  
a Frecvență; b Putere; c Sunet; d Presiune;  
e Temperatură
5. Care cuvânt din paranteze are sens opus cuvântului scris cu majuscule? ERUDIT  
(itinerant, ignorant, inerent, enervant, eronat)
6. Care dintre cuvintele de jos este cel mai apropiat ca sens de IMUN?  
SĂNĂTOS, INVULNERABIL, NEATINS,  
INDIFERENT, NEBUN
7. Care dintre următoarele cuvinte este sinonim cu toate celelalte?  
ÎNTINS, PĂRĂSIT, LĂBĂRȚAT, LĂSAT,  
ABANDONAT, CEDAT

8. Care este înțelesul cuvântului FIASCO?  
a FIESTA; b SUCCES; c EȘEC; d FIȘIC;  
e BRAVO

9. Care este opusul cuvântului RECOMANDABIL?  
a NEREUȘIT; b NEINDICAT;  
c NEREPREZENTATIV; d NEREGLABIL

10. Găsiți un cuvânt cu sens opus tuturor celor de mai jos.  
ETANȘ, NEGRU, ÎNCUIAT, ÎNTUNECAT,  
FERECAT

11. Care dintre părțile de cuvinte de mai jos, prin adăugarea sufixului FOBIE, dă un cuvânt al cărui înțeles este „frica de înălțime”?  
a AERO; b AGORA; c CLAUSTRO; d ACRO;  
e FOTO

## Litere și secvențe NIVEL I

12. Creează trei cuvinte din următoarele zece litere, folosind fiecare literă o singură dată: DERVONLAST (cheie: direcție)

13. Schimbă doar o literă din fiecare cuvânt astfel încât să obții o urare.  
FA CULȚI AZI

14. Plasează două litere în fiecare paranteză astfel încât să formeze un cuvânt cu literele din stânga, un cuvânt cu literele din dreapta și un alt cuvânt cu amândouă fragmentele.  
(literele nu se pot permuta)  
CU ( \_ ) TE  
SI ( \_ ) RI  
RA ( \_ ) TA

15. Dintre literele de mai jos au dispărut vocalele și au rămas numai consoanele.

Dacă reușești să pui vocalele la loc, vei descoperi o strofă dintr-o cunoscută poezie eminesciană.

FSTDT CNPVST FSTCNC DT  
DNRDMRMPRTST  
PRFRMSFT.

16. Poți descoperi cuvintele în care se întâlnesc, exact în această ordine, următoarele grupuri de litere?  
TSP GSTR PRAAG

17. Numai unul dintre seturile de litere de mai jos, prin rearanjare, poate da un cuvânt românesc de cinci litere. Care este acela?  
GRNSA, PRSTA, BPRTI,  
VPNDA, GHISZ, DTRVO, FRVON, GRCMO,  
HLRZU

18. Care cuvânt poate fi plasat între paranteze, astfel încât să formeze noi cuvinte atât cu prima parte, cât și cu a doua parte? COT ( ) TUS

19. Care cuvânt de patru litere poate forma noi cuvinte prin adăugarea celor de mai jos:  
ITA  
VANE  
FINA  
SUTA  
PETE

20. Ce cuvânt de șapte litere poate fi format folosind numai literele de mai jos?  
A B R

21. Care dintre cuvintele de mai jos se pot uni, formând un nou cuvânt (fără a schimba ordinea literelor)?  
MUTA TARE VARA  
CASA SĂLI SACI

22. Găsește trei insule sau grupuri de insule completând golurile de mai jos:  
\_O\_O\_O\_

\_U\_A\_R\_  
\_A\_E\_R\_

### 23. Spirala NIVEL 3

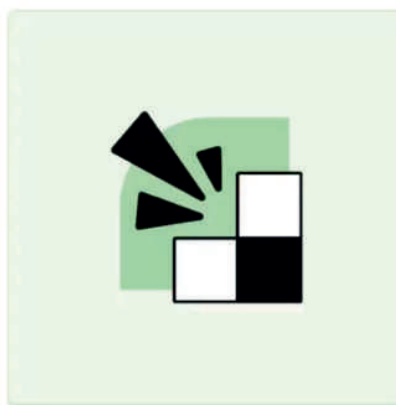
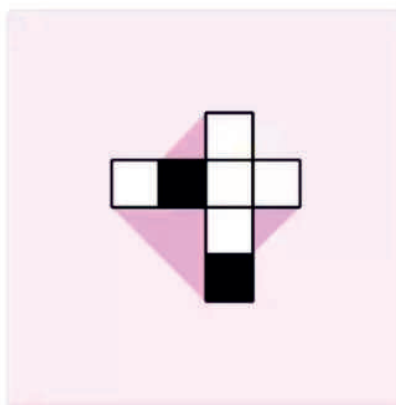
Pornește dintr-un colț al pătratului și, urmând în spirală sensul acelor de ceasornic, află cuvântul ascuns. Trebuie să descoperi și literele care lipsesc.

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | R |   |
| A | E | T |
| P | L | E |

### 24. Cherchez la femme NIVEL 3

Ce nume poate fi plasat pe linia de jos astfel încât pe vertical, de sus în jos, să se formeze cuvinte de trei litere?

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P | O | F | C | S | S | M | T | E |
| O | J | A | O | T | O | I | U | R |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |



## Rezolvare pentru "Antrenează-ți mintea"

1. INCOMPREHENSIBIL,  
ININTELOGIBIL
2. ETERIC
3. GURĂ
4. FRECVENȚĂ
5. IGNORANT
6. INVULNERABIL
7. LĂSAT
8. EȘEC
9. NEINDICAT
10. DESCHIS
11. ACRO(FOBIE)
12. LA NORD VEST
13. LA MULȚI ANI
14. CU(RA)TE; SI(TA)RI; RA(CI)TA
15. A fost odată ca-n povești,  
A fost ca niciodată  
Din rude mari împărătești  
O prea frumoasă fată.  
(Luceafărul, Mihai Eminescu)
16. OPTSPREZECE, ANGSTROM,  
SUPRAAGLOMERAT
17. PRSTA=SPART
18. CAR: COȚCAR & CARTUȘ
19. PARA
20. BARBARĂ
21. SALIVARĂ
22. SOLOMON, SUMATRA, MADEIRA
23. PĂTRĂȚELE
24. MAGDALENA

