

2018. MÁJUS XXXI. évfolyam I. SZÁM

VESEVILÁG



ÚJ! 4 OLDALAS RECEPTEMELLÉKLET!

**A jövő reménye –
beültelhető bionikus vese**
Út az esélyegyenlőséghez

A szikszói eset kapcsán

Ideiglenesen be kellett zárni a szikszói művese állomást. Az ott kezelt betegeket átmenetileg a Szikszótól 20 km-re levő miskolci centrumba helyezték át. Az ok: két nefrológus is beteg lett a szikszói centrumban, visszatérésük csak hónapok múlva várható. A szakmai előírások szerint dialízis állomás orvos nélkül nem működhet. A szolgáltató helyettesítő orvost nem tudott biztosítani, más lehetősége nem volt.

A szikszói betegek azonnal tiltakoztak, ami érthető, mert megszo-

kott környezetüket kellett elhagyniuk, a betegszállítási idők megnöttek. Kérvények a helyi önkormányzathoz, a sajtóhoz, az érdekvédelmi szervezethez, a tulajdonoshoz, panasz a Facebook közösségéhez. A megke-

resettek érdekeiknek és politikai hozzáállásuknak megfelelően reagáltak, megnehezítve a helyzet átlátását és a megoldást. Előkerült a kommentekben a szolgáltatók betegeket nem kímélő pénzhé-

szége, sőt embertelensége, a magyar egészségügy áldatlan állapota. Meg-

oldásként az állomás államosításától az orvosok ideiglenes odahelyezéséig minden változat felmerült. A betegek részéről – érthetően – az érzelmek játszották a főszerepet. Nos, hogy némileg helyre tudjuk tenni a történeteket, íme néhány, talán nem mindenki által ismert tény: A hazai egészségügy történetében szinte egyedülállóan a dialízis ellátás kiépítését a magyar állam magán-

szolgáltatókra bízta. Ők saját pénzü-
kön, milliárdokat befektetve, állami támogatás nélkül hozták létre azt a hálóza-

tot, ami ma az európai szintű ellátást biztosítja. A beruházás megtérülésére és a működés fedezésére a szolgáltatók szerződést kötöttek az OEP-pel, ami részletesen tartalmazza a szolgáltatás leírását, az elszámolás módját, stb. Megállapodtak egy összegben, ami ezt biztosítja, s amit a költségvetés a mindenkori beteglétszámnak és az inflációnak megfelelően évente módosítva tartalmaz. Ráadásul – az állami egészségüggyel szemben – ez az összeg a beruházásokra és felújításokra is fedezetet kell nyújtson.

Fontos elem, hogy a szolgáltatók az egészségügyben működnek, így az ÁFA-t nem igényelhetik vissza, de az állami egészségügytől eltérően közönséges vállalkozásnak minősülnek, ezért minden olyan adót is fizetnek, amit az ipari vállalkozásoknak kell. És kb. 15 évvel ezelőtt elkezdődött a dialízisért fizetett térítés fokozatos csökkentése. Először felülről zárták a kasszát, ami azt jelenti, hogy ha több kezelés történik egy évben, összességében akkor sem fizetnek többet. Ezt követte az összeg befagyasztása, ami 10 éve változatlan. Nem nehéz belátni, hogy a bekövetkezett betegszám növekedés, a béremelések és az infláció miatt már nem az a kérdés, hogy mennyi a szolgáltatás nyeresége, hanem az, hogy hogyan lehet működtetni veszteség nélkül.

Ma a dialízis térítési díja nálunk kb. 70 Euró, amivel Európában az utolsó helyen állunk. A következő legkisebb térítési díj 130 Euró körül van, de a fejlettebb országokban átlagosan 250-350 Euró között mozognak. A hazai téríté-



si díjak nem teszik lehetővé, hogy az orvosokat, nővéreket jobban fizessék, ezért itt is jellemző a munkaerő elvándorlása. A helyzetet súlyosítja, hogy mivel a dialízis nem egy hálapénzes terület, a nefrológus utánpótlás is nagyon lecsökkent.

Visszatérve Szikszóra. A megye betegei a többi megyéhez képest igen kedvező helyzetben vannak, mivel az FMC a megyében négy dialízis centrumot hozott létre. A kórházi hátteret mindenhol a helyi kórház biztosította, amit Szikszón időközben megszüntettek. Vagyis a szikszói betegek fekvő ellátását is már jó ideje Miskolcon kellett biztosítani – ahonnan nem lehet áthelyezni orvosokat, mert akkor a miskolci nefrológiai ellátás kerül lehetetlen helyzetbe.

Többek felvetésével ellentétben a szikszói centrum megszüntetése nem eredményez a szolgáltató számára hasznot, mert azt a miskolci harmadik műszak többletköltsége elviszi.

A szolgáltató nem szándékozik a szikszói létesítményét megszüntetni.

Ne hagyjuk magunkat félrevezetni, a végleges és megnyugtató megoldás kulcsa nem a Fresenius, hanem elsősorban az egészségügy jelenlegi irányítói kezében van.

Ádám Mű

VESEVILÁG 2018/1

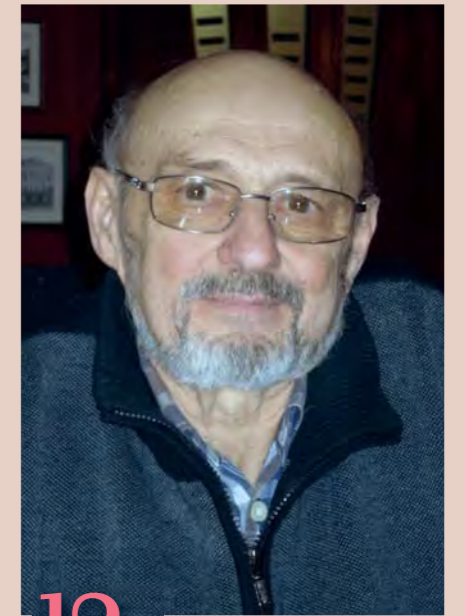
TARTALOM



14. Reggelik és vacsorák hemodializáltak részére



20. Így gyűjtünk mi...



12. Apátia ellen – tenger, mosoly, napsütés



5. Kettős évforduló



14. Út az esélyegyenlőséghez

2. o. A szikszói eset kapcsán

5. o. Kettős évforduló

6. o. A jövő reménye – beültethető bionikus vese

8. o. VORSZ hírek

9. o. Tűzön-vízen át együtt

10. o. Dialíziskezelés veseelégtelen betegeknél

12. o. Apátia ellen – tenger, mosoly, napsütés

16. o. Tudnivalók a centrál vénás katéterről

20. o. Így gyűjtünk mi...

22. o. Út az esélyegyenlőséghez

MÁSODIK ECLOGA

REPÜLŐ

Jó messzi jártunk éjjel, dühömben már nevettem,
méhrajként zümmögött a sok vadász felettem,
a védelem erős volt, hogy lődöztek barátom,
míg végül új rajunk feltűnt a láthatáron.

Kis híja volt s leszednek s lenn összesöprögetnek,
de visszajöttem nézd! és holnap újra retteg
s pincébe bú előlem a gyáva Európa...
no hagyjuk már, elég! Írtál-e tegnap óta?

KÖLTŐ

Írtam, mit is tehetnék? A költő ír, a macska
miákol és az eb vonít s a kis halacska
ikrát ürít kacéran. Mindent megírok én,
akár neked, hogy fönns is tudd hogy' élek én,
mikor a robbanó és beomló házsorok
között a vérekes hold fénye támolyog
és feltüremlenek mind, rémülten a terek,
a lélekzet megáll, az ég is émelyeg
s a gépek egyre jönnek, eltűnnek s újra mint
a hörgő örület lecsapnak újra mind!

Írok, mit is tehetnék. S egy vers milyen veszélyes,
ha tudnád, egy sor is mily kényes és szeszélyes,
mert bátorság ez is, lásd, a költő ír, a macska

miákol és az eb vonít s a kis halacska -
s a többi... És te mit tudsz? Semmit! csak hallgatod
a gépet s zúg füled, hogy most nem hallhatod;
ne is tagadd, barátod! és összenőtt veled.
Miről gondolkodol, míg szállsz fejünk felett?

REPÜLŐ

Ne vess ki. Félek ott fönns. S a kedvesemre vágyom
s lehunyva két szemem, heverni lenn egy ágyon.
Vagy csak dudolni róla, fogam közt szűrve, halkán,
a kantinmélyi vad és gőzös zúrzavarban.

Ha fönns vagyok, lejönnék! s lenn újra szállni
vágyom,
nincs nekem már helyem e nekem gyúrt világon.
S a gépet is, tudom jól, túlzottan megszerettem,
igaz, de egy ütemre fájunk fönns mind a ketten...
De hisz tudod! s megírod! és nem lesz majd titok,
emberként éltem én is, ki most csak pusztítok,
ég s föld között hazátlan. De jaj, ki érti meg...

Irsz rólam?

KÖLTŐ

Hogyha élek. S ha lesz még majd kinek.

1941. április 27.

Kettős évforduló

Az immár nagyon várt, hagyományra vált karácsonyi, ünnepélyes ebédre 2017-ben is meghívta betegeiket és a VORSZ képviselőit a B. Braun Avitum vezetősége.

Minden érkező örömmel üdvözli a régen látott ismerősöket, s amíg gyülekezik a társaság, röptében megbeszéli ügyes-bajos dolgait – de hiszen erre az ebéd közben-után még lesz majd sok idő.

Az ünnepség első napirendi pontja mindig a cég vezérigazgatója, **Horn Péter** beszámolója a B. Braun eredményeiről, problémáiról – természetesen nem számadatokkal farsztva a vendégeket. Minthogy az egészségügy általánosan siralmas helyzetével mindenki tisztában van, Horn Péter sietett elosztatni a dialízissel is kapcsolatos aggodalmakat: a finanszírozási gondok ellenére úgy tudnak szolgáltatni, hogy a betegeket azok ne érinthessék.

Ádám Aurél, a VORSZ elnöke röviden kitért a VORSZ elmúlt évi tevékenységére, a szolgáltatókkal való együttműködésére. Horn Péter szavaihoz csatlakozva elmondta, hogy az elégtelen finanszírozás ellenére még valóban változatlanul jó a dialízis ellátás minősége. De ez az állapot nem tartható fenn folyamatosan, ezért a közgyűlés döntésének megfelelően a Szövetség is lépéseket tett, és továbbiakat is tervez. Ezek közül egy a már elindított aláírásgyűjtési akció, amire minden dializált beteg csatlakozását várják.

Az „est” fénypontja következik: az idei **VIRGA ÁGNES** emlékérem átadása. **Staudt Szilvia** meghatottan veszi át az elegáns kiállítású érmet és a hatalmas virágcsokrot Horn Pétertől, alig talál

szavakat a köszönetre. Gratuláló mosolyok és szavak, fényképezőgépek kattogása közepette Szilvia visszatál az asztalához.



Épp ideje, mert a – szokásosan – gazdag svédasztal tállairól leemelik a fedőket, és a csábító illatoktól egyszerűen megéheznek a vendégsereg.

Így aztán csak a fantasztikus ebéd és az eközben folyó baráti csevegések után tudhatom meg Szilviától, miért olyan különleges számára ez a díj.

– Olyan furcsa érzés, mintha dupla születésnapom lenne... Ez az emlékérem 15 éve létezik, és én is 15 éve dolgozom a B. Braun székesfehérvári dialízisközpontjában.

Nagyon örülök neki, hogy munkámat eszerint a kollégáim és a cég vezetése is elismerésre méltónak találják, bár mindig is a betegeim jóléte és szere-

tete volt a legfontosabb.

– A peritoneális dialízis mióta játszik nagy szerepet az életében?

– Fokozatosan történt. Különben is végigjártam a kötelező „számár-létrát” és tanulmányokat, amíg általános ápolóból nephrologiai szakápolóvá avansáltam. Eleinte 7 évig hemodialízissel foglalkoztam, aztán félállásban már PD-vel, 2014. óta vagyok főállású PD szakápoló. Nagyon szeretem ezt a felelősségteljes, változatos munkát. Az első lépés és a végső döntés természetesen mindig a szakorvosé, de én is ott lehetek partnerként, akár a műtőben is, amikor a Tenckhoff-katétet beteszik – onnan kezdve kísérem, segítem a betegeket. Két félállású kolleganővel látogatjuk őket, mellékbetegségek esetén (a cukorbetegség elég gyakori) beadjuk például az inzulint is, vagy amit kell. Az esetleges hatóanyag-változásokat az orvosokkal folyamatosan konzultálva megtanuljuk.

