

2019. NOVEMBER XXXI. évfolyam 2. szám

# VESEVILÁG



**Csavargó család**

**A vese gondozás  
szakorvos szemmel**

**Az élet sója**

# A NYUGDÍJASOK ÁTVERÉSE

A Szövetség, az egyesületek vezetői és a betegek gyakran szembesülnek azzal, hogy társaik jelentős része ma-guk számára nem csak az állapotuk-nak megfelelő életvitelt nem tudják biztosítani, hanem a létminimum kö-zelébe sem tudnak kerülni. Különösen érvényes ez az egyedülállókra. A betegség következményeként há-zastársi és élettársi kapcsolatok sza-kadnak meg, sokan nem számíthat-nak hozzátartozók, társak segítségére. Szövetségünk a dialízist szolgálta-tókkal együttműködve indított segítő szolgáltatást a rossz körülmények között élő betegtársaknak. Komoly eredményekről is beszámolhattunk, de kénytelenek vagyunk belátni, hogy ez a komoly feladat – ami az állami szociális háló feladata lenne – meg-haladja erőnket, a szükséges anyagi és személyi forrást nem tudjuk előteremteni. Szűkösen, de vannak pályázati lehetőségek, amelyeken nem aratunk a témával. Talán azért, mert a honi és nem a külhoni magyar betegeken szeretnénk segíteni.

## Miért is kerülhetnek krónikus ve-sebetegek ebbe a helyzetbe?

Az ok sokrétű, de nagyjából a munkavállalás ellehetetlenülése és a nyugdíjrendszer okozzák. Tekintsük át az utóbbit, mert ez minden vég-stádiumú vesebetegét érint. A nyug-díjkorhatár előttieket és utániakat is, hiszen mindkét réteg jövedelmének alakulása hasonló szabályok szerint alakul. Az eltérés az induló összeg nagyságában van, hiszen az aktív kor-ban munkaképtelenné vált betegek a kevesebb ledolgozott év miatt kisebb jövedelemmel indulnak. Nem mind-egy, hogy ezt követően ezek a jöve-delmek a gazdaság változásai miatt hogyan alakulnak, az aktív dolgozók

jövedelmi viszonyainak megfelelően emelkednek, szinten maradnak, vagy elszegényedést eredményeznek. Ta-pasztalataink szerint, ha lassan is, de jelenleg ez utóbbi folyamat zajlik.

**Nézzük a tényeket.** A nyugdíjak ér-tékének megőrzésére többféle kom-penzáció alakult ki: inflációkövetés, tizenharmadik havi nyugdíj és nyug-díjprémium.

2001 előtt a nyugdíjak változása 30 százalékban a tárgyévi inflációhoz, 70 százalékban pedig a keresetek vál-tozásához kötődött. 2001-ben az első Orbán kormány vezette be a „svájci indexálást”, amely szerint a nyugdíjakat 50 százalékban az infláció, 50 szá-zalékban pedig a keresetek változásához igazítva emelték. Már ez is ötvenmilli-árd (50.000.000.000) forinttal rövidít-te meg a nyugdíjasok összességét. A svájci indexálást azonban a világvál-ság miatt 2009-ben a Bajnai-kormány átmenetileg felfüggesztette, az Orbán-kormány pedig 2011-ben végleg eltö-rölte – azóta a nyugdíjak kizárólag az infláció arányában változnak. A nyug-díjak jelenlegi leszakadásának legfőbb oka a svájci indexálással való szakítás.

2017-ben az infláció 2,4 %, a ke-resetváltás 12,9 %, 2018-ban az infláció 3 %, a keresetváltás 11,3 % volt. **A nyugdíjakat** 2017-ben svájci indexálással számítva a 2,4 % helyett a 7,65 százalékkal, 2018-ban a 3 szá-zalék helyett 7,15 százalékkal kellett volna emelni. Ha az átlag nyugdíjakkal (kb 126.000) számolunk, akkor 2017-ben havi 6.563 Ft-tal, 2018-ban havi 5.188 Ft-tal rövidített meg egy átlagos nyugdíjat a svájci indexálás eltörlése.

A tizenharmadik havi nyugdíjat 2002-ben szavazták meg, 2009-ben megszűnt, helyette jött a nyugdíjpré-mium, amelynek feltétele a minimum



3,5 százalékos éves GDP növekedés és az államháztartás hiánycéljának tel-jesülése. Ezek először csak 2017-ben teljesültek, majd tavaly és idén is. A prémiumot változatlanul a 2009-ben hozott törvény szerint kell kiszámíta-ni, tehát ez **nem kegy**, hanem a **kor-mányszat törvényi kötelezettsége**.

A nyugdíjprémium nem a svájci in-dexálás eltörlése miatti veszteség pótl-lására, hanem az elvett tizenharmadik havi nyugdíjnak a kompenzálására szolgál. Az is látható, hogy a 2017. évi 12 ezer forintos és 2018. évi 28 ezer forintos éves összege meg sem köze-líti a svájci indexálás eltörlése miatti veszteséget. Ha a gazdaság lassul, s a feltételek nem teljesülnek, a helyzet rosszabb lesz.

A kormány a nyugdíjak reálérté-kének megőrzéséről beszél, ami elvi-leg a nyugdíjasok életszínvonalának konzerválását jelelhetné. A reálérték megőrzése sem igaz, mert az alkalmazott inflációs index lényegesen alacso-nyabb a „nyugdíjas index”-nél, ami a nyugdíjasok által vásárolt termékekre és szolgáltatásokra vonatkozik.

A kérdés az: vajon mi akadályozza a kormányt a „rekordokat döntő” gaz-dasági eredmények közepette a svájci indexálás visszaállításában?

*Adám Mú*

# VESEVILÁG 2019/2

## TARTALOM



19. Francia mákos krémes



Csavargó család

12.



10. Két rendezvény Nyíregyházán



8.



16.

Alig hittem a saját szememnek....

Az élet sója

5. o. A foszfor a vesebetegek egyik vezető haláloka?

6. o. A vesegondozás szakorvos szemmel

8. o. Alig hittem a saját szememnek...

10. o. Vese Világnapi megemlékezés

11. o. 30 évesek lettünk!

12. o. Csavargó család

16. o. Az élet sója

18. o. Fehérjedús karácsonyi ajánlatok

20. o. Élni akarnak

22. o. Nagyvárad kerékpártúra

25. o. Vesevilág mese

ADY ENDRE

## Virágos karácsonyi ének

Óhajtozom el a Magasságba,  
Nagy a csúfság ideleln,  
De van karácsony, karácsony  
Istenem, én Istenem  
S ember-vágy küldte Krisztusunkat.

Két gerlicét vagy galamb-fiókat,  
Két szívet adnék oda,  
Hogyha megint visszajönne  
A Léleknek mosolya  
S szeretettet járnánk jászolhoz.

Krisztus kívánata, Megtartóé,  
Lázong át a szívemen,  
Mert karácsony lesz, karácsony,  
Istenem, én Istenem,  
Valaha be szebbeket tudtál.

Óhajtozom el a Magasságba  
Gyermekségemben kötött  
Minden szűzségen jussommal,  
Mert az emberek között  
Nem így ígértetett, hogy éljek.

Követelem a bódító álmat,  
Karácsonyt, Krisztus javat,  
Amivel csak hitegettek  
Amit csak hinni szabad,  
Csúfság helyett a Magasságot.

Lábainknak eligazítását  
Kérem én szerelmesen,  
Karácsony jöjjön, karácsony  
És száz jézusi seben  
Nyiladozzék ékes bokréta.

 **VESEVILÁG**

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.

Mobil telefon: +36-30/832-9879      Telefon: +36-1/368-4002

E-mail: vorsz@vorsz.hu      Honlap: www.vorsz.hu

Adószámok: VORSZ: 190000668-1-41      MAGYAR VESEBETEGEKÉRT ALAPÍTVÁNY: 19007940-1-41

Nyomda: Sz&Sz Kft., 1146 Budapest, Szitakötő u. 5.      FELELŐS VEZETŐ: SZILI ERNŐ      Tel: +36-1/384-3988

## A foszfor a vesebetegek egyik vezető haláloka?

Szakpublikáció kivonat

Nature Reviews Nephrology № 13, 27–38. oldal

A magas foszfáttartalom a kardiovaszkuláris szövődmények és a halálozás nagyobb gyakoriságával járnak az általános népességben és a krónikus vesebetegségben (CKD) szenvedő betegeknél egyaránt.

Mivel a vese a foszfát szabályozásában kulcsfontosságú szerepet játszik, a vesebetegség a homeosztázis zavarát okozza. Sok betegnél kórosan sok foszfát alakul ki a vérben, ami rossz klinikai következményekkel járhat, amit az epidemiológia adatai következetesen jeleznek.

A krónikus vesebetegek kilátásainak javítása érdekében két tudományos munkacsoport közösen publikált egy tanulmányt a foszfátszabályozás szerepéről.

Dr. Marc Vervloet, a tanulmány egyik szerzője megjegyezte: „A krónikus vesebetegségek és az ásványi és csontrendellenességek összes biomarkere közül a foszfát kapcsolódik leginkább a mortalitás növekedéséhez.”

Miért? A magas foszfáttartalom magas keringő FGF-23 hormonszinttel jár, ami közvetlenül a bal kamra szívizomzatának hipertrófiáját okozhatja.

Másrészt a magas foszfáttartalom önmagában zavarja az erek endothelsejtjeinek működését, fokozza az artériás érfalak meszesedését és a szívbillentyű betegségeket.

Ez a két párhuzamos folyamat a CKD-ben feltételezhetően hozzájárul a kardiovaszkuláris események súlyához.

Bár a magas foszfáttartalom és a vesebetegség kimenetele közötti összefüggés elsősorban erejű, még mindig hiányzik az egyértelmű bizonyíték arra, hogy az étrendi vagy gyógyszeres foszfátszabályozás előnyös.

„Megfelelően megtervezett vizsgálatokra van szükségünk ezt megválaszolni.” – állítja Vervloet.

Dr. Denis Fouque, az ERN elnöke rámutat arra, hogy az étkezési és étrendi tanácsok gyakran alábecsülik a növekvő foszfátkitettség lehetőségét. „A diétás tanácsadás nemcsak a krónikus vesebetegek számára fontos, hanem általában a lakosság számára is. Például az ételmiszer-adalékanyagok gyakran megemelik a foszfátszintet, és ezt a legtöbb ember nem tudja, a veszélyt nem ismeri fel. Pedig ami veszélyes lehet a nagyközösség számára, az mindenképpen veszélyes a krónikus vesebetegek számára is. A betegek hatékony ellátásáért ezért szükséges a dietetikuskok és a nefrológusok szoros együttműködése.”

### SZÓMAGYARÁZAT

❖ **biomarker** – a biomarker objektíven mérhető jelzőanyag, amelynek jelenléte felhasználható bizonyos betegségek kimutatására vagy egy betegség prognózisára.

❖ **endothelsejtek** – az erek falának belső rétegét alkotó sejtek

❖ **epidemiológia** – a betegségek el-

terjedésének statisztikai vizsgálatával foglalkozó tudomány, járványtan

❖ **farmakológia** – gyógyszeratan

❖ **FGF 23 (fibroblaszt növekedési tényező)** – kulcsfontosságú hormon a foszfát-homeosztázisában, valamint független előjelzője azon kardiovaszkuláris eseményeknek, amelyeknek potenciális oksági szerepük van ezen események kialakulásában

❖ **fibroblaszt** – kötőszöveti sejt

❖ **hiperfoszfatémia (hyperphosphataemia)** – kórosan sok foszfát a vérben

❖ **hiperkalcémia (hypercalcaemia)** – a vér normálisnál nagyobb kalciumtartalma

❖ **hipokalcémia (hypocalcaemia)** – a vér normálisnál kisebb kalciumtartalma

❖ **hipertrófia (hypertrophia)** – szövetelemek megnagyobbodása, számuk nem változik

❖ **homeosztázis (homeostasis)** – belső környezet állandóságát biztosító élettani folyamatok

❖ **kalcifikáció (calcificatio)** – meszesedés

❖ **kardiovaszkuláris (cardiovascularis)** – szív és érrendszeri

❖ **mortalitás** – halandóság

❖ **normokalcémia (normocalcaemia)** – a vér normális kalciumtartalma

❖ **szekunder hyperparathyreosis** – valamilyen, a hipokalcémia irányába ható inger a mellékpajzsmirigy fokozott működéssel kompenzál, megkísérel a normokalcémia helyreállítását.

# A vesegondozás szakorvos szemmel

Dr. Ladányi Ágnes nefrológus főorvos a Péterfy Sándor utcai kórház (Péterfy Kórház RI és Manninger Jenő Országos Traumatológiai Intézet) I. belgyógyászatán dolgozik, továbbá a kórház vesebeteg-gondozásának vezetője. Utóbbi minőségében kerestük meg, hogy a vesebetegség legfőbb okai, a kezelés lehetőségei, a gondozottak diétája és gyógyszerelése iránt érdeklődjünk.

A Péterfyben több évtizedes múltja van a vesebetegek gondozásának.

Jelenleg a hét minden hétköznapján fogadunk betegeket párhuzamos szakrendeléseinken, ahol tíz nefrológus kolléga dolgozik. Kb. ezer gondozott betegünk van és 150-200 azon betegeknek a száma, akik minden hónapban a folyamatos EPO (vérképzést segítő injekció) kezelés miatt meg kell, hogy jelenjenek a rendelőben.

A kórház belgyógyászati osztályairól gondozásba vett betegek száma jelenleg meghaladja a házi orvosi beutalóval érkezőket. Budapest V. VI. VII. VIII. kerületének lakosait látjuk el belosztályainkon.

A vesebetegek többsége ma-



Dr. Ladányi Ágnes nefrológus főorvos magas-vérnyomás és/vagy cukorbetegség szövődményeként válik vesebeteggé, de jelentős számot képviselnek a gyógyszer-

rek – elsősorban nem szteroid fájdalomcsillapítók – rendszeres szedését követően kialakult veseelégtelenség (analgeticum nephropathia) miatt gondozásra szoruló betegek.

Fontosnak tartom kiemelni, hogy vényköteles és vény nélkül gyógyszerárakban, drogériákban, benzinkutakon is kapható fájdalomcsillapítók szedésénél mind a gyógyszereket elrendelő orvosoknak, mind a betegeknek tisztában kell lenni azzal a ténnyel, hogy az életünk folyamán a beszedett fájdalomcsillapítók mennyisége összegyűlik és a vese krónikus gyulladását okozva dialízisre szoruló veseelégtelenség alakul ki.

Az úgynevezett „primer vesebetegek” száma kisebb, ide tartoz-



A mai napig is aktív „legenda”, Szöllősy Gyula főorvos rendelője

nak az örökletes vesebetegségek – pl. policisztás vese, krónikus vesegyulladások örökletes fajtái – és a szerzett, elsősorban autoimmun betegség következtében kialakult vesegyulladások (glomerulonephritisek).

A vesebetegség típusa és a veseelégtelenség stádiuma határozza meg, hogy milyen gyakorisággal kell a betegeknek a gondozóba kontroll vizsgálatra jönni.

A gondozás során a veseelégtelenség romlásának lehetőség szerinti lassítása a feladatunk. Ez 3x1 tablettával nem lehetséges! A magasvérnyomás és cukorbetegség egyéni célértékre kezelése, a szív és érrendszeri rizikófaktorok feltárása és kezelése, a gyógyszerelésnél a vesefunkciók figyelembe vétele, a megfelelő folyadékbevitel megtanítása, a veseelégtelenséggel együtt járó vérszegénység és csontbetegség korszerű kezelése, a fehérjeszegény diéta esszenciális aminosav pótlással mind-mind fontos része a gondozásnak.

Mi a Péterfyben nagy figyelmet fordítunk a gondozottainkra, mindig ugyanaz a nefrológus fogadja a beteget. A szükséges vérvizsgálatért sem küldjük a laborba a betegeket, szakasszisztensek veszik le a vért, így módnyílik kórtelen panaszkodásra és tanácsadásra is, amire a rendelésen nem jutna idő.

Dietetikai rendelést is biztosítunk („karitatív” szolgáltatás finanszírozás nélkül), ahol tapasztalt dietetikus egyéni konzultációt, sőt emailben és telefonon is szívesen nyújt segítséget.

Hiába igyekszünk azonban minél szorosabban nyomon követni, karbantartani betegeink diétáját, ha a részvétel a dietetikai konzultáción is ugyanolyan vegyes, mint a gondozáson.

Sokan kimaradnak a gondozásból, akár évekre is, melynek oka szerintem elsősorban a veseelégtelenség tünetmentességével magyarázható, hiszen gyakran szinte a végstádiumig nem okoz panaszt.

Manapság is előfordul, hogy a betegek „az utcáról” – gondozás és előkészületek nélkül – akutan (hirtelen és váratlanul) kerülnek nagyérkatéteren keresztül dialízisre (vesepótló kezelésre). Ennek a megakadályozása lenne a gondozás egyik fő feladata. A veseelégtelenség dialízis megelőző stádiumában a Fresenius MC CAPD-s (otthoni hasi dialízis) nővéreikhez küldjük a betegeket, hogy a nefrológus elméleti tájékoztatását követően a gyakorlatban is bemutassák a dialízis típusait, