

NephroCare

zame

REVIJA NEFRODIAL | MAREC 2025 | ŠT. 10



USTVARJAMO ŽIVLJENJA VREDNO PRIHODNOST

Tri desetletja odličnosti in novih priložnosti

Nefrodial je lanskega oktobra praznoval 30. obletnico delovanja, kar predstavlja poseben mejnik za podjetje kot tudi za posameznike, ki so že vrsto let del tega neverjetnega potovanja. Skozi leta se je podjetje oblikovalo v stabilno in priznano podjetje na področju nefrologije in hemodializnih storitev v Sloveniji. Inovativne rešitve in visoki standardi zdravstvene oskrbe so številnim bolnikom s kroničnimi ledvičnimi obolenji omogočili boljše življenje. Naši začetki segajo v leto 1994, ko se je v Zrečah odprl prvi zasebni hemodializni center v Sloveniji. Takrat je Nefrodial Zreče odprl vrata osmim bolnikom – dva izmed njih sta še vedno z nami – s tremi medicinskimi sestrami in enim zdravnikom, ki so danes že upokojeni. Dializni center Zreče se je nato leta 2005 preselil v Celje, kjer deluje še danes. Razvoj hemodializnega zdravljenja je skozi desetletja hitro napredoval tako lokalno kot globalno. Razlike med preteklostjo in sedanostjo so opazne na vseh področjih. Napredovala je tako tehnologija kot znanost in stroka. S podaljševanjem življenske dobe se je povečalo število starejših bolnikov na hemodializi, z naraščanjem starosti bolnikov pa se spreminjajo tudi njihove potrebe ter zdravstvena obravnava

in zdravljenje. Ob začetku delovanja zreškega dializnega centra je program kronične hemodialize v Sloveniji potekal že 14 let. Že ob ustanovitvi centra je bil opazen velik napredek v primerjavi z začetki leta 1970, ko je hemodializa trajala po dvanajst ur, zdravstveni in tehnični zapleti pa so bili stalni spremljevalci. V Zrečah so se bolniki od prvega dne dializirali na aparatih Fresenius Medical Care 4008 s pripadajočim potrošnim materialom. Fresenius Medical Care je bil že takrat vodilni proizvajalec potrošnega materiala in medicinskih naprav za nadomestno zdravljenje, pri čemer je postala osredotočenost na bolnika globalna strategija podjetja ravno v tem obdobju. Sprememba globalne vizije podjetja je močno vplivala na razvoj in rast našega podjetja ter procese zdravstvene oskrbe bolnikov. V želji, da bi bolnikom ponudili več kot le osnovno hemodializno zdravljenje in ob napredku tehnologije smo lahko vpeljali varne in zanesljive standardne postopke delovnih procesov ter obravnave hemodializnih bolnikov. Osnovni cilj zagotavljanja varne hemodialize se je razširil in namenil večjo pozornost kakovosti bolnikovega življenja. Krvne linije brez zračnih detektorjev, neobstoj volumetričnih črpalk, urav-

navanje ultrafiltracije s TMP-jem, ročna antikoagulacija, pogoste transfuzije in visoko tveganje za okužbe s HBV so nadomestili izpopolnjeni varnostni sistemi in tehnologije. Elektronska dokumentacija s samodejnim prenosom podatkov od aparata do bolnikove zdravstvene kartoteke, izboljšani sistem kakovosti in razširjena zdravstvena obravnava bolnikov so dodatno pripomogli k večji varnosti in boljši oskrbi. Ob tej visoki obletnici gre globoko priznanje in iskrena zahvala vsakemu posamezniku, ki je pomembno prispeval k Nefrodialovemu mozaiku, našim dolgoletnim sodelavcem, ki so del Nefrodialove družine že od samega začetka, ter tudi vsem tistim, ki danes več niso z nami. S svojo predanostjo, trudom in znanjem so ključno prispevali k oblikovanju podjetja v to, kar je danes, ter postavili trdne temelje za našo prihodnost. Ob tem ne gre pozabiti tudi na naše bolnike, ki so z nami že vrsto let. Med njimi so tudi tisti redki posamezniki, ki so v Nefrodialu že od samega začetka. Njihova vztrajnost in zaupanje nas navdihujeta, da še naprej gradimo na zdravih temeljih in si prizadevamo za skupno dobro tudi vnaprej.

Vse najboljše, Nefrodial!



Zdravi in vitalni v zimskih dneh

SPOŠTOVANI BRALCI!

Pred vami je zimska številka revije »NephroCare zame«, s katero vas želimo izobraževati, informirati in navdihovati - naše bralce, bolnike in vse, ki ste kakorkoli povezani z boleznimi ledvic. Kot v vsaki številki smo se tudi tokrat potrudili ter za vas zbrali zanimive in poučne strokovne vsebine ter utrinke iz naših dializnih centrov.

Letošnja zima je prinesla kar nekaj hladnega vremena, snega in predvsem veliko zimskih obolenj in viroz. V tem času je tako še posebej pomembno da skrbimo za svoje zdravje, imunsko odpornost in vitalnost. K temu lahko pripomorejo tudi sprehodi v naravo, a nikar ne pozabite na udobna in večplastna oblačila.

V strokovnem članku smo se tokrat dotaknili nege kože, ki je pozimi izjemno pomembna, saj se več časa zadržujemo v notranjih prostorih, na toplem in suhem zraku. V pogoru z Urošem Beravsem iz dializnega centra Nefrodial Naklo nismo izvedeli le osnovnih pravil nege kože ampak tudi kakšne so posebnosti pri negi kože hemodializnih bolnikov z AVF in AVG.

S ponosom smo se spomnili tudi na minuli oktober, ko smo obeležili 30. obletnico delovanja Nefrodiala, ki predstavlja pomemben mejnik ne samo za podjetje ampak tudi posameznike, ki so že vrsto let del tega potovanja. V članku lahko preberete o začetkih našega delovanja in razvoju hemodializnega zdravljenja. V nadaljevanju lahko preberete o 52.

mednarodni konferenci Evropskega združenja medicinskih sester za dializo, transplantacijo in nefrologijo, ki je septembra potekala v Grčiji, obiskali pa so jo tudi naši sodelavci. V pregledu dogajanja se spomnimo tudi 8. nefrološkega kongresa, ki je potekal v Bernardinu in nefrološkega srečanja, ki je potekalo na Vranskem in ga vsako leto organizira Zveza ledvičnih društev Slovenije.

V tokratni številki vam s ponosom predstavljamo tudi tri nove sodelavce iz Dializnega centra Nefrodial Naklo. Prav tako smo se v tej številki pogovarjali s številnimi našimi bolniki iz različnih centrov, ki so nam zaupali svojo zgodbo hemodializnega zdravljenja - preverite, morda pa ste med njimi tudi vi ali kdo, ki ga poznate.

V zaključku revije smo za vas pripravili še zdrav in hranilen recept ter nekaj utrinkov iz dializnih centrov.

Na tem mestu bi se želeli zahvaliti vsem, ki pomagata in sodelujeta pri pripravi revije. Odprti smo tudi za vaše predloge in komentarje, saj si želimo, da ste del naše skupnosti in te revije tudi vi - naši bralci. Pišete nam lahko na info@nefrodial.si. Veseli bomo vaših predlogov!

Prijetno branje vam želimo in zdrav ter uspešen skok v prihajajoče pomladne mesece.



Maribor, marec 2025

Izdaja: Fresenius Medical Care Slovenija in Nefrodial, Gaji 28, 3000 Celje

Uredništvo NephroCare zame
Odgovorna urednica: Sabina Frumen Pivk

Uredniški odbor: Maja Rogelj, Reina Dovč Dimec, Borut Juteršek

Zasnova in realizacija: EVRA d.o.o.
www.evra-agencija.si

Tisk: Grafika Gracer d.o.o.

Število izvodov: 1.000

NAŠI DIALIZNI CENTRI NEFRODIAL

www.freseniusmedicalcare.com
www.nephrocare.si



CELJE

Nefrodial Celje
Kersnikova ulica 21,
3000 Celje
T: 03/ 425 04 50



KRŠKO

Nefrodial Krško
Leskovška cesta 29,
8270 Krško
T: 07/ 490 42 50



NAKLO

Nefrodial Naklo
Kranjska cesta 18
4202 Naklo
T: 04/ 257 81 00



DRAGOMER

Nefrodial Dragomer
Dragomer, Šolska ulica 3
1351 Brezovica pri Ljubljani
T: 01/ 750 69 59



MARIBOR

Nefrodial Maribor
Ulica kragujevških
žrtev 10, 2000 Maribor
T: 02/ 460 51 70



LJUBLJANA

Nefrodial Črnuče
Brnčičeva ulica 13
1231 Ljubljana - Črnuče
T: 01/ 589 72 10

ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE

Nega kože na roki z arteriovensko fistulo in arteriovenskim graftom

→ Pripravil: Uroš Beravs, zdravstveni tehnik v DC Nefrodial Naklo



Skrb za kožo pri hemodializnih bolnikih

Hemodializni bolniki z arteriovensko fistulo (AVF) ali graftom (AVG) se pogosto soočajo s kožnimi težavami na področju žilnega pristopa. Koža je lahko suha, razpokana, srbeča in razdražena, kar lahko vodi do dodatnih zapletov. Pravilna nega kože je zato ključna za ohranjanje zdravja in preprečevanje okužb. V nadaljevanju sledi nekaj praktičnih nasvetov za ustrezno nego.

Zakaj je skrb za kožo pomembna?

Kožna pregrada je prva obrambna linija pred okužbami in zunanjimi vplivi. Pri bolnikih na hemodializi se kožna povrhnjica zaradi mehanskih (odstranjevanje lepil) in kemičnih vplivov (razkužila) pogosto poškoduje. Poškodovana koža lahko:

- poveča tveganje za okužbe,
- povzroči alergijske reakcije na lepila in obliže,

• vodi do bolečih razpok in krvavitev.

Z ustrezno nego lahko bolniki zmanjšajo tveganje za te zaplete ter izboljšajo kakovost življenja.

Osnovna pravila nege kože

Higiena in prhanje:

Kožo redno umivajte z blagim, nevtralnimi milom brez dišav.

Po prhanju kože ne drgnite, ampak jo le rahlo popivnajte z mehko brisačo.

Vlaženje in obnova:

Nanesite vlažilne kreme ali losjone (po možnosti na osnovi aloe vere, karitejevega masla ali hialuronske kisline) na še rahlo vlažno kožo.

Izogibajte se kremam z alkoholom, ki dodatno izsušijo kožo.

Zaščita pred soncem:

Vedno uporabite zaščitno kremo s faktorjem vsaj 30.

Med 10. in 16. uro se izogibajte soncu.

Nosite zaščitna oblačila, klobuke in kape.

Preprečevanje

mehanskih poškodb:

Pri odstranjevanju lepilnih trakov bodite previdni, da ne poškodujete povrhnjice.

Obliž odstranite naslednji dan po dializi, ko je koža že delno obnovljena.

Prehrana in dodatki:

Poskrbite za prehrano, bogato z vitamini (C in B7) ter minerali (cink).

Uporabljajte prehranske dodatke s hidroliziranimi kolagenskimi peptidi, ki spodbujajo obnovo kože.

Zadosten spanec:

Privoščite si vsaj 6 do 8 ur kakovostnega spanca, saj to omogoča regeneracijo kože.

Posebna pozornost pri obravnavi

kožnih težav:

Če se pojavijo znaki alergije ali draženja (rdečica, srbečica, izpuščaji) se posvetujte z zdravnikom ali dermatologom. Uporabite izdelke z dodanimi ceramidi, ki obnovijo lipidno pregrado kože in se izogibajte agresivnim pilingom in dražilnim sestavinam.

Poskrbite za svojo kožo

Skrb za kožo je ključna za preprečevanje okužb in drugih zapletov pri hemodializnih bolnikih z žilnim pristopom. Z ustrezno higieno, rednim vlaženjem, zaščito pred soncem ter pravilno prehrano lahko bolniki ohranijo zdravje in odpornost svoje kože.

Ne pozabite, da je vsaka koža drugačna, zato se o izbiri negovalnih izdelkov posvetujte z zdravstvenim osebjem ali farmacevtom. Poskrbite za svojo kožo in izboljšajte kakovost svojega življenja!

Uroš je po pogovoru z nekaterimi bolniki povedal:

Naši bolniki se večinoma vsi zavedajo pomena skrbi za zdravo kožo na roki z žilnim pristopom (AVG/AVF). Nekateri pri negi kože že sedaj uporabljajo negovalne kreme in olja. O izbiri negovalnih izdelkov se večinoma posvetujejo s farmacevti, nekaj izkušenj pa si tudi izmenjajo med seboj. V nadaljevanju sem ugotovil tudi, da se zdi našim bolnikom tema – skrb za nego kože – zelo zanimiva, razveselili pa bi se tudi organiziranega strokovnega posveta z dermatologom.

Mednarodna nefrološka konferenca

→ Pripravila: Sabina Frumen Pivk

Septembra je v Atenah, Grčija, potekala že 52. mednarodna konferenca Evropskega združenja medicinskih sester za dializo, transplantacijo in nefrologijo (EDTNA/ERCA). Dogodek je tudi tokrat združil strokovnjake s celega sveta, ki so imeli priložnost deliti najnovejše raziskave in prakse v oskrbi ledvičnih bolnikov.

Kot vsako leto je konferenca tudi tokrat združevala pestro paleto aktivnosti – od uvodnih predstavitev, izobraževalnih sej in delavnic do priložnosti za druženje, kjer so se stakale nove vezi in utrdila dolgoletna poznanstva. Med pomembnimi prispevki na konferenci je bilo tudi izobraževalno srečanje, ki ga je pripravil globalni oddelek za zdravstveno nego podjetja Fresenius Medical Care. Tokratna tema »Ali umetna inteligenca sodi v zdravstveno nego?« je sprožila živahno razpravo, saj so lahko udeleženci sodelovali v realnem času in delili svoja mnenja ter poglede na vlogo umetne inteligence v oskrbi bolnikov. Povratne informacije občinstva so pokazale veliko zanimanje za tehnološke rešitve, ki bi lahko izboljšale delovne procese in obenem potrdile, da nobena tehnologija ne more nadomestiti človeške topline, sočutja in strokovnega znanja, ki so srce zdravstvene nege.

V Atenah smo bili priča tudi podelitvi častnih priznanj dvema izjemnima posameznikoma – Vlasti Založnik, medicinski sestri iz DC Nefrodial Črnuče in Aljoši Lukinu, zdravstvenemu tehniku iz DC Nefrodial Naklo. Priznanji sta bili podeljeni za dolgoletno predano delo in neprecenljiv prispevek k oskrbi ledvičnih bolnikov. Vlasta in Aljoša tudi po mnogih letih dela ohranjata enako strast, zavzetost in visok nivo skrbi za naše bolnike. Iskrene čestitke!



↑ Udeleženci 52. konference EDTNA/ERCA v Atenah

↓ Prejemnika častnega priznanja Aljoša Lukin in Vlasta Založnik



8. slovenski nefrološki kongres



V Bernardinu je od 28.11. - 1.12.2024 potekal 8. slovenski nefrološki kongres. Dogodka se je udeležilo skoraj 100 zdravnikov in več kot 110 medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v nefrologiji, dializi in transplantaciji.

Kongres je organiziran vsake štiri leta in predstavlja vrhunec dogodkov Slovenskega nefrološkega društva v tem obdobju. Predstavljene so bile vse ključne raziskovalne aktivnosti slovenskih nefrologinj in nefrologov ter pregled glavnih novosti v celotnem spektru nefrologije. Na dogodku so bili tudi številni tuji predavatelji. Poleg zdravniškega dela je potekal tudi sestrski del s predavanji in delavnicami.

Nefrološko srečanje - Vransko



V nedeljo, 20.10. 2024, je na Vranskem potekalo vsakoletno srečanje in izobraževanje ledvičnih bolnikov, ki ga organizira Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije.

Nefrološko srečanje je namenjeno izobraževanju bolnikov z ledvično boleznijo in širše zainteresirane javnosti, ki spremlja in podpira programe društev ledvičnih bolnikov. Letošnja predavanja so s priznanimi strokovnjaki izvedli na Vranskem za 80 ledvičnih bolnikov iz celotne Slovenije. Srečanje sta odprla predsednik Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije, gospod Milan Osterc in županja občine Vransko, gospa Nataša Juhart.

Sledili so predavatelji:

- diabetolog Damijan Justinek, dr. med., specialist interne medicine, ki je predaval o Izzivih sladkorne bolezni na ledvice,
- Maja Škrlep, ki je predstavila knjižico Okusna hrana za ledvične bolnike in
- doc. dr. Alenko Kovačič s predavanjem Osebna kartica zdravil.

Slišali smo veliko novega in zanimivega.



NOVI SODELAVCI

Predstavljamo vam nove sodelavce v Dializnem centru Nefrodial Naklo

V Dializnem centru Nefrodial Naklo smo z veseljem sprejeli tri nove sodelavce, ki bodo s svojim znanjem in predanostjo obogatili našo ekipo. Predstavljamo vam Ano Travar, Nežo Zupan in Tonija Stojkova, ki s seboj prinašajo različne izkušnje in znanja, ki jih bodo usmerili v izboljšanje kakovosti oskrbe naših pacientov.

Z vstopom teh treh novih sodelavcev v naš center se še dodatno krepi naša zavezanost k zagotavljanju vrhunske oskrbe in podpori našim pacientom. Veselimo se sodelovanja in skupnih dosežkov!



↑ Neža Zupan, diplomirana medicinska sestra

Neža prihaja iz Strahinja. Svojo pot v Dializnem centru Naklo je začela kot študentka avgusta 2021, tri leta kasneje pa je postala del naše ekipe. Poleg svojega dela dializne medicinske sestre trenutno piše diplomsko nalogo z naslovom »HIV in nosečnost«. Delo medicinske sestre jo izjemno veseli, saj ji omogoča povezovanje strokovnega znanja z neposrednim delom z ljudmi. Zaveda se pomena te vloge pri izboljševanju kakovosti življenja bolnikov, kar jo dodatno motivira, da se še naprej razvija in prispeva k poslanstvu našega centra.



↑ Toni Stojkov, diplomirani zdravstvenik

Toni Stojkov, diplomirani zdravstvenik, je šolanje opravil na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin na Jesenicah. V Nefrodialu Naklo je zaposlen od 1. 4. 2024. Pred tem pa je bil zaposlen v Splošni bolnišnici Jesenice na Oddelku za zdravstveno nego ter Covid oddelku, nekaj časa pa tudi v ZD Kranj, na šolskem dispanzerju. Delo v Fresenius medical care mu je od samega začetka všeč ter zelo zanimivo, saj se je naučil veliko novega na področju nefrologije. Prav veliko znanja in izkušenj iz tega področja medicine v samem šolanju zdravstvene nege ni pridobil, saj gre res za specifično področje. Ob tem izpostavlja pomoč sodelavk in sodelavcev pri uvajanju in pridobivanju znanja s področja dialize.



← Ana Travar, dr.med., spec.int.med.

Medicinsko fakulteto v Ljubljani je zaključila leta 2004. Po specializaciji iz interne medicine se je zaposlila v Splošni bolnišnici Jesenice, kjer je delala na internem oddelku in na oddelku za dializo. Velik del svojega usposabljanja je opravila tudi na nefrološkem oddelku UKC Ljubljana. S svojim strokovnim znanjem in izkušnjami prinaša pomemben prispevek k našemu timu, zlasti na področju obravnave pacientov z ledvičnimi težavami.



Foto: Maja Rogelj

← Anica Plemelj, bolnica v DC Nefrodial Naklo

Sem Anica in na hemodializo sem začela hoditi, ko sem bila stara 34 let, torej leta 1989. Sprva sem imela vnetje ledvic, potem pa je počasi prišla hemodializa. Sicer sem iz Ribnega pri Bledu, od leta 1970 pa živim v Škofji Loki. V šolo sem hodila v Ljubljani, ker je tam Zavod za slepe in slabovidne otroke, potem pa v Škofjo Loko v srednjo poklicno šolo. Spomnim se, da sem zadnjič delala v službi 16. maja 1989, naslednji dan pa sem bila že na hemodializi.

S hemodializo sem začela v Kliničnem centru v Ljubljani. Najprej sem bila tam v bolnici in še dobro, saj sem komaj preživela. Čudež. Kar nekaj let sem preživela v Kliničnem centru, potem pa se je v Črnučah odprl dializni center Nefrodial, kjer je bilo zelo domače, kot zdaj tukaj v Naklem. Smo kot ena družina. Osebjem je zelo prijazno. Bolniki se med seboj dobro razumemo. Zdaj je minilo že 35 let,

odkar sem na hemodializi. Zdaj, ko imajo nove aparate, je tudi počutje boljše. Zdaj je dobro. Naj bo še kar naprej tako. Zadovoljna sem.

Misel za tiste, ki ste na začetku. V centru vas pred hemodializo lepo pripravijo tako zdravniki kot sestre. Ko sem jaz začela, tega ni bilo, rekli so mi samo: »Jutri bo hemodializa.« Naslednji dan sem dobila kateter in smo začeli. Zdaj, ko je fistula, je veliko lažje, ker lahko močiš roko, si bolj svoboden. Če bi mene takrat tako pripravili na začetku, me ne bi bilo tako strah. In ker ne vidim, saj sem slepa, je to še toliko težje, ko mi morajo vse opisati.

Želim si, da bo še naprej tako prijetno v Naklem. Med bolniki in osebjem tukaj vlada domačnost, zato sem zelo zadovoljna. Hvaležna sem za vso pomoč, ki mi jo nudijo tako ostali bolniki kot sestre in zdravniki.



Foto: Maja Rogelj

← Nataša Zagorc, bolnica DC Nefrodial Naklo

Enotnega nasveta za bolnike, ki so na začetku, ni. Bolezen doživlja vsak po svoje. Sprejeti je treba, potem pa pride vse ostalo. S hemodializo sem začela leta 1986, pri 17 letih, v bolnišnici na Jesenicah. Zdravnika Aljoša Kandus in Marko Malovrh sta mi v Ljubljani naredila fistulo, potem se je pa začelo. V Naklem sem od leta 2002, odkar so odprli center. Vsi tukaj so kot moja druga družina. Osebjem je super. Pridejo dnevi, ko je težko za njih, kot je včasih težko za nas. Vedno se pogovorimo in večino stvari rešimo. Kot dolgoletna hemodializna pacientka sem občutila tako vzpone kot padce, ampak vedno nekako gre. Moji najbližji in prijazno osebjem dializnega centra Nefrodial Naklo so mi vedno v pomoč. Na začetku smo imeli stare aparate Gambro, zdaj so novi Freseniusovi. Tehnologija je zelo napredovala. Na začetku na starih aparatih je bilo precej slabega počutja po hemodializi, veliko je bilo glavobolov. Ko sem se morala vrniti na

hemodializo po transplantaciji, sem se najbolj bala, da bom spet imela glavobole. K sreči glavobolov ni več. Zdaj aparati uravnavajo temperaturo, jaz imam konstantno 35,5 °C in se počutim dobro. Z leti pridejo tudi druge težave, tako da je pomembno, da se držiš omejitev. Ko si mlad, se toliko ne sekiraš, vendar se z leti pokažejo težave. Jaz imam težave z nalaganjem kalcija. Ko sem imela transplantacijo, se mi je razvila močna osteoporoza.

Na koncu slabe stvari pozabiš, dobre ostanejo. Sem tak človek, da se včasih pohecam na svoj račun. Sicer sem pa zelo čustvena. Tudi zajokam zelo hitro. Čustva me takoj izdajo.

Živali žal nimam, jih imam pa rada. Z leti, od transplantacije naprej, sem razvila alergijo na mačke, pa zanimivo, ne na vse mačke. Skoraj sem posvojila enega muca pred leti, pa sem kihala. Hudo mi je bilo, da ga nisem mogla obdržati. Mogoče pa en dan le pride muc, ki bo lahko ostal.

IZJAVE BOLNIKOV



Foto: Maja Rogelj

← Jože Ribič, bolnik DC Nefrodial Celje

Moja pot na hemodializi v Nefrodialu se je začela v Zrečah, ko se je odprl novi dialzni center. Sicer prihajam iz Oplotnice in sem bil naprej na hemodializi na Ptuju, potem sem prišel v Zreče in od takrat sem tukaj, v Nefrodialu. Zadovoljen sem, sicer ne bi bil tukaj. Sistem v Nefrodialu mi je všeč in ima svoje prednosti. Imaš svoje mesto, isti aparat, v bolnici pa nikoli ne veš.

Še preden so center preselili v Celje, sem prišel pogledat prostore. Takrat ni bilo notri še ničesar. S pokojnim kolegom Hrovatom sva si kar izbrala mesta. Sestra Doroteja nama je razkazala prostor in zdaj sem ves čas tukaj. Bilo je sicer nekaj težav s prevozom, a smo tudi to rešili. Včasih pa se moraš kar sam angažirati in s podporo drugih se vse reši. Trenutno imam nekaj težav s hrbtenico, a se trudim, kolikor se da. Po petih urah dialize in še vožnji, se to kar pozna, a je treba potrpeti. Če hodiš na hemodiali-

zo, moraš biti aktiven. Ne moreš si vzeti pet dni dopusta.

Je pa od vsakega posameznika odvisno, kako bo šel skozi to, od prehrane, gibanja, moraš najti svoj sistem.

Na hemodializi sem od leta 1984, transplantiran sem bil leta 1988. Ledvica je držala pet let in pol, in ko se je odprla dializa v Zrečah, sem bil že tam. Leta 1997 sem šel še enkrat na transplantacijo, pa ni uspela. Zdaj mi ostane samo še hemodializa. Letos je torej 40 let. Nisem verjel, da bo tako. Hemodializa je dobra, vendar z leti pridejo tudi druge bolezni. Upam, da se težave s hrbtenico uredijo in da bom še dolgo prihajal v Nefrodial Celje.



Foto: Maja Rogelj

← Martin Toplišek, bolnik DC Nefrodial Celje

V Nefrodial sem prišel leta 1996. Aparati so bili takrat še stari, Freseniusovi. Jaz sem ves čas zadovoljen, kar se tiče hemodialize. Z leti pa žal pridejo druge zdravstvene težave. Težave imam s hrbtenico, nogami, išias, težko hodim. Kar se tiče hemodialize, pa nisem imel nikoli nekih resnih težav. Za transplantacijo nisem bil primeren.

Osebjem je fino, nekateri so že v pokoju, naša sestra Elica je ravno dobro šla. Jo kar pogrešam, saj smo bili skupaj od začetka. Nasvet: čim prej je treba sprejeti bolezen in jo razumeti, tudi vse v zvezi s hrano je treba upoštevati. Začetki so kar težki, življenje se ti postavi na glavo. Smo pa še vedno tukaj.



Foto: Maja Rogelj

← Matjaž Pintar, bolnik DC Nefrodial Celje

Bil sem prvi pacient, ki sem bil priklopljen v dializnem centru Nefrodial Zreče na takrat sodobni Freseniusov aparat. Vsi so stali okrog mene in me je bilo kar strah, ali bom preživel, ko so me priklopljali. Sicer sem začel v bolnici Celje (7 let pred Zrečami). Drugo leto bom imel 38 let. Včasih je bila stopnja preživetja slaba. Skoraj na vsaki dializi je kdo umrl. Veliko je bilo slabosti, slabega počutja. Po poplavi so uredili dializo v celjski bolnici, potem pa sem leta 1994 prišel v Zreče, kot bi prišel v nebesa. Leta 1987 so me kar upokojili. K sreči je primarij Močivnik poskrbel, da sem spet lahko začel delati v tovarni; lažja dela v kuhinji, skrbel sem za počitniške kapacitete, stanovanja ... Bil sem mlad, 24 let, skoraj nič delovne dobe. Delati sem začel leta 1981, na hemodializo pa sem šel 4. maja 1987. Težave sem imel, ko sem bil mlajši, vendar sprva nisem jemal vsega tako resno.

Prim. Močivnik mi je pomagal, da sem v Celju ustanovil društvo ledvičnih bolnikov. To me je tudi držalo pokonci, da sem bil čim bolj aktiven in koristen. Dokler nisem šel v Zreče, sem imel nočne hemodialize. Ko sem bil v bolnici, je bilo otroku hudo. Večkrat je šel kar z mano in sedel ob meni, ko sem imel hemodializo. Tako sva izkoristila skupni čas. Ko sem prišel v Zreče, sem bil že upokojen. Tudi v Zrečah smo ustanovili društvo. Spet so me prepričali, da sem prevzel vlogo predsednika, čeprav sem ženi obljubil, da ne bom več. Treba je biti malo koristen. Organiziral sem prve evropske igre na Rogli, leta 1994 sem še aktivno smučal. Organizirali smo veliko dobrotelnih koncertov, iger, piknikov, zadnja leta pa predvsem veliko predavanj. Izobraževanja so bila zadnje čase predvsem na temo psihologije, prehrane ... Tudi smernice glede prehrane so se spremenile. V začetku sem bil veliko v bolnici, zdaj težav ni več. Moja hemodializa traja kar sedem ur in prepričan sem, da imam zato dobre izvide. Veliko mi pomeni, da mi to omogočajo. Počutje je res boljše. Praktično nimam zdravil. Ustrezno število ur hemodializnega zdravljenja na kakovostnih aparaturoh, volja ter strokovno medicinsko osebje, vse to je zagotovilo za kakovostno življenje.

Nasvet: vzeti si čas je dobra naložba. Izgibati se stresu. Stres je resen dejavnik tveganja za vse bolezni, ne samo za ledvične bolezni. Po vseh letih hemodialize z veseljem delim svoje izkušnje z ostalimi bolniki, njihovimi svojci, ... Nasveti zdravnikov so koristni, vendar večina zdravnikov, z izjemo doktor Čuferja, nimajo takšnih izkušenj kot bolniki.



Foto: Maja Rogelj

← Franc Potrč, bolnik v DC Nefrodial Črnuče

Na dializi sem že 39 let, avgusta bo 28 let, odkar sem v Nefrodialu. Z leti se ni kaj dosti spremenilo, razen aparatov. Včasih kaj ni delalo, pa so aparat kar med dializo razdrli, tiste stare Gambre. Nikoli nisem imel nobenih težav. Tudi veliko sester je bilo v vseh teh letih. Vesna in Vlasta sta že od začetka. Sestre bodo šle v penzijo, jaz bom pa še ostal. Čas tako hitro beži. Po otrocih vidiš, kako hitro gre čas.

Vozim se iz Polja pri Vodica. Nimam tako daleč. Najprej sem hodil v UKC Ljubljana, potem Leonišče, od takrat pa sem v Nefrodialu. Do sem imam 11 km, kar je 15 minut vožnje. Sam sem se vozil 15 let, potem pa ni šlo več. Že kot otrok sem imel težave, vnetja, prehladi. Odstranili so mi desno ledvico. Leta 1987 pa sem začel s hemodializo. Od posameznika je odvisno, kako sprejme bolezen in kako se zavzame. Na začetku se je vse tako hitro odvijalo, da ni bilo

kaj razmišljati. S hemodializo je bilo treba začeti takoj, naslednji dan. Doma sem imel kmetijo, 20 glav živine. Preden sem šel na hemodializo, sem moral poskrbeti za živino. Nikoli se nisem odločil za transplantacijo ledvice in po vseh teh letih lahko rečem, da mi ni žal. Takrat so bili otroci še majhni in nisem vedel, ali bom po transplantaciji v redu. Zdaj so otroci zrastle. Zdaj čakamo petega vnučka. Zdaj nimam več teh skrbi. Zagotovo pa bolezen vpliva na družinsko življenje, saj se je treba veliko prilagajati. S hrano nimam resnih težav, jem v mejah normale. Na začetku ni bilo televizij, sestre so nas vse naučile, da smo se kar sami priključevali. Vse smo poznali na aparatih. Sam najbolj veš, kako se počutiš in si tako nastaviš na aparatu. Ker sem lovec, grem doma rad s kužkom na sprehod. Včasih sem imel lovske kužke, zdaj imam pa eno veliko bernsko dogo. To je moj hobi. »Moraš se čuvati, ne preveč sekirat, pa gre.«



Foto: Maja Rogelj

← Marjan Krapež, bolnik v DC Nefrodial Dragomer

Ko sem se vozil proti Ljubljani, sem pogled vedno usmerjal proti zgradbi Fresenius Medical Care v Dragomerju, vendar ji neke posebne pozornosti nisem namenjal. Očitno pa je usoda hotela drugače. Nikoli si še v sanjah nisem predstavljal, da bo moje življenje odvisno od te zgradbe.

Ko sem pristal na hemodializi, sem občutil negotovost in strah pred neznanim, prihodnostjo. Tega sem se kmalu znebil, s pomočjo tam zaposlenih.

Medicinske sestre, ki skrbijo za nas, so mlade, nasmejane, prijazne, ustrežljive, oh in sploh (joj, toliko komplimentov še svoji ženi že dolgo nisem namenil, zato tega ne sme brati, ker drugače ...). Fantje, lahko jih naštejemo, ker so v manjšini, Admir, Damjan in Zoran, oni so pa sploh carji.

V dializnem centru se počutim odlično, zdravstveno smo

dobro oskrbljeni. Všeč mi je, da lahko tudi sam sodelujem in odločam o svojem zdravljenju, zato se tukaj počutim povsem varno. Tako mi ob prijetni debati čas tudi hitro mine. Edino nekaj me zelo moti ... in sicer, da dializni center ni bližje Idriji, od koder prihajam.



Foto: Maja Rogelj

← Miran Vavtar, bolnik DC Nefrodial Dragomer

»Temu jaz rečem »servis«.

Na lep pomladni dan leta 2021 sem prvič prišel v dializni center Nefrodial Dragomer, ne vedoč, kaj pričakovati, poln vprašanj, dvomov, skrbi, tudi trema je bila prisotna. Že na recepciji sem prejel toplo dobrodošlico z nasmehom na obrazu. Takoj sem dobil občutek varnosti. Sledil je prvi obisk pri naši res prijetni doktorici Troštovi. Seznanila me je o vseh podrobnostih hemodialize in hitro sem začutil, da bom postal del te družine. Po pregledu sem odšel v sobo, kjer je bilo že pet hemodializnih bolnikov. Tudi mene je čakala postelja, udobna, mehka in na vhodu dobrodošlica z nasmehom sestre Vesne. Toplo me je pozdravila, me predstavila drugim bolnikom in na koncu rekla: »Vse bo v redu.« Ker sem imel kateter na prsih, so takoj vedeli, da sem novinec, saj imajo stari mački žilni pristop na roki.

Kot že sami veste, se na hemodializi velikokrat kaj zaplete. Po navadi so tlaki bolnikov visoki, včasih prenizki, včasih so prisotne slabosti, krči v nogah ... Seveda se vsak problem lahko reši, še posebej v našem dializnem centru, saj bolniki in medicinske sestre zares sodelujemo, smo kot ena družina in se med seboj spoštujemo. Zdaj sem tudi jaz že stari maček v dializnem centru, letos teče že tretje leto sodelovanja. Osebnostno sem še precej aktiven, saj še delam. Kadar imam hemodializo, grem tisti dan v službo že ob petih, potem vmes na hemodializo in nazaj v službo. Pride tudi kakšen dan, ko se po hemodializi slabše počutim, vendar je to treba nekako prebraditi in si reči, da bo naslednji dan bolje. Vsak večer prehodim pet kilometrov. Ne glede na vreme. S tem želim povedati vsem dializnim bolnikom, da naj nikakor ne obležijo doma po hemodializi. Včasih je treba ugrizniti v kislino jabolko in se spraviti v pogon. Ukvarjam se tudi s športom, streljam z lokom in hodim na tekmovanja v pikadu v tujino, tako da mi včasih zmanjka časa za spanje, kar opazijo tudi, ko pridem na hemodializo. Vendar me ta moja druga družina razume, ko kdaj pa kdaj prespim celo hemodializo in vem, da sem v varnih rokah. Ko gledam v prihodnost, razmišljam, da se bom mogoče še enkrat prijavil za presaditev ledvic, ko bom šel v pokoj. Do takrat pa se veselim sodelovanja v dializnem centru Nefrodial Dragomer in se ob enem vsem zaposlenim v centru zahvaljujem za lepo sodelovanje. Mojim prijateljem bolnikom pa želim, da kaj pametnega potegnemo iz te moje zgodbe.

Miran vas vse skupaj objema in vas ima rad.



Foto: Maja Rogelj

← Avguštin Remih, bolnik
v DC Nefrodial Krško

Gospod Avguštin je lani julija praznoval 96. rojstni dan in je še vedno poln pozitivne življenjske energije! Na hemodializi je dve leti. Z dializnim centrom in osebjem je zelo zadovoljen. Za dolgo in srečno življenje pa gospod Avguštin pravi, da je pomembno »normalno delat, normalno jest, pa rad se imet«.



Foto: Maja Rogelj

← Rado Gradišnik, bolnik DC Nefrodial Maribor

Na začetku je težko, vendar prej ko se sprijazniš, bolje je. Drugega ni. Če se ne sprijazniš, si revež. Ko sem hodil na preglede k nefrologu sem vedno opazoval hemodializo. Ležali so in gledali televizijo. Jaz imam že dolgo težavo, na začetku so bile občasne, zdaj pa sem tudi jaz redno na hemodializi.

Tehnologija je v vseh teh letih zelo napredovala. Včasih, na stari hemodializi, je vse piskalo. Zdravnik je imel v žepu namesto kulija »šraufenciger«. Z dializo sem začel leta 2003 v SB Maribor na stari dializi, potem sem šel v Vojnik, ker so imeli tam HDF, po prenovi sem šel nazaj v UKC Maribor, zadnjih šest let pa sem pri vas v Nefrodialu, vse od otvoritve centra. V centru sem zelo zadovoljen z osebjem, s sestrami. S sestro Lidijo se pozna že 21 let, še iz stare dialize. Odnos z osebjem je čisto drugačen kot v bolnišnici. Tukaj v centru so terapije zelo dobre, očistki so boljši za 15–20 %.

Sicer sem iz Orehove vasi, do centra imam zdaj 7 minut, če je zastoj, pa 10 minut. Hobiji ... hmm, ja, ukvarjam se z vnuki, imam jih 5.

PIŠČANČJE PRSI S ŠPAGETI

(recept je za eno osebo)

Potrebujemo:

- 120g piščančjih prsi
- 1 žlica balzamičnega kisa
- 1 žlička česna v prahu
- 2 žlički paprike v prahu
- Ščepec črnega popra
- 1 strok česna
- ½ žlice masla
- ½ žličke parmezana
- 70g špagetov

Čas priprave: : 30 min

Postopek:

V posodici pripravimo mešanico balzamičnega kisa in začimb. Prsi sistematično prebodemo z ostrim nožem, prostorčke zapolnimo s sesekljanim česnom in prsi namažemo z začimbno mešanico. Piščanca pečemo na vročem olju. Ko se na piščancu naredi skorjica, ga zalijemo z vodo in dušimo 20 minut. Po želji lahko po dušenju prsi premažemo z žlico olja in pečemo 10 minut na približno 180 C. V nesoljeni vodi kuhamo špagete po navodilih pro-

izvajalca. V skuhane špagete vmešamo maslo in pol žličke parmezana. Vse skupaj postrežemo.

Energijska vrednost: 661 kcal

Beljakovine: 40 g
Ogljikovi hidrati: 60 g
Maščobe: 24 g
Natrij: 90 mg
Kalij: 880 mg
Fosfor: 486mg





↑ Obisk Valentinčka v DC Nefrodial Črnuče.



↑ Ustvarjanje novoletnih okrasov v DC Dragomer.



↑ Sestra Lidija in dializni bolnik Rado iz DC Nefrodial Maribor se poznata že 21 let.



↑ Veselo vzdušje ob prehodu v leto 2025 v DC Nefrodial Dragomer.



↑ Novoletna smreka v DC Nefrodial Naklo.




↑ Del ekipe iz DC Nefrodial Krško na 30 obletnici Nefrodiala.



↑ Del ekipe iz DC Nefrodial Celje.

SLEDITE NAM NA DRUŽBENEM OMREŽJU IN SPLETU

 Fresenius Medical Care Slovenija

 www.FreseniusMedicalCare.com
www.NephroCare.com