Szívesen tartok előadásokat tudományos konferenciákon a MANET, DNN nővér-szekcióiban PD témában, de a legnagyobb öröm a betegek bizalmasának lenni; tudják, hogy bármikor hívhatnak! Most is nálam van a munkatelefon, ha valamelyiküknek szüksége volna rám...
K.É.



A VESEBETEGEK EGYESÜLETEINEK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE FOLYÓIRATA
EGÉSZSÉGÜGYI SZAKEMBEREK, VESEBETEGEK ÉS ÉRDEKLŐDŐK SZÁMÁRA

FELELŐS SZERKESZTŐ: ÁDÁM AURÉL

TERVEZŐSZERKESZTŐ, MŰVÉSZETI VEZETŐ: KOCSÁN ÉVA

FELELŐS KIADÓ: ÁDÁM AURÉL, A VORSZ ELNÖKE

A SZERKESZTŐSÉG ÉS A KIADÓ CÍME: 1032 BUDAPEST, FÖLD U. 57.

TELEFON/FAX: +36-1/388-6514 TELEFON/ÜZENETRÖGZÍTŐ: +36-1/368-4002

E-MAIL: VORSZ@VORSZ.HU ❖❖❖ HONLAP: WWW.VORSZ.HU

Adószámok: VORSZ: 19000668-1-41 ❖ MAGYAR VESEBETEGEKÉRT ALAPÍTVÁNY: 19007940-1-41 ❖ VESEVILÁG ALAPÍTVÁNY: 19009966-1-41

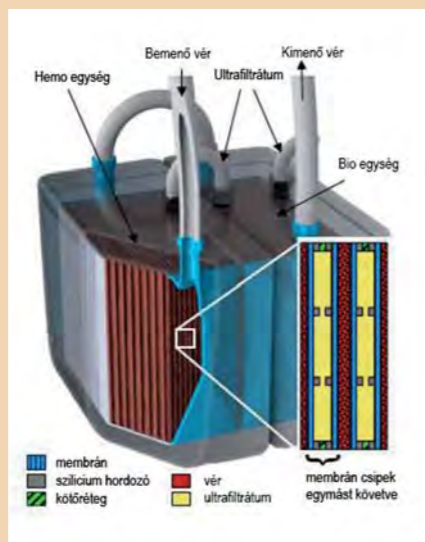
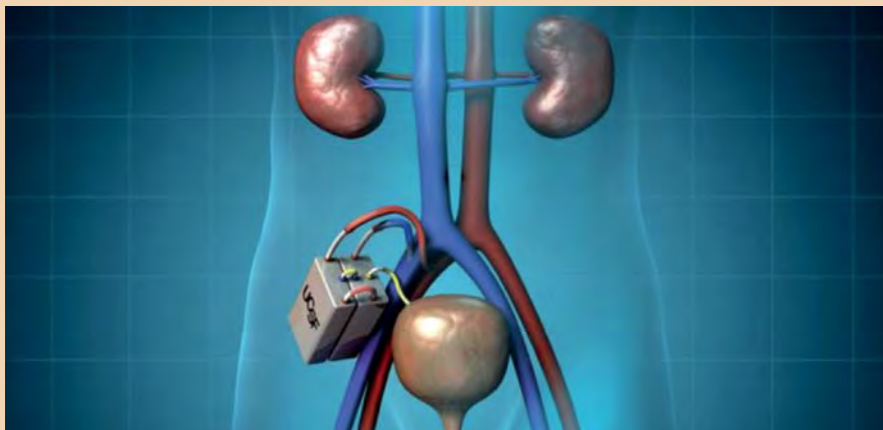
Nyomda: Sz & Sz Kft., 1146 BUDAPEST, SZITAKÖTŐ U. 5. ❖ FELELŐS VEZETŐ: SZILI ERNŐ ❖ TEL: +36-1/384-3988

A jövő reménye – BEÜLTETHETŐ bionikus vese

„Kihasználjuk az anyatermészet 60 millió éves kutatását és fejlődését, és felhasználjuk a vesesejteket (amelyek szerencsénkre jól fejlődnek laboratóriumi körülmények között) az élő sejtek bioreaktorába építve őket” (dr. William H. Fissel)

A National Kidney Foundation (Nemzeti Vese Alapítvány – USA) becslése szerint több mint 100 000 beteg vár donorra a vese várólistán, és évente több mint 3000 új beteg kerül fel. Egy-egy beteg átlagosan 3,6 év után jut egy életképes transzplantációhoz, addig dialízissel kezelik. Három dializált betegből azonban csak egy él 5 évnél hosszabb ideig transzplantáció nélkül (az USA adatai).

Egy kaliforniai egyetemi tudós csapat (Shuvo Roy professzor, dr. William H. Fissel és az UCSF kutató csapata) kifejlesztette a világ első szervezetbe beültethető mesterséges vese technológiáját. Bio-hibrid megközelítésük az emberi szív által táplált élő, saját vesesejteket egyaránt használ – egy sor specializált mikrochip segítségével – a felesleges hulladékok véráramból történő kiszűrésére. Az eszköz megbízhatóan meg tudja különböztetni a salakanyagokat és a szervezetbe visszaszívható tápanyagokat.



A bionikus vese szerkezete

1. A bionikus vese

A beültethető bionikus vese nem nagyobb, mint egy kávéspohár. A műtéti úton történő beültetés után a készülék elkezd a vérrel kapcsolatos munkáját a nap 24 óráján keresztül, ami kiküszöböli a szakaszos dialízis kellemetlenségeit.

Nincs szükség elemekre vagy szivattyúkra; az eszköz a szervezet saját vérnyomásával működtetve áramoltatja

a vért a készüléken keresztül, mint egy természetes vese.

Ezt fogja tenni:

- ◆ Lehetővé teszi, hogy a beteg teljesen mobil legyen
- ◆ Folyamatos kezelés
- ◆ Csökkentett fertőzésveszély
- ◆ Nincs szükség immunszuppresszív gyógyszerre
- ◆ Csökkentett rendszeres gyógyszeres kezelés
- ◆ Egyetlen műtét a vérkapcsolat létrehozásához
- ◆ Minimális invazív technika a javításhoz
- ◆ Orvosi költségmegtakarítás akár évi 15 milliárd dollár (USA)

2. A bionikus vesét fejlesztő csapat kihívásai

Még a pre-klinikai vizsgálatok folynak a 2018 első felében várható humán kísérletekhez szükséges prototípusok kiépítéséhez.

A hemofilter pre-klinikai vizsgálata folyamatban van, és a bioreaktor pre-klinikai vizsgálata 2017 elején kezdődött el. A hemofilter kísérletek eredményei nyomán 1 hónap időtartamra beültették azt nagytestű állatmodellekbe. A válaszok pozitívak, nem tapasztaltak jelentős következményeket.

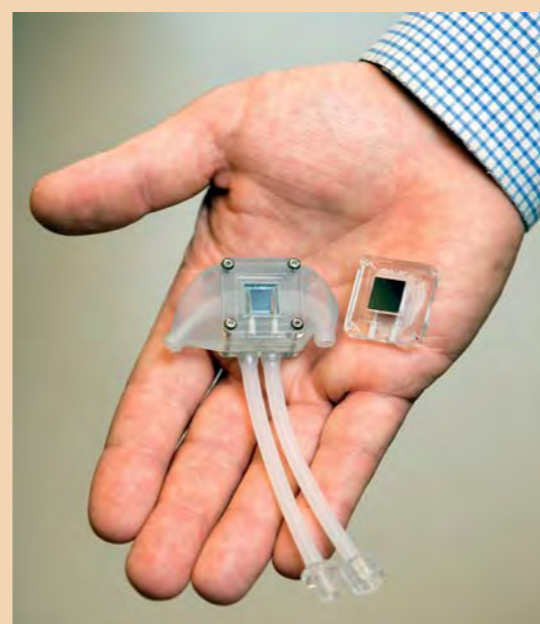
Elég adatot gyűjtöttek az eszköz klinikai tesztelésének megkezdésére, és meggyőzték a befektetőket arról,

hogy milyen előnyökkel jár a kutatás által bemutatott eszköz. Az eszközzel kapcsolatos kihívások akkor lesznek egyértelműek, ha a humán vizsgálatok elindulnak.

A kutatócsoport most olyan módszereket tanulmányoz, amelyek növelik a sejtek élettartamát és megszüntetik a véralvadást. A jelenlegi vizsgálatok szolgáltatják ehhez az adatokat, a kutatók pozitív eredményeket várnak.

3. Hogyan működik a bionikus vese?

A bionikus vese két komponenssel, a hemofilterrel és a sejt-bioreaktorral működik. A hemofilter a na-



A hemofilter



A bionikus vese prototípus méret-összehasonlításban

notechnológiát alkalmazó rendkívül hatékony, kompakt membránból áll, amely az elektromos szivattyúk helyett a test vérnyomását használja.

A hemofilter ugyanúgy kell működjön, mint a természetes, egészséges vese szűrése. A hemofilter utáni ultrafiltrátum a szervezet számára még szükséges nagy mennyiségű vizet, sókat, cukrot valamint salakanyagokat tartalmaz.

A sejt-bioreaktor feladata a szövetkezelés: a vese tubulussejtek növekedésének és fenntartásának biztosítása.

Alkalmas lesz a nagy mennyiségű só és víz ultrafiltrátumból vérbe történő visszaszívására, miközben megakadályozza a salakanyagok, mérgek visszajutását.

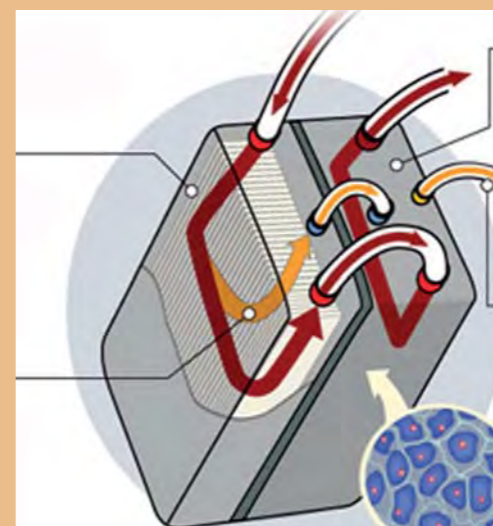
A vérnyomás szabályozására és a D-vitamin termelésére is képes lesz. Laikusan szemlélve: olyan szerkezet a testbe beültetve, amely úgy működik, mint a természetes vese.

Eddig ez a megoldás sokkal jobbnak bizonyult, mint az átültetés egy donorból. Kilökődés egyetlen egy sem fordult elő!

1. Hemofilter

A bal kamra szűri a bejövő vért a szilícium nano-technológiával készült szuper hatékony membránokkal.

A vérből elválasztott ultrafiltrátum oldott toxinokat, valamint vizet, cukrot és sókat tartalmaz.



2. Bioreaktor cella

A jobb oldali cella élő vesesejteket tartalmaz, amelyek a víz, cukor és sók nagyrésztét visszaszívják a véráramba.

A toxinok és a maradék víz a hólyaghoz csatlakozó vizelet-elvezetésén távoznak.

3. Vesesejtek

Bár humán kísérletek még nem történtek, a tudósok nagyon bizakodók, hogy a bionikus vesének az emberi szervezet esetében is nulla lesz a kilökődési tényezője.

4. Mi a helyzet a kísérletekkel?

A felvételi eljárás az intézményi felülvizsgálati testület jóváhagyását követően kezdődik. Nem lehet garantálni a részvételt senkinek, mivel ez nem hivatalos várólista. Miután megérkezett a jóváhagyás, kapcsolatba lépnek minden jelentkezővel az adatbázisukban.

Az első klinikai vizsgálatok várhatóan hamarosan kezdődnek, ha nem merül fel váratlan akadály.

Azért, hogy a klinikai vizsgálatok biztonságosan és elfogultság nélkül

bonyolódjanak, minden kiválasztási döntést orvoscsapat vezet.

Sem a Vese Projekt menedzsmentje, sem a személyzet nem tud hozzásegíteni vagy ajánlani konkrét személyt a kísérletekben való részvételre. Miközben az adományok továbbra is létfontosságú szerepet töltenek be projektben, nem fogadnak el adományokat a részvételért.

Ennek célja, hogy megvédjék projekt integritását, és biztosítsák, hogy minden résztvevői döntés kizárólag orvosilag és tudományosan megalapozott okokból szülessen.

Szómagyarázat

bio-hibrid – olyan megoldások, amelyek a biológiát és más technológiákat kombinálnak

bionika – olyan új, több szaktudományt átfogó tudományág, amelynek célja az élő természetben kifejlesztett megoldások átültetése a műszaki gyakorlatba, abból a megfontolásból is kiindulva, hogy a természetben fennálló természetes kiválasztódás optimális megoldást jelent egy-egy problémára.

bioreaktor – olyan készülék a szövettechnikában, amely képes a sejtek élettani környezetét szimulálni, hogy a sejtek növekedését és megfelelő differenciálódását serkentse.

hemofilter – vérszűrő

mikrochip – szilícium lapkára épített integrált áramkörök igen kis méretben.

Forrás:

<https://pharm.ucsf.edu/kidney>

Tűzön-vízen át együtt

Vendéglátóim legkisebb lánya nyit ajtót, kedvesen mutatva az utat a lakáshoz. Kicsit zavarban vagyok, mert nyilván épp vacsorához készülődnek. Dolgozó család viszont előbb nem ér rá beszélgetni, ez természetes. Próbálok hát kihasználni a perceket, rögtön a kérdéseimre térek.

– *Melyikük mesélne el, hogyan és hol kezdődött a vesebetegség?*

– Az igazság az, hogy az egyik vesém már születésemkor alig működött, de ez voltaképpen nagyon sokáig nem okozott semmilyen problémát – kezdi Gábor. – A betegség tünetei rosszkor jelentkeztek – bár ilyesmi aligha jöhet jókor –, épp Amerikában dolgoztunk. Történetem Budapesten folytatódott: a Margit kórházban *dr. Polner Kálmán* betege lettem, ő javasolta a peritoneális dialízist, amit otthon is végezhetek, nem szükséges heti háromszor a kórházba bejárni. Szerencsémre, a megfelelő feltételeknek köszönhetően a munkahelyemen is tudtam dializálni, így nem kellett adnom a körülményekhez képest normális életet. Úgy egy év múlva azonban kezdett valahogy nem elég hatékonyan működni a dolog, és kilátásba helyezték a hemodialízist.

Hacsak, persze, közben nem kapnék vesét – de akkoriban az orvosok nem igen látszottak szorgalmazni, hogy az ember a transzplantációs listára kerüljön. Ezt ugyan sosem értettem, és azóta sem sikerült fényt derítenünk rá, vajon kinek és miért állhatott érdekében ilyesmi. Mi ugyan megpróbáltunk utánajárni – még az Országos Vérellátóba is bementem érdeklődni, hogy egyáltalán szerepelek-e a listán, és vajon hányadik helyen –, de sehol

semmi. Nem sikerült kiderítenem.

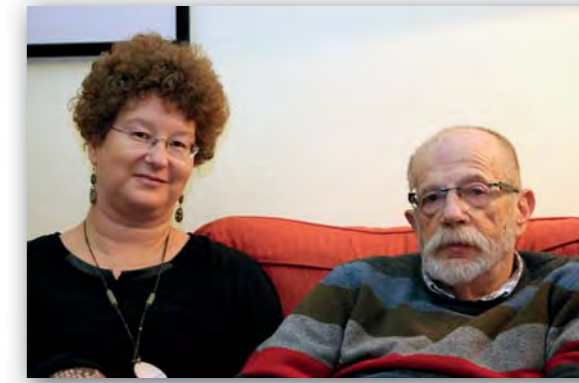
– Na, ekkor lett elegem és határoztam el, hogy kivizsgálatom magam, az én vesém megfelelhet-e a férjemnek – veszi át a szót Ilona. – Elrémisztett a hemodialízis közeledése, féltettem Gábort és akkor két éves ikerlányainkat is a következményektől. Nem láttam sok reményt a cadaver transzplantációra sem, mert egyetlen riadója sem volt odáig a férjemnek. Bár a vizsgálsorozat hosszadalmas és fárasztó tortúra volt (legalábbis 2003 tájt, ki tudja, ma hogy megy ez), de az eredmény pozitív lett. Alkalmas voltam donornak!

Bár én úgy gondoltam volna, jobban meg kellene becsülni azokat, akik donornak jelentkeznek – hisz élődonoros transzplantáció akkoriban tán 5-6 volt évente –, és minimum a vizsgálatok sorát összehangolni, de még csak akkor jött az egész folyamat legmegalázóbb része.

Egy vadidegen bizottság előtt kellett bizonygatnom, hogy önzetlenül adom oda a vesémet... A saját férjemnek, gyermekeim apjának! Felháborító volt és szégyenletes – de túléltem. Túlenni magam azonban nehéz rajta.

– *Rettenetes érzés lehetett, de mindenkinek át kellett esnie ezen, mert ezt írta elő az egészségügyi törvény. Lehet, hogy az orvosok számára is kínos volt, förtelmes egy kötelesség – csóválom a fejem szomorúan. – A szimultán műtétek aztán simán mentek, jól sikerültek?*

– Az enyém tökéletesen, hála *Járay professzornak* – mondja Gábor. – A klinikáról is hamar hazaengedtek, minden rendben volt. Ili veséje azóta



is hűségesen működik bennem, az égvilágon semmi gondot nem okozott soha. Magam is mindent megtettem a siker érdekében, nem hagytam ki utókezelést, kötelező vizsgálatot. Köszönöm, jól vagyok!

– Én, sajnos, nem úsztam meg ilyen könnyen – meséli Ilona. – Nem tudom, ki operált, de rengeteg vért vesztettem, még a műtőben transzfundáltak. Be is lázasodtam, sokkal tovább kellett bent feküdnöm, mint Gábornak.

– *És mindezt két éves ikrekkel?*

– Bizony. A szüleim segítsége nélkül megoldhatatlan lett volna, rengeteget foglalkoztak a kicsikkel, pedig még mindketten dolgoztak. Ráadásul a sebem sem akart gyógyulni. Végül egy kislánykori, régi doktorom „fusizott meg”, úgymond, és kiszedte végre a sebből a gyulladást okozó, fel nem szívódott varratokat.

– *Elég kiábrándító történet, remélem, írhatjuk az élődonoros donáció őskora számlájára...*

– Nyilván nem lehetett benne még rutinjuk ellentétben a beültetéssel, mert abban nagy gyakorlata volt már a sebészeknek.

De a lényeg az, hogy a férjem szinte új életre kelt, és mi visszakaptuk őt ugyanolyannak, mint a betegsége előtt. Nagy örömünkre hamarosan megszületett harmadik kislányunk is, aki már hetedik. A sok évvel ezelőtti rémületes „kalandból” mára leginkább az újrakezdés boldogsága és sikere fontos.

KovA

VORSZ-hírek

Megtartotta az idei első ülését a VORSZ elnöksége. A február 4-én az aktuális teendők megbeszélése és néhány fontos döntés volt a napirend.

Ádám Aurél elnök tájékoztatást adott a VORSZ Budapest III. Föld utca 57. szám alatti irodájának helyzetéről. Jelenleg sem önkéntes, sem alkalmazott nincs az irodában. Önkéntes jelentkező nincs, alkalmazottat fizetni pedig nem tudunk. De a VORSZ a telefonokon folyamatosan elérhető, ez részben segít a szokatlan helyzeten. Másik segítség a honlap és a Facebook, ahol az eddigiekhez képest sokkal aktívabb a Szövetség.

A Vesevilág Alapítvány rendelkezésére álló forrásai nagyon besűkültek az utóbbi években, nem

tudja azokat a feladatokat ellátni, amiért létrehoztuk. Felmérve a lehetőségeket, az elnökség úgy döntött, hogy a Vesevilág Alapítványt beolvasztja a Magyar Vesebetegekért Alapítványba.

Ezzel a Vesevilág Alapítvány megszűnik, a megmaradó Magyar Vesebetegekért Alapítvány pedig átveszi a feladatait és meglévő vagyonát.

A 2017. évi közgyűlésen döntés született arról, hogy a finanszírozás elégtelenségének megváltoztatása érdekében aláírásgyűjtést kezdünk. Az akció vezetője *Füzér Ernő* (Pécs) beszámolt arról, hogy kezdésként meg kellett birkózni a személyes adatok védelmének rejtelmével, de végül eljutott a tényleges megvalósításig.

Ugyancsak a finanszírozáshoz kapcsolódva, a szolgáltatókkal

együttműködve felmértük a dialízis centrumok minőségi mutatóit. A centrumok többsége a minőségi mutatókra kérdező ívetet visszaküldte, az eredmények kiértékelése jelenleg folyik. Az eredményt a közgyűlésen fogjuk ismertetni.

A Szövetség 2017 évi gazdálkodási tevékenységét áttekintve döntés született arról, hogy a mérleg és a hozzá kapcsolódó kimutatások benyújthatók a közgyűlés elé.

A VORSZ szociális tevékenységét *Vigyázó László* ismertette. A szolgáltatók és a Szövetség támogatásával nagyon sok rászoruló vesebeteg lehet segíteni. Pénzbeli támogatásra sajnos nincs mód, de különböző segélyek elintézése, lakásmegoldás, tüzelő, munkahely szerzése, stb. befér a tevékenységébe.

Apátia ellen – TENGER, MOSOLY, NAPSÜTÉS

Pécs belvárosában, az Aranykacsa étteremben ültünk le *Szenner Károllyal* és feleségével, *Júliával*, hogy beszéljünk az életéről, a családról és az elmúlt év nagy élményéről, a szicíliai üdülésről.

– Policisztás a vesém, amit már régen tudok, ennek megfelelően folyamatos ambuláns ellenőrzés alatt álltam. Szigorúan betartottam az orvosi utasításokat és a nagyon szigorú diétát, ami nem egyszerű, mert mellesleg glutén- és laktózérzékeny is vagyok. Ebben nagyon sokat segített a család, a feleségem megértése, segítsége.

Nem is volt különös bajom egészen 2017 januárjáig, amikor egy fagyos napon elcsúsztam, és ráestem a vesémre, ami ettől bevérzett. Kórházba kerültem, ahol megmentették a vesémet, hogy ne kelljen kivenni, de sajnos olyan mértékben károsodott, hogy a magas kreatinin szint miatt el kellett kezdeni a dialízist.

Szerencsémre – és a feleségem unszolására –, gondolva a jövőre a fisztulát már korábban kialakították a karomon, így a kezelés már azon keresztül történhetett meg. Sajnos sikerült egy kórházi fertőzést is összeszednem, amiből nagyon hosszú antibiotikus kezeléssel kigyógyítottak, de ez a szervezetemet, a bélflórát igen megviselte. Az ezt követő hasmenésből fél év alatt sikerült kigyógyulnom.

Egyik bajból vergődtem a másikba, nagyon elkésérítő volt. Teljesen megváltozott az életvitem, az életritmussom, sok mindent át kellett értékelnem, szerveznem a munkámban, a családi kapcsolatokban és a kedvenc



hobbinkban, az utazásban.

Hogy ebből a mély apátiából ki-mozdítsanak, a kisebbik lányom hívta fel a figyelmemet a Vesevilág újságban levő hirdetésre, a szicíliai nyaralási lehetőségre. Sok kétségem volt: a kezelésekkal, a saját kapacitásommal,



a nyelvi nehézségekkel, a szervezéssel kapcsolatban. Ezek után vettük fel a kapcsolatot a hirdetésben megadott hölgygel, *Andreával*, aki mindenben azonnal rendelkezésünkre állt. Amíg ott voltunk, végig rendelkezésünkre állt, bármilyen problémánk adódott is. Nyelvi nehézségeink sem voltak, mert a dialízis személyzete nagyon nemzetközi, az angolon és németen kívül mindig akad valaki, aki más nyelvet is beszél. De az sem jelent problémát, ha nem akad közös nyelv, a dializáltak és a dializálók rendszerint szavak nélkül is megértik egymást. Például tökéletesen beszéltem az orvossal úgy, hogy én mondtam németül, ő pedig mondta angolul. Az ápolók többnyire férfiak, és nagyon értik a szakmájukat, például remekül szűrnak.

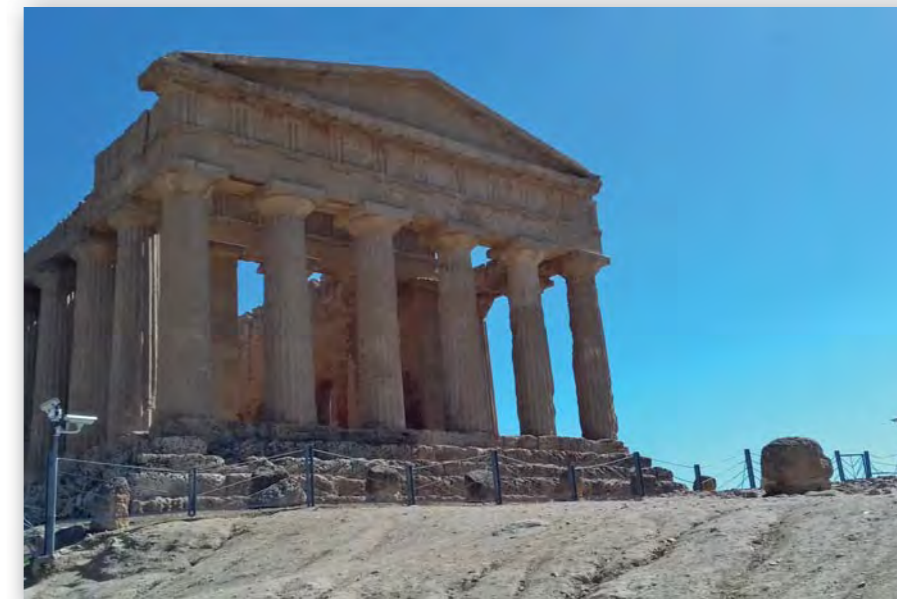
Maga a dialízis centrum, a gépek

korszerűek, az ágyak kényelmesek, állíthatók. Az egy hét, amit ott töltötünk, kirántott az apátiából, visszaadta az életkedvemet. Már jelentkeztünk az ideai nyaralásra, májusban utazunk. – Most ott tartunk – mondja Júlia –, hogy ha elkéserek valami miatt, akkor Karcsi önti belém az lelket felsorolva, hogy mennyi minden mentünk át, s mégis itt ülünk és beszélgetünk múlttól, jelenről és a jövőről is.

– A szálláshelyünk remek volt, a közelben volt kávézó, reggeliző, ahol kedvezményt kaptunk. A szintén közeli üzletben mindent be lehetett szerezni az itthoniakhoz hasonló áron, pedig a glutén és laktóz érzékenységem miatt meg kellett válogatni, hogy mit vegyünk, mit főzzünk.

Igen nagy segítséget jelentett, hogy a betegszállító kisbuszokat más célra is igénybe lehetett venni. Bevisznek a városba, levisznek a tengerpartra akkor is, ha nem a kezelésre megyek. De a kezelési napon is ki lehet szállni bárhol, ezért még kerülőutakat is vállalnak.

Rendszeresen szerveznek buszos kirándulásokat a környéki látnivalókhoz, a szokásos árak töredékéért. Ezek az utakon mindig van két ápoló a centrumból, ami igen nagy biztonságot ad. És a tempó is min-



dig olyan, hogy egy dializált betegnek nem okoz megoldhatatlan feladatot.

Például voltunk a templomok völgyében, elmondhatatlan élmény! Az ötfogásos ebéddel, italokkal együtt fejenként 30 euróba került.

Amikor mi utaztunk, még nem

volt közvetlen járat Palermóba vagy Trapaniba, ezért Pozsonyból oldottuk meg a repülést. Kocsival mentünk a pozsonyi repülőtérig, s a visszaérkezésig egy hosszútávú parkolóban tettük le azt. A parkolási díj nem volt jelentős.

Idén sokkal kényelmesebb lesz a Budapest-Palermo járáttal!

Palermóból megoldják a bejutást a szálláshelyre, ezt ki kell fizetni, de kevesebb, mint nálunk a taxiköltség.

Itthon aztán számvetést csináltunk, mennyibe is került ez a nyaralás. Magunk is meglepődünk, mert az derült ki, hogy az otlétünk körülbelül annyiba került, mintha itthon maradtunk volna.

Persze a látnivalók, kirándulások költségei attól függenek, ki mennyi mindent szeretne megnézni!

Ádám Aurél

Fehérjedús reggelik és vacsorák hemodializáltak részére

Horváth Marika közepső 4 oldalunkon közölt receptjeit kiemelhetően, akár dossziéban gyűjthetően különböző stádiumú és ápolású vesebeteg-csoportoknak szánjuk

Juhtúrós mártogatós

Hozzávalók:

- ◆ 20 dkg juhtúró
- ◆ 2 db campingsajt
- ◆ 1 db hagyma
- ◆ 3-4 gerezd fokhagyma
- ◆ 2 ek. tejföl, bors

Elkészítése:

A hozzávalókat összeturmixoljuk. Kenyérre, pirítósra kenve fogyasztható.



EGY ADAG TÁPANYAGTARTALMA

Energia (kJ/kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Foszfor (FE)
139/33	18	25,7	4,5	153	192	2

Mascarpone-sonkás-sajtos melegszendvics



Hozzávalók:

- ◆ 8 szelet kenyér
- ◆ 2 főtt tojás
- ◆ 15 dkg sonka
- ◆ 15 dkg mascarpone
- ◆ 1 evőkanál majonéz
- ◆ 1 teáskanál mustár
- ◆ 1 teáskanál aprított, friss bazsalikomlevél
- ◆ 10 dkg reszelt sajt
- ◆ vaj a kenyerek kenéséhez

Elkészítése:

A hozzávalókat összekeverjük, először vajjal, majd a krémmel megkenjük a kenyereket és sütőben megpirítjuk.

EGY SZELET TÁPANYAGTARTALMA

Energia (kJ/kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Foszfor (FE)
1421/388	13,9	18	27,6	180	78	1

Cukkinis macok

Hozzávalók:

- ◆ 32 dkg burgonya
- ◆ 6 dkg liszt
- ◆ 1 fej vöröshagyma
- ◆ 2 gerezd fokhagyma
- ◆ 1 db tojás
- ◆ 32 dkg cukkini
- ◆ 8 evőkanál olaj
- ◆ 1 dl tejföl

Elkészítése:

A cukkinit a reszelő durva fokán lereszeljük, és kicsit állni hagyjuk, majd kinyomkodjuk. A nyers burgonyát és a vöröshagymát a finom reszelőn reszeljük le, majd adjuk hozzá a kinyomkodott cukkinit. Ezután keverjük össze a liszttel, a pépesített fokhagymával és a tojással. Szükséges esetén kevés vizet adunk hozzá. Serpenyőben kisütjük és fokhagymával, tejföllel tálaljuk. Ebből a mennyiségből kb. 8 db süthető.



EGY ADAG TÁPANYAGTARTALMA

Energia (kJ/kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Foszfor (FE)
1771/422	7,5	26,8	34,4	438	205	3



Sonkás-sajtos torta

Hozzávalók:

Tészta

- ◆ 30 dkg liszt
- ◆ 15 dkg ráma
- ◆ 1 db tojás, pici só

Töltelék:

- ◆ 4 db tojás
- ◆ 1 evőkanál olaj
- ◆ 1 ek. liszt
- ◆ 1 db pirospaprika
- ◆ 1 db vöröshagyma
- ◆ 10 dkg sonka
- ◆ 6 dkg Trappista sajt
- ◆ natúr vega mix, bors

Elkészítése:

A tésztához valókat összegyűrjük, ha szükséges, kevés tejet adunk hozzá. Piteformába tesszük és rövid ideig elősütjük. Az olajon megfonnyasztjuk a hagymát, majd az elszeletelt paprikát és hozzáadjuk a felszeletelt sonkát, és egy kicsit megpirítjuk. Felverjük a tojásokat, hozzáadjuk a lisztet, a reszelt sajtot, ezután beletesszük a kihűtött hagymás sonkát és a tésztára öntjük, majd sütőben készre sütjük. A tortát nyolcfelé vágjuk. Kitűnő vacsorára.

EGY ADAG TÁPANYAGTARTALMA

Energia (kJ/kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Foszfor (FE)
165/39	13,3	22,3	31,8	191	158	2

Mit kell tudni a centrál vénás katéterekről?

A hemodialízishez szükséges katéter okozta véráram fertőzések megelőzése, diagnosztizálása és kezelése

Az Európai vesegyógyítás legjobb gyakorlata (European Renal Best Practice – ERBP) Tanácsadó Testület klinikai ajánlása

Bevezetés

A hemodialízis során (HD) a vért kivezetik a szervezetből, hogy a dializáló gép megsűrje azt. Ezután a megtisztított vér visszatér a szervezetbe. Hogy a HD megfelelően működjön, a készüléknek legalább 200 ml (egyötöd liter) vérmennyiséget kell szűrnie minden percben.

Az a hely, ahol a vért kivezetik a szervezetből, az úgynevezett „érrendszeri hozzáférés”. A leghatékonyabb érrendszeri hozzáférést az (arteriovenous) AV fistula biztosítja. Ez egy különleges ér, amely egy artéria és egy véna összekötésével jön létre, általában a karban. A véna szélesebbé válik az artériából érkező vér magasabb nyomása miatt. Amikor a fistula kész, elég tág lesz ahhoz, hogy nagyméretű tűkkel elegendő vért adjon a dializáló gép számára.

Különösnek hangzik, de a fistulákat több mint 40 éve használják. Az eltelt időben senki sem talált biztonságosabb vagy hatékonyabb érrendszeri hozzáférést a HD betegek számára.

Az alternatíva egy „katéter”. Ez egy kisméretű műanyag cső, amelyet a bőrön keresztül az egyik nagy, a vért a szívbe vivő artériába vezet-

nek. Ha a katéter egy bizonyos ideig ott marad, akkor egy része általában a bőr alatti „alagútban” halad. Az alagút megnehezíti a baktériumok bejutását a véráramba. Azonban a katéternél a fertőzés vérbe jutásának veszélye az alagúton történő bevezetés ellenére is sokkal nagyobb, mint a fistulánál.

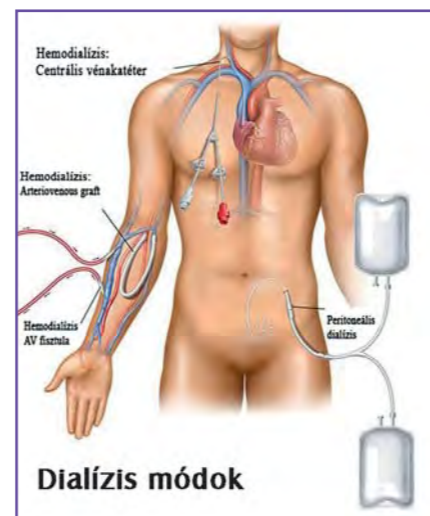
A fertőzés a vérbe jutva átterjedhet más szervekre, beleértve a csontokat, a szívet és az agyat. A fertőzések sikeres kezelése ellenére azok a betegek, akik többször átesnek ezen, gyakran lefognak, és csak lassan épülnek fel.

A katéternek más hátrányai is vannak. Károsíthatják az ereket, ha túl hosszú ideig maradnak benn. Hajlamosak elzáródásra, lehetlenné téve elegendő vér eljutását a dializáló géphez.

Mikor kell elhelyezni egy katétert?

Ha sürgősen szükség van dialízisre és nincs használatra kész fistula, az orvos katétert helyez be. Ha a beteg HD-n marad, akkor a lehető leghamarabb egy fistulára kell váltani, hogy a katéter eltávolítható legyen.

Van, akinek nincs olyan ere, amely összevarrható, hogy fistulát



készítsenek. Néha megoldás egy mesterséges ér, „graft” behelyezése. Ha ez sem lehetséges, akkor egy alagútolt katétert használnak. A katéter legbiztonságosabb és legkényelmesebb helye a jobb belső jugularis (RIJ) véna.

A katétereket azonban csak akkor szabad használni, ha nincs más lehetőség!

Hogyan kell kezelni a katétereket?

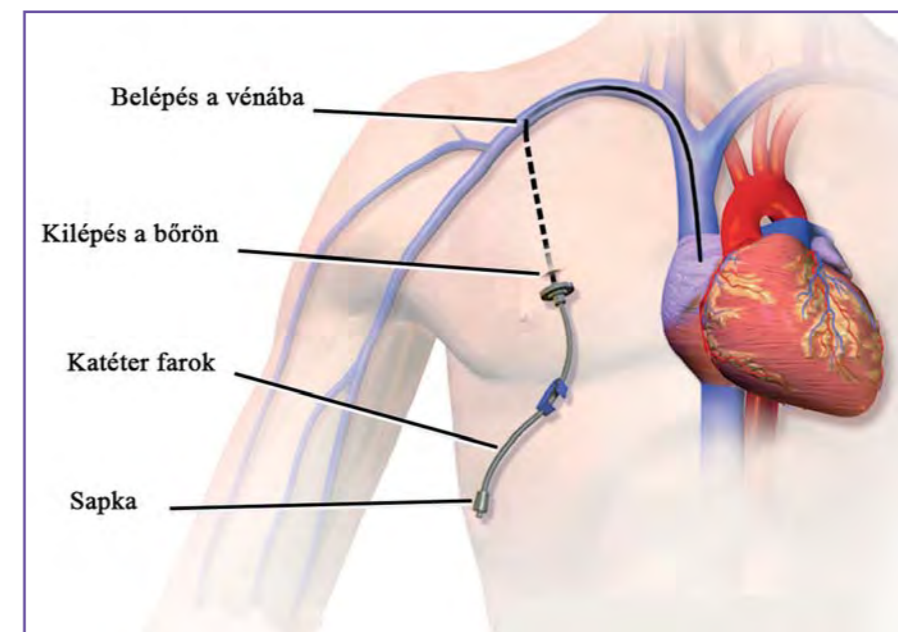
A fertőzés rendkívül magas kockázata miatt az ápolóknak nagyon szigorú szabályokat kell követni, amikor érintkezésbe lépnek egy katéterrel. Ez alapos kézmosás után steril kesztyűt és védőmaszkot igényel. Egy kisegítő kezelheti a gépet,

miközben a nővér összekapcsolja vagy lekapcsolja a katétert. A beteg kérésére a személyzet el kell hogy magyarázza, hogy mit tesz annak érdekében, hogy megvédje a beteget a fertőzéstől.

A kilépési hely

A hely, ahol a katéter kijön a bőrből, az úgynevezett „kilépési hely”. Antibiotikus kenőcs alkalmazható a fertőzés megelőzésére a gyógyulás alatt. Időnként orvosi méz-et használnak helyette.

A kijárat helyét kötszerrel kell lefedni mindaddig, amíg a katéter benn van. Ezt minden dialíziskori vizsgálatkor ellenőrizni kell. A fedést rendszeresen (például hetente egyszer), de ha nedves, piszkos, azonnal cserélni kell.



A személyzetnek tájékoztatni kell a beteget, hogyan kell ellenőrizni a fedést.

Két dialízis között nem kell megnyitni, de tudnia kell, mit kell tennie, ha nedves vagy felvállik.

Katéterzár

Minden dialízis-kezelés után a nővér folyadékkal tölti ki a katétert, mielőtt lezárja.

A folyadékot „katéterzárnak” nevezik.

Általában véralvadásgátlót (antikoagulánst) tartalmaz, hogy megakadályozza a vér bealvadását a katéterben, amikor az nincs használatban. Véralvadásgátlóként katéterzárnak a heparin és a citrát használatosak a legtöbb dialízis centrumban.

A mikroba-ellenes szerek a katéterzárnak megakadályozzák a baktériumok növekedését, és csökkentik a fertőzés kockázatát.

A citrát mikroba-ellenes és véralvadásgátló együtt. Az antibiotikumok szintén mikroba-ellenes szerek. Ezek heparinnal keverhetők.

Ezeknek a katéterzáraknak a hosszú távú használata azonban segítheti, hogy a baktériumok megtanuljanak ellenállni az antibiotikumoknak.

A mikroba-ellenes zárnak jó védelmet nyújtanak ugyan a katéter fertőzésekkel szemben, de használatuk semmi esetre nem jelenti azt, hogy a többi intézkedés elhanyagolható lenne.



A katéter-fertőzések diagnosztizálása

Katéterfertőzés esetén valószínűleg forróságot és borzongást lehet érezni. A kijárat helye gennyes, a bőr piros lehet. De néha nem látható jele a fertőzésnek.

Ha a személyzet gyanítja, hogy a katéterrel kapcsolatos fertőzésről van szó, mintát vesz, hogy baktériumokat keressen a vérben. A mintákat a dialízis körből kell venni, nem a karból. A kezelőorvos megvizsgálja és megpróbálja kideríteni, hogy a fertőzés jöhet-e máshonnan. A tüneteitől függően előfordulhat, hogy vizelet- vagy köpetmintát kell adni. Ha nincs más nyilvánvaló forrás, a személyzet feltételezi, hogy a katéter a fertőzés forrása.

A kezdeti kezelés mindig antibiotikus lesz. Ha van használható fisztula, akkor a katétert eltávolítják.

Ha a dialízis a katéteren történik, az orvos megpróbálja elkerülni annak eltávolítását.

Olykor új csövet lehet bevezetni a meglévő alagútban egy vezetőhuzal segítségével.

Mikor kell eltávolítani a katétert?

Az orvos dönthet úgy, hogy eltávolítja a katétert, ha:

- Baktériumos vagy gombás fertőzés van, melyeket nehéz kezelni
- Súlyos vérmérgezés (szepszis) vagy szeptikus sokk estén
- A fertőzés átterjed más szervekhez, mint például a szív vagy a csontok
- Genny a kijáratnál és ezt kísérő láz
- A fertőzés klinikai tünetei 3 vagy több nappal az antibiotikumok indítása után is fennállnak

Új katéter helyezhető, ha legalább két napig nem voltak a fertőzésnek

tünetei. Ha közben dialízisre van szükség, az új katétert egy másik érbe kell helyezni.

Ha az orvos tudja, hogy nehéz lesz másik eret találni, a legjobb megoldás a fertőzött katéter helyettesítése. Új cső átvezetésére a régi alagúton huzalt használnak.

Ha a katéter eltávolítása vagy cseréje nem lehetséges, antibiotikus zárrakat, valamint intravénás kezelést kell alkalmazni.

A vérbe jutó katéterfertőzések kezelése általában legalább 3 hétig tart. Ha a fertőzés szétterjed, két hónapig antibiotikumokra van szükség. Ha a baktériumok által kolonizált katéternek mindenképpen a helyén kell maradnia, a fertőzés visszafordulhat az antibiotikumok leállítása után. A legmegfelelőbb módja ezeknek a fertőzéseknek az elkerüléséhez az, ha van fisztula (ha lehetséges).

(Forrás: ERA-EDTA News)

ÁLLAMPOLGÁRI BIZOTTSÁG AZ EMBERI JOGOKÉRT ALAPÍTVÁNY FELHÍVÁSA

SÉRELMEK A PSZICHIÁTRIÁN

Ön vagy szerette sérelmet szenvedett pszichiátriai kezelése során?
Nem tudja, kihez forduljon, kinek mondhatja el?

Úgy tűnik, nincs remény, hogy bárki igazságot szolgáltatson?

Alapítványunk 1994 óta foglalkozik pszichiátriai jogsértések feltárásával, az igazság kinyomozásával és a jogsértő személyek felelősségre vonásával.

E-mail: panasz@cchr.hu

**VEGYE FEL VELÜNK A KAPCSOLATOT! LEHET TENNI VALAMIT!
MINDEN INFORMÁCIÓT BIZALMASAN KEZELÜNK!**

Cím: 1461 BUDAPEST, Pf.: 182.

PSZICHIÁTRIAI SZEREK VISELKEDÉSI PROBLÉMÁKRA

Ha gyermeke „tanulási problémára” vagy „viselkedési rendellenességre” miatt pszichiátriai szereket szed; és Ön úgy érzi, hogy a gyermek állapota semmit sem változott vagy rosszabbodott emiatt, keresse az Állampolgári Bizottság az Emberi Jogokért Alapítványt.

Az Alapítványtól ingyenes tájékoztató kiadvány is kérhető a hiperaktivitás témájában.

E-mail: info@cchr.hu

TELEFON: 06-1/342-6355, 06-70/330-5384

Weboldal: www.emberijogok.hu

Amennyiben Ön nyugdíjas, és szívesen megismerkedne új emberekkel egy új környezetben, és ha gondolt valaha arra, hogy Sziciliába költözne...

...akkor elérkezett a pillanat! Ismerje meg vesecentrumunk projektjét: "Dialysis Mucaria for dialysis Community". **Költözgőn 3 hónapra Sziciliába és a Mucaria Dialízis Központ készséggel gondját viseli!**

A Mucaria Dialízis Központ kiemelkedő színvonalú ellátást kínál egy kellemes klímájú, csodás szicíliai környezetben. Apartmanjaink teljes kényelmének köszönhetően, egy zavartalan, ugyanakkor betegközpontú, és maximális biztonságot nyújtó, hosszú vakáció eltöltéséhez szeretnénk lehetőséget adni a dializált pácienseknek.

Ellátás, Vendégszeretet, Kitűnő alkalom!

A "dialysis Community" project keretében, a Mucaria Dialízis Központ lehetővé teszi Önnek, hogy rendkívül kedvező körülmények között hosszabb ideig is Sziciliában pihenjen.

A 3 hónapos szicíliai tartózkodás során a következő szolgáltatásokat veheti igénybe:
Ingyenes dialízis kezelés EHC kártya tulajdonosoknak; **Ingyenes szállás** a Mucaria Dialízis Központ szálláshelyein; **Repülőjegy árának visszatérítése; Térítésmentes reptéri transzfer, ill. a dialízis központokba is ingyenesen uthat el;** **A Mucaria csapat által hetente szervezett szicíliai kirándulásokon, valamint egyéb programokon való részvétel**

Amennyiben a "Dialysis Mucaria for dialysis Community" project felkeltette a figyelmét, és további információt szeretne, kérjük, lépjen kapcsolatba velünk a következő elérhetőségeinken. **Szicília Önre vár!**

☎ **0039.0923.836.440** vagy írjon **info@dialisimucaria.it**

Dott.Mucaria Hemodialízis Központok: Viale Europa 23 - 91019 - Valderice (TP - ITALIA) - Tel. +39 0923 836440



Fantasztikus Szicíliai üdülési lehetőség hemodializáltak részére

DIALYSIS MUCARIA
www.dialisimucaria.it/hu
Viale Europa 23 - 91019 - Valderice (TP)
Tel. +39 0923 836440

ÍGY GYŰJTÜNK MI...

Idén harmadik alkalommal volt lehetőségünk, hogy élelmiszert gyűjtünk és azt még karácsony előtt a betegeinknek kiosszuk.

Rövid visszatekintés

Első alkalommal 2015-ben vettünk részt élelmiszergyűjtésen az Élelmiszer bank és a CIB bank támogatásával. Kezdő csapatként ebben az évben 2400 kg élelmiszert gyűjtöttünk össze, majd osztottunk szét. Csak ámultunk, hogy az emberek milyen adakozóak.

A következő évben az előzőhöz képest kevesebb időt tudtunk tölteni a gyűjtésre kijelölt helyen, így ebben az évben valamivel kevesebb, de így is számottevő adományt vihettünk az osztásra, ekkor 1300 kg adomány gyűlt össze. Nagyszerű csapattal találkoztunk a gyűjtő helyen, már induláskor egy egész kosáryi adománnyal gazdagítottak.

Idén (2017.) annak ellenére, hogy Kistarcsai Vesebeteg Egyesület elnökének egyéb elfoglaltsága akadt – nem mellesleg szerencsére vesét és egy új lehetőséget kapott karácsonyra –, sajnos, a szervezés nagy részét nélküle kellett megoldanunk. Itt szeretném kifejezni köszönetemet *Gerebenicsné Durán Annamáriának, Bere Erzsikének*, egyesületi tagunknak, hogy erőn felül teljesítve megszervezték a beosztásokat, az adományok beszállítását, és szétosztását.

Vállalt műszakot, ki ahogy tudott. A nővér, amikor szabadnapos volt, a betegszállító a pihenőidejében, takarítónő, amikor nem volt szolgálatban, a beteg, ha éppen kezelésmentes napja volt. Segítséget nyújtottak a CIB bank önkéntesei is. Ki-ki magával hozta a kis családját is volt, aki a feleségét, férjét hogy addig is együtt legyenek, a gyermekesek sem tettek másképp, hiszen éppen a hétvégét ki ne szeretne a családjával tölteni. Remek alkalom, hogy a gyerekek ne csak hallják, hanem érezzék azt, hogy „Jónak lenni jó!” Valamint kellemest a hasznossal összekötve együtt szolgálták betegeink érdekeit....



Jegyzetelünk, kalkulálunk....

Kihasználtuk, hogy 2016. január 1-je után az érettségi vizsgára jelentkező tanulóknak 50 óra közösségi munkát kell ellátniuk és azt igazolni. A munkát több projekt során 4-5 év alatt kell teljesíteniük. Éppen tavaly óta érintettként így magammal vittem én is a gyermekemet, kis barátnőjét és az unokaöcsémet is.

Jelentős segítséget nyújtottak azok a gyermekek, akik időt, energiát nem spórolva, közel egy műszakot anyjuk szoknyája mellett asszisztáltak vagy dolgoztak végig, mégpedig némelyikük nagyon keményen. A még felnőttek számára is nehéz dobozokat emelte, cipelte, rakodta, aki bírta.

Volt olyan bátor manó, aki vállalta, hogy felolvassa a promóciós szöveget vásárlók százának füle hallatára, s majd elégedetten zsebelte be az elismeréseket. Találkoztunk olyan segítőkész, vásárlóval, aki már-már visszatérő adományozó, évről évre segít, minden lehetőséget megragad, hogy hozzájáruljon némi segítséggel a nélkülözők karácsonyához.

Hála az Auchan fóti áruházának az Élelmiszer Banknak és a CIB banknak lehetőségért és hogy ezzel mi magunk is segítővé válhattunk.

Köszönet minden segítőnek, szervezőnek, idősnek és fiatalnak, aki hozzájárult idejével, energiájával az idei gyűjtéshez, melynek során 2400 kilogrammnyi adományt sikerült eljuttatni a rászorulóknak.

Köszönet minden adományozónak, aki hozzájárult az idei karácsonyhoz. Sok rászorulónak a kiosztott csomagok egyike jelenti a karácsonyi süteményt, a szaloncukrot a karácsonyfán, Mikulás csomagot. Sajnos léteznek a mai napig olyan családok, akik csak adomány formájában találkoznak azokkal az élelmiszerekkel, amit mi a legnagyobb természetességgel emelünk le a boltok polcáról – nem csak karácsonykor...

Reméljük, hogy gyűjtési akciónk hagyománnyá válik, és évről-évre részt tudunk venni, segíthetünk, és szebbé tudjuk tenni sokak számára az ünnepeket.

„Segítsünk másokon! Mert a mások is mi vagyunk!”
(Martin Luther)

Kurfis Teréz

Betegeink boldogan fogyasztották az ajándék finomságokat, és még nagyobb örömmel vitték haza kezelés után az ünnepre készülő családnak



A lelkes csapatnak – no meg a nagylelkű vevőknek – köszönhetően egyre gyűlnek az adományok



Út az esélyegyenlőséghez

A Magyar Újságírók Országos Szövetsége (MÚOSZ) Fogyatékosokkal élők a médiában szakosztályának konferenciája

Több mint 200 kilométerről is érkezett résztvevő a Magyar Újságírók Országos Szövetsége (MÚOSZ) Fogyatékosokkal élők a médiában szakosztályának „Út az esélyegyenlőséghez” című konferenciájára december 7-én.

Természetesen a rendezvényre nemcsak az újságírók voltak kíváncsiak, hanem más szakemberek és érdeklődők egyaránt. Eljött a rendezvényre Szekeres Pál, a fogyatékos emberek társadalmi integrációjával kapcsolatos feladatok ellátásáért felelős miniszteri biztos is.

Hargitai Miklós, a MÚOSZ elnöke köszöntötte a megjelenteket, s személyes tapasztalatairól is beszámolt, mégpedig arról, amikor – még az újságírói pályafutását megelőzően – a Pető Intézetben dolgozott és közvetlenül találkozott fogyatékos emberekkel. A MÚOSZ, mint már korábban is tapasztalhattuk, mindig szívesen ad helyet az ilyen rendezvényeknek, mert



Garamvölgyi Annamária és Szekeres Pál

ezáltal is közelebb kerülhetnek egymáshoz az ép és sérült emberek, s a sajtó munkatársai is képet kaphatnak a segítségre szorulóknak életéről.

Akaraterő, alapos felkészültség és rendkívüli munkabírási. Így jellemezhetnénk röviden az első előadó, dr. Szőke László életútját. Mert az Országos Fogyatékosügyi Tanács titkára, aki a Szociális és Gyermekvédelmi

Főigazgatóság fogyatékosügyi osztályvezetője is egyben, személyes példájával érzékeltette, fogyatékos-sággal élőként is lehet sikeres az ember. Dr. Szőke László szürke hályoggal született, húsz szemműtéten esett át, de azután kiderült, nem fog látni többé. A látását véglegesen 20 éves korában veszítette el, de soha nem adta fel, jó eredménnyel elvégezte a jogi egyetemet, szakvizsgát is tett.

Mindig integrált körülmények között kellett megmutatnia, képes arra, vagy még többre is, mint ép társai. Éppen ezért emelte ki a képzés fontosságát, ami elengedhetetlen ahhoz, hogy a fogyatékos emberek is el tudjanak helyezkedni a nyílt munkaerőpiacon.

A foglalkoztatás, mint hangsúlyozta, a fogyatékos emberek számára nemcsak jövedelemszerző tevékenység, hanem a tapasztalatok átadása révén a munkahelyek a rehabilitáció fontos színtereiként is működnek.

Dr. Szőke László szólt az Or-

szágos Fogyatékosügyi Tanács szerepéről, a múltban és a rendszerváltást követően a fogyatékosügyi politika változásairól, a Miniszterelnökség által működtetett Fogyatékos Felsőoktatási Hallgatók Közigazgatási Ösztöndíjprogramjának jelentőségéről, az intézményi férőhelykiváltásról, a támogatott lakhatásról és természetesen a fogyatékos embereket érintő jogszabályokról is.

Földesi Erzsébet, az Európai Fogyatékosügyi Fórum (EDF) elnökségi tagja, aki a Mozgássérültek Budapesti Egyesülete elnöke, valamint a Fogyatékos Emberek Szervezeteinek Tanácsa (FESZT) ügyvezetője is, előző nap érkezett haza Brüsszélből, ahol a fogyatékos emberek európai parlamenti ülésén vett részt. Pozitív tapasztalatokról számolhatott be.

Mintegy 700 fogyatékos ember, köztük 200 értelmi fogyatékos-sággal élő, önérvényesítő személy vett részt ezen az ülésen.

Az Európai Parlament történetében ez volt a 4. alkalom, amikor fogyatékos emberek találkozhattak és megbeszélést folytathattak választott képviselőikkel uniós szinten.

A plenáris ülésen Földesi Erzsébet is



felszólalt és kitért arra, a magyar fogyatékos embereknek fontos, hogy a 2020-at követő kohéziós politika szintén biztosítson pénzügyi kereteket a nagy intézményekben élő fogyatékosok kisebb csoportjainak – az önálló élet feltételeit közösségi szolgáltatások segítségével biztosító – támogatott lakhatásához.

December 3. a fogyatékos emberek világnapja, s ebből az alkalomból a legtöbb szervezet, intézmény próbálja ráirányítani a figyelmet a fogyatékos-sággal élő emberekre. Ebből az alkalomból került sor Brüsszélben az Európai Akadálymentes Városért Díj átadására. Ezt a díjat az Európai Bizottság írta ki, minden ebben

résztvevő tagállam nemzeti zsűrit hozott létre, így hazánk is, amely véleményezi a beérkezett pályázatokat és a díjra érdemesnek tartott települések jelentkezését továbbítja Brüsszélbe.

A lényeg, hogy egy-egy pályázó mennyire elkötelezett az akadálymentes környezet kialakítása iránt, különös figyelemmel a fogyatékos emberek szempontjaira. Budapest 2015-ben különdíjat nyert az Akadálymentes Városért versenyben a 4-es metró kialakításáért és azért, hogy a látássérültek számára is elérhetővé tette a BKK futárt. A magyar városok közül különdíjban részesült Kaposvár is. Idén egyébként Lyon városa kapta a díjat.

Földesi Erzsébet arról is be-



Hargitai Miklós



dr. Szőke László



Garamvölgyi Annamária



Földesi Erzsébet



Ádám Aurél



dr. Tálos Marianna

szélt, hogyan alakul a választójog az egyes uniós tagországokban. Vannak ugyanis olyan országok, ahol nem mindenki szavazhat és a fogyatékos embereknek tesztet kell kitölteniük, hogy a választásokon részt vehessenek, míg másutt a gondokság alatt álló fogyatékosoknak nincs választójoguk.

Az EDF közleményt fogadott el az említett témákban.

Szeretnék, hogy 2021 a fogyatékos emberek éve legyen, akkor lesz ugyanis 10 esztendeje, hogy az Európai Unió ratifikálta a fogyatékos személyek jogairól szóló ENSZ-egyezményt, s az eltelt időszak lehetőséget nyújt egyfajta számadásra is.

Ádám Aurél, a VORSZ (Vesebeteg Egyesületek Országos Szövetsége) elnöke egy prezentáción keresztül mutatta be, miként működik a vese, ismertette a vesebetegségek kialakulásának körülményeit, szövődményeit, a gyógyítás lehetőségeit, és szorgalmazta, hogy a vesebetegek is kerülhessenek be a fogyatékos személyek körébe, vagyis rájuk is terjedjenek ki a fogyatékos embereket megillető kedvezmények, illetve juttatások. Mindezt azzal is alátámasztotta, hogy például a vesepótló kezelés mellett – ami a szervezet méregtelenítéséhez hetente háromszor négy órában szükséges – a beteg már aligha tud dolgozni.

A társadalmi részvétele tehát jelentősen korlátozott, így a VORSZ elnöke szerint a krónikus vesebeteg megfelel az ENSZ-egyezmény által meghatározott fogyatékos személy definíciójának. Ebben várna például segítséget, mert számukra ez már régóta probléma.

Dr. Szóke László ezzel kapcsolatban felhívta a figyelmet, hogy jelenleg sem minden fogyatékos részesül



a különböző juttatásokban, kedvezményekben, hanem közülük is csak a törvény által meghatározott súlyos állapotúak kapnak például fogyatékosági támogatást. Földesi Erzsébet pedig javasolta, hogy a VORSZ konzultáljon a FESZT-tel, mert együttesen többet elérhetnének ebben a kérdésben.

Dr. Tólos Marianna, a Mozdulj! Közhasznú Egyesület elnöke arról a sokszínű munkáról adott számot, amelyet egyesületük immár hat éve, a megalakulásuk óta végez a fogyatékos emberekért. Például évről évre elviszik a vállalkozó szellemű látássérülteket egy Balaton körüli tandemtúrára, ép és fogyatékos profi és amatőr modellek részvételével integrált divatbemutatót rendeznek, örömszásra hívják az ép és fogyatékos gyermekeket, irodalmi délutánt szerveznek, pályázatokat írnak ki a vers- és a prózairást, valamint a képzőművészetet kedvelőknek.

Ezen kívül adományokat is gyűjtenek, amelyekkel egy somogyi kistélepülés nehéz körülmények között élő lakóit örvendeztetik meg. Mert mint vallják, a segítségre mindig és mindenhol szükség van, csak észre

kell azt venni. És az apró mindennapi segítségnyújtás is döntő fontosságú a környezetünkben.

Fő irányvonaluk a fogyatékosokkal élő emberek támogatása. Olyan programokat szerveznek, ahol a segítséggel élő emberek meg tudják mutatni, hogy ők is tudnak komoly értéket létrehozni.

Ezen kívül céljuk az is, hogy rendezvényeiken az ép és fogyatékosokkal élő emberek közösen és aktívan tudjanak részt venni.

A konferencián megjelentek közül többen is érdekes kérdéseket tettek fel, amelyekre az előadók válaszoltak.

A rendezvényt e sorok írója a szakosztály elnökeként moderálta, Adamecz László pedig, aki Tatabányáról érkezett, az „Aki másokon segít” című saját költeményét, valamint „Az inaszakadt fohásza” című Vitéz Zoltán verset mondta el.

Garamvölgyi Annamária
szakosztályi elnök

(Fotók: Garamvölgyi Annamária és Napsugár Anna)

Piroska és a FARKAS

Élt az erdő mellett egy nagyon szép és vidám kislány, akit mindenki nagyon szeretett. Piroskának hívták, mert mindig piros kabátkát és sapkát viselt, amit édesanyja varrt neki. Egy napon az anyukája összecsomagolt egy kosárba néhány finomságot, és megkérte Piroskát, hogy az elemózsiát vigye el a Nagymamájának. Figyelmeztette, hogy az erdőben ne időzzön, ne álljon szóba senkivel. Piroska engedelmesen bólogatott, felvette kis kabátját, s elindult a Nagymama erdei házához. Útközben lelkesen integrált az arra járó állatoknak.

Éppen odaért volna a nagymamájához, amikor hirtelen felbukkant előtte a Farkas. Piroska kedvesen odaköszönt neki:

– Jó reggelt, Farkas úr!

– Hová tartasz, Piroska? – kérdezte a Farkas, s mikor megtudta, hogy a nagymamájához készül a kislány, arra biztatta, hogy virágot is vigyen a néninek.

Piroska meg is fogadta Farkas tanácsát, és szedett egy csokorra való virágot.

Eközben a Farkas pillanatok alatt a Nagymama házához ért, bekopogott, és Piroska hangját utánozva bekéredzkedett. Unokájaként engedte be a Nagymama, de a gonosz állat azonnal bekapta. Gyorsan magára vett néhány ruhadarabot, s befeküdt az ágyba. Várta Piroskát, aki hamarosan meg is érkezett.

– Nagymama, miért ilyen nagyok a füleid? – csodálkozott Piroska, amikor meglátta az ágyban fekvő Farkast.

– Hogy jobban halljalak, kisunokám! – aztán sorra válaszolt Piroska ijedt kérdéseire, hogy miért olyan nagy a szeme, a szája.



Azután bekapta a kislányt is.

Tele pocakkal a Farkas jóllakottan elaludt. Hortyogása messzire elhallatszott, így a közelben dolgozó favágó szerencsére meghallotta.

Amikor belépett a házba, rögtön kitalálta, hogy mi történhetett.

Gyorsan felvágta az alvó Farkas hasát, ahonnan épen és egészségesen kiugrott Nagymama és Piroska!

POPPER PÉTER PSZICHOLOGUS GONDOLATA A SZÁMZOTT SOROKBAN OLVAHATÓ	ANGOL SZÍNESZ (PETER) ZÉRÓ	HEVESI KÖZSÉG HÍZÓT VÁG	NYUGAT, RÖVIDEN VÉGTAG RÉSEI!	ENTE-RIÓR	KUTYA-FAJTA BEFAL	SOMOYI VÁROS ERKÖLCS-TAN	IRÁNYTÚ BELSEJE!	IRÁNYT MUTATÓ IGEKÖTŐ
1								T
TALIZMÁN	2							
						RÉSZEG-GÉ TESZ SEBKÖTŐ-ZÖSER		RÓMAI 50-ES SZÍNÉSZ-NŐ (LILI)
FÉLRE-TASZÍT SONKÁT PACOL				SZELEP SZÉLHÁ-MOSKODÓ				CÍMERTŐ-REDEK! KENDERT TÓRÓ
			HÍG SÁR RENDE-LET			TENGERI HALFAJ MINEMŰ?		
KOPASZ LOMBOS NÖVENY			NÓGRÁDI KÖZSÉG DESZKA-DARABI!		AMILYEN PÁROS NYÁR!			
	KISEBB TEMPLOM KARCOL					NŐI NÉV, RÖVIDEN KÖNYV-KIADÓ		
AZONOS BETŰK ELŐ-FORDUL		ALUL-MARAD ÓVODÁS			MEGÚJ-HODÁS			
			SPANYOL FÉRFINEV			NŐI NÉV NAGY TARTÁLY		
ZENE-DARMA ÓZÓN								GRAMM, RÖVIDEN MOZGÉ-KONY
					MAGAD COPY, RIGHT, RÖVIDEN		ELŐADÓ, RÖVIDEN ÉNEKES VIGJÁTEK	
KEMÉNY FÉM TILTÓ-SZÓ			MARATVA KEZEL			CSOMÓT KIBONT ORRA BUKÓ		
	VÉSZ-JELZÉS POLCRA HELYZ			TITKON FIGYEL ISKOLAI BŰTOR	RÉZ-FÚVÓS HANG-SZER	HASAD ÚGY FO-LYAMATA		
LÉGFÉK RÉSEI! GYÓZ		ENERGIA-FORRÁS FEJÉRE HULLÓ				BOLGÁR PENZ AZ UTCA KÖZEPE!		
			KÉMIAI ELEM RAKTÁRI SZÁM, R.		NYÁJAT VÖLGYBE HAJT ZSÚFOLT			
SZÉT-ÖMLIK MÁSHOVA HELYZ					NEM LÉTEZIK KOLUMBIA FŐV-A			SZOB-RASZ (EDE)
				NYUGA-LOM NAGYON SZÍVESEN!		ELŐTÉR RÉSEI! MISZTÉ-RIUM		KELET, RÖVIDEN SZILÁRD, BECÉZVE
BEKÖVET-KEZIK KUKUCS-KÁLÓ			ELNYÜTT DOLLY ...; ZENEKAR			TÁRSA, RÖVIDEN SZÜRKE KÖZET		
			HAJDAN HÁROM A ZENÉBEN			IPARI, RÖVIDEN SZIGETEK, RÖVIDEN		ZLOTY, RÖVIDEN TÁNCMU-LATSÁG
NÉMA NÉZŐ!			KÁPOSZ-TA VAN ILYEN RÓTVAD			SZILÁRD FIALÁ-BAN VAN!		
		DARÁLT TERMÉK SVÉD AUTÓJEL				ELSZI-GETELŐ SIEMENS JELE		
KUTYA-HÁZ	E							

Előző számunk megfejtése: „Mindenkinek vannak ostoba gondolatai, ám az okos elhallgatja azokat“.

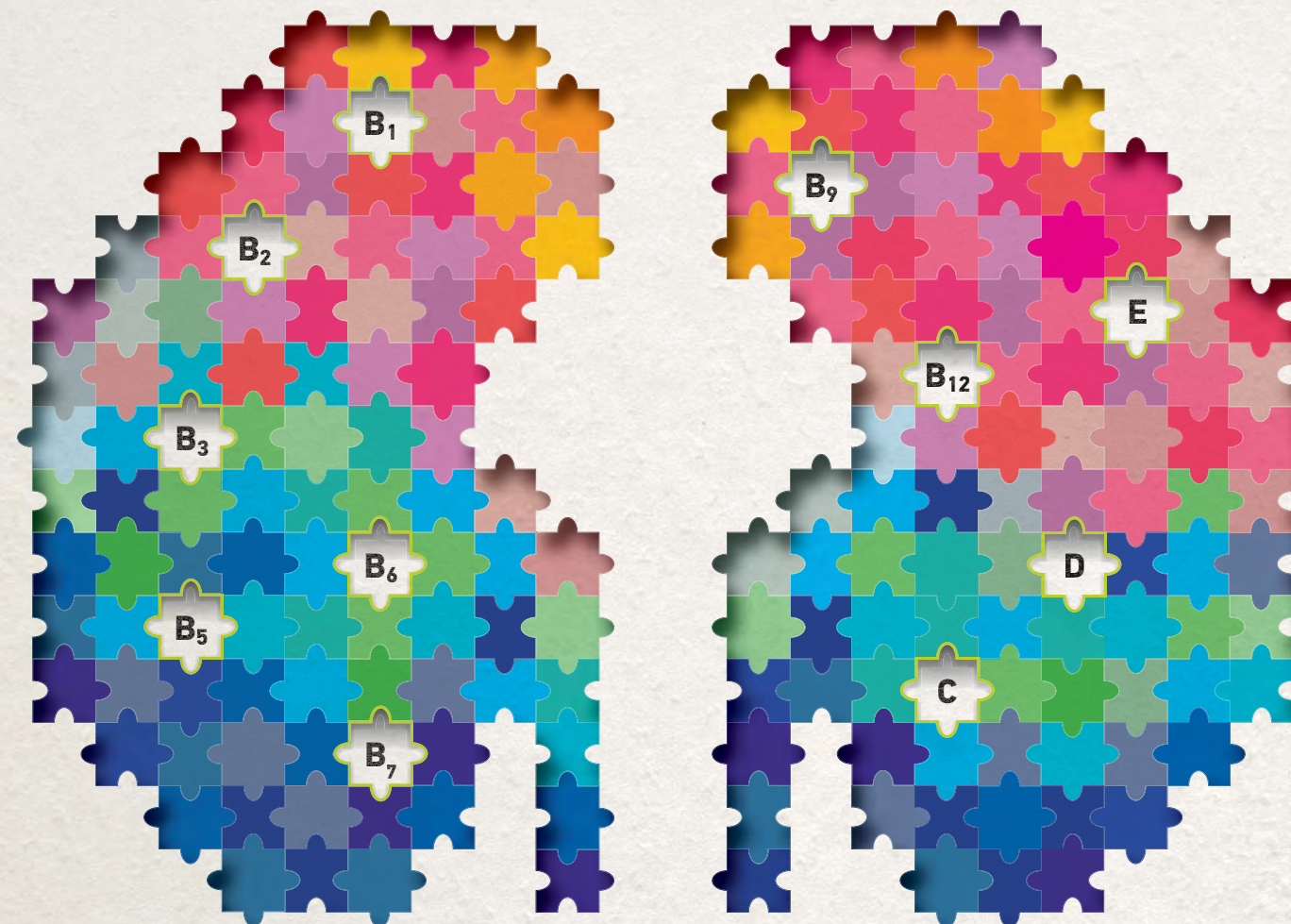
Nyertes megfejtőnk: Véghelyi Gusztávné, Miskolc. Gratulálunk!

Jelenlegi rejtélyünk megfejtését 2018. július 15-ig várjuk a VORSZ irodában.

NEPHROxon®

60 DB KAPSZULA, SPECIÁLIS – GYÓGYÁSZATI CÉLRA SZÁNT – TÁPSZER

Egészségpénztári számlára elszámolható **EP**



SPECIÁLIS VITAMINPÓTLÁS CSÖKKENT VESEMŰKÖDÉS ESETÉN

Az egyetlen vitamin-összetétel, mely megfelel az „EBPG Guideline on Nutrition” ajánlása szerinti elveknek, krónikus vesebetegek vitaminpótlására.* Speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer dialízis kezelésben részesülő, illetve diagnosztizált csökkent veseműködésű (4-es vagy 5-ös stádiumú) betegek részére az ezen állapotokban fellépő különleges vitamin-beviteli igény kielégítésére.

www.nephroxon.hu

A készítmény csak orvosi ellenőrzés mellett alkalmazható. A készítmény nem használható egyedüli tápanyagforrásként. Fogasztása gyermekeknek nem ajánlott.
* Denis F. et al. EBPG Guideline on Nutrition Nephrol Dial Transplant 2007;22(Suppl 2):ii45-ii87
Dokumentum lezárva: 2018.03.21. NXX/UH/18/20 GW01048



INGYENES
vakáció Szicíliában (IT)
hemodializáltak részére

DIALÍZIS MUCARIA



2018

SZICÍLIA ÖNRE VÁR!

Az Európai Egészségbiztosítási Kártya (EHIC) szükséges a dialízis kezelések költségének fedezéséhez.

1

HETES
VAKÁCIÓ

INGYENES
APARTMAN*

2-4

HETES
VAKÁCIÓ

ÖNNEK APARTMAN
+REPÜLŐÚT
INGYEN*

1-4

HÓNAPOS
VAKÁCIÓ

APARTMAN+
REPÜLŐÚT
INGYEN ÖN ÉS
KÍSÉRŐJE
RÉSZÉRE*

*Az ajánlat a következő időszakban 2018/01/01-től 2018/12/31-ig, a készlet erejéig az alábbi feltételekkel érvényes. Az ajánlat szerint az elhelyezés kizárólag apartmanban történik, továbbá a retúr repülőjegyek árából maximum 100,00 euró visszatérítése a fent említett időszakban, valamint azon ajánlatok keretén belül, melyekben az tétélesen szerepel. A kísérők apartmanban történő elhelyezéséért 2018 január, február, november és december hónapjaiban 10,00 euró fizetendő személyenként. 2018 március, április és október hónapjaiban 15,00 euró fizetendő személyenként. 2018 május és június hónapjaiban 20,00 euró fizetendő személyenként. 2018 július, augusztus és szeptember hónapjaiban 30,00 euró fizetendő személyenként. Az ajánlat szerint, az 1-től 4 hónapig tartó üdülések esetén, július, augusztus és szeptember hónapjaiban 15,00 euró fizetendő személyenként. Gyermeknek 5 éves korig az apartman térítésmentes. Esetleges további-, vagy az ajánlatban tétélesen nem szereplő szolgáltatások kizárva.

Tekintse meg ajánlatunkat és nyaraljon INGYEN! **Szicília Önre vár!** Részletekért hívja számunkat!

Tájékoztató magyar nyelven a következő számon, melyen hagyhat akár SMS üzenetet, mindenkit visszahívunk!

☎ 0039.331.459.8775

☎ 0039.0923.836.440

vagy írjon

info@dialisimucaria.it

www.dialisimucaria.it/hu

**Szakképzett nefrológusok, ápolók;
Dializátor Fresenius 5008;
Többnyelvű személyzet (angol, német,
spanyol, holland, magyar);
Ingyenes transzfer a dialízisközpontokba és
vissza;
Délelőtt tízórai, ill. délután uzsonna áll
rendelkezésre a dialízis kezelése alatt.**

Dr. Mucaria Hemodialízis Központok

Viale Europa 23 - 91019 - Valderice (TP - ITALIA) - Tel. **+39 0923 836440** - Fax +39 0923 833333
Corso Generale Medici 148 - 91011 Alcamo (TP - ITALIA) - Tel. **+39 0924 502366**

Húsgombócok vadas mártásban

Hozzávalók:

- » 28 dkg darált sertéslapocka
- » 20 dkg sárgarépa
- » 10 dkg gyökér
- » 1 fej vöröshagyma
- » 1 gerezd fokhagyma
- » 1 evőkanál mustár
- » 1 evőkanál cukor
- » 1 kiskanál paradicsompüré
- » 1 doboz tejföl
- » 2 evőkanál burgonyakeményítő
- » 1 db tojás
- » babérlevél
- » bors
- » citromlé

Elkészítés:

A darált húsba beletesszük a tojást, a reszelt hagymát, a zúzott fokhagymát, borsot, mustárt és kis gombócokat formálunk belőle.

Az olajon megkaramellizáljuk a cukrot, és beletesszük a maradék hagymát, zöldségeket, babérlevelet, borsot és barnára pirítjuk, majd kevés vízzel felöntjük.

Beletesszük a kis húsgombócokat és fedő alatt puhára főzzük.

Ha kész, kivesszük a gombócokat, babérlevelet és a zöldségeket összeturmixoljuk.

A tejfölből és a keményítóből habarást csinálunk, behabarjuk a mártást, utóízesítjük citromlével, mustárral.

Femini-tésztával, rizzsel tálaljuk.

EGY ADAG TÁPANYAGTARTALMA

Energia (kJ/kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Foszfor (FE)
1754/417	16,6	27,4	23,1	765	224	3

Burgonyás fehérjeszegény kenyér

Hozzávalók:

- » 50 dkg burgonyakeményítő
- » 15 dkg főtt burgonya
- » 2 evőkanál olaj
- » 5 dkg élesztő
- » pici cukor
- » 4-5 dl víz
- » 1 evőkanál liszt
- » 1 evőkanál tejföl

Elkészítés:

Kovászt készítünk: Az élesztőt megfuttatjuk kevés cukros tejbe és 1 evőkanál lisztbe, míg a keményítő nem jön fel.

Majd összekeverjük a burgonyakeményítővel és az olaj felével, a vízzel és az összetört főtt burgonyával, bedagasztjuk.

Az özgerincformát (vagy más sütőformát) kiolajozzuk, beletesszük a kenyérmasszát és kelesztjük.

Sütés előtt megolajozzuk a tetejét.

Közepesen meleg sütőben (kb. 200 °C) megsütjük.

Ha kihűlt, 20 szeletre vágjuk.

Fóliában 2-3 napig áll el, amit később használunk fel, azt lefagyaszthatjuk.

Az így készült kenyér kissé keményebb a szokásos kenyérnél, ezért inkább pirítva használjuk.

EGY SZELET TÁPANYAGTARTALMA

Energia (kJ/kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Foszfor (FE)
434/103	0,6	1,2	21,6	22	22	0

Fokhagymakrémleves

Hozzávalók:

- » 10 dkg fokhagyma
- » 4 evőkanál olaj
- » 4 dkg liszt
- » 1 dl tejföl
- » natúr vega mix
- » bors
- » 2 db zsemle

Elkészítés:

Az olajon átfuttatjuk a fokhagymanyomón átnyomott fokhagymát, felengedjük vízzel, ízesítjük borssal és natúr vega mix-szel. A tejfölből, lisztből habarást készítünk és behabarjuk a levest, majd kiforraljuk.

A zsemlet felkockázzuk és sütőben megpirítjuk. Tálaláskor a levest megszórjuk a zsemlekockával.

EGY ADAG TÁPANYAGTARTALMA

Energia (kJ/kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Foszfor (FE)
1235/294	6,3	615,3	30,6	173	76	1

Fehérjeszegény kenyér

Hozzávalók:

- » 50 dkg Fe-mini kenyérpor
- » 2 evőkanál olaj
- » 3 dkg élesztő
- » pici cukor
- » 4-5 dl víz
- » 4 dkg liszt

Elkészítés:

Kovászt készítünk: Az élesztőt megfuttatjuk kevés cukros tejben és 1 evőkanál kenyérporba.

Összekeverjük a többi kenyérporral és az olaj felével, a vízzel és bedagasztjuk.

Egy özgerincformát kiolajozunk, beletesszük a kenyérmasszát és kelesztjük; sütés előtt megolajozzuk a tetejét.

Közepesen meleg sütőben (kb. 200 °C) megsütjük.

Ha kihűlt, 20 szeletre vágjuk. Fóliában 2-3 napig áll el, amit később használunk fel, azt lefagyaszthatjuk.

EGY SZELET TÁPANYAGTARTALMA

Energia (kJ/kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Foszfor (FE)
421/100	0,5	1,2	21,3	10	7	0

Sztrapacska

Hozzávalók:

- » 40 dkg burgonya
- » 20 dkg liszt
- » 1 db tojás
- » 2 evőkanál olaj
- » 28 dkg túró
- » 1 doboz tejföl
- » 12 dkg szalonna vagy
- » 40 dkg savanyúkáposzta
- (+ 2 evőkanál olaj) vagy
- » 4 fej vöröshagyma (+ 2 evőkanál olaj)

Elkészítés:

A burgonyát nyersen lereszeljük, hozzáadjuk a lisztet, a tojást, és galuska keménységű tésztát készítünk. Lobogó vízbe szaggatjuk. Ha feljött a víz tetejére, kiszedjük, hideg vízzel leöblítjük.

Teszük rá olajat, és fogyaszthatjuk túróval-tejföllel, ekkor tehetünk rá sült szalonna kockákat is vagy savanyúkáposztával is, amit előzőleg olajon átfuttatunk, vagy hagymásan is, amit szintén olajon átfuttatunk.

EGY ADAG TÚRÓS TÁPANYAGTARTALMA

Energia (kJ/kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Foszfor (FE)
2908/692	27,8	34,6	62,5	530	341	4

EGY ADAG KÁPOSZTÁS TÁPANYAGTARTALMA

Energia (kJ/kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Foszfor (FE)
1728/411	11,1	12,2	61,6	704	215	3

EGY ADAG HAGYMÁS TÁPANYAGTARTALMA

Energia (kJ/kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Foszfor (FE)
1812/431	11,2	12,1	66,5	596	220	3

Lecsó tojással

Hozzávalók:

- » 4 evőkanál olaj
- » 4 db paradicsom
- » 2 db tojás
- » 4 db nagyobb zöldpaprika
- » 1 fej vöröshagyma

Elkészítés:

A paprikát felvágjuk, a paradicsomot forró vízbe tesszük, majd a héját lehúzzuk. Az olajon megfonnyasztjuk a felszeletelt hagymát, rárakjuk a paprikát és tovább sütjük. Ezután paradicsomot tesszük rá, amit összenyomkodtunk. Végül beleütjük a tojásokat, összekeverjük, és kész is a lecsó.

EGY ADAG TÁPANYAGTARTALMA

Energia (kJ/kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Foszfor (FE)
751/179	5,2	12,9	9,2	489	119	2

Rántott zöldségek - húspótlók

Hozzávalók:

- » 2 db tojás
- » 10 dkg liszt vagy
- » 20 dkg burgonyakeményítő
- » szódavíz
- » 2 dl olaj
- » 40 dkg burgonya vagy
- » 40 dkg cukkini vagy
- » 40 dkg tök vagy patisszon, vagy
- » 40 dkg karfiol

Elkészítés:

Sűrűbb palacsintát készítünk A zöldségeket megfőzzük és a palacsintatésztába forgatva kisütjük. Fehérjeszegény étrendben liszt helyett inkább burgonyakeményítőt használjunk.

EGY ADAG RÁNTOTT BURGONYA TÁPANYAGTARTALMA LISZTTEL ILL. BURGONYAKEMÉNYÍTŐVEL

Energia (kJ/kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Foszfor (FE)
2881/686	8,3	52,8	39,2	411	169	2
3210/764	5,6	52,5	61,7	392	154	2

EGY ADAG RÁNTOTT TÖK TÁPANYAGTARTALMA LISZTTEL ILL. BURGONYAKEMÉNYÍTŐVEL

Energia (kJ/kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Foszfor (FE)
2612/662	6,9	52,7	25,3	169	129	2
2941/700	4,2	47,8	52,4	150	114	2

EGY ADAG RÁNTOTT CUKKINI TÁPANYAGTARTALMA LISZTTEL ILL. BURGONYAKEMÉNYÍTŐVEL

Energia (kJ/kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Foszfor (FE)
2620/624	7,3	53	24,5	141	145	2
2949/702	4,6	52,7	47	122	130	2

EGY ADAG RÁNTOTT PATISSZON TÁPANYAGTARTALMA LISZTTEL ILL. BURGONYAKEMÉNYÍTŐVEL

Energia (kJ/kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Foszfor (FE)
2612/662	6,9	52,7	25,3	169	129	2
2941/700	4,2	47,8	52,4	150	114	2

EGY ADAG RÁNTOTT KARFIOL TÁPANYAGTARTALMA LISZTTEL ILL. BURGONYAKEMÉNYÍTŐVEL

Energia (kJ/kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Foszfor (FE)
2881/686	8,3	52,8	39,2	411	169	2
3210/764	5,6	52,5	61,7	392	154	2

Macok

Hozzávalók:

- » 32 dkg burgonya
- » 12 dkg liszt
- » 8 evőkanál olaj
- » fokhagyma
- » 1 dl tejföl

Elkészítés:

A lereszelt nyers burgonyát összekeverjük a liszttel, kevés vizet adunk hozzá. Palacsintaszzerűen serpenyőben kisütjük és fokhagymával, tejföllel fogyasztjuk.

EGY ADAG TÁPANYAGTARTALMA

Energia (kJ/kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Foszfor (FE)
1235/294	6,3	615,3	30,6	173	76	1

Zöldséges zsemle

Hozzávalók:

- » 4 db zsemle
- » 2 tojás
- » 10 dkg gomba
- » 10 dkg sárgarépa
- » 1 fej vöröshagyma
- » 20 dkg zöldborsó
- » 4 evőkanál olaj
- » 4 dkg Trappista sajt

Elkészítés:

A zsemleket kettévágjuk, belsejüket kikaparjuk. A vöröshagymát felkockázzuk, és a szeletelt gombával az olajon megpároljuk. Tehetünk rá kevés petrezselyemzöldet is. A sárgarépát és a borsót megfőzzük majd a párolt gombához tesszük két tojással összedolgozzuk és betöltjük a kivájt zsemlebe, megszórjuk kevés sajttal és megsütjük.

EGY ADAG TÁPANYAGTARTALMA

Energia (kJ/kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Foszfor (FE)
1235/294	6,3	615,3	30,6	173	76	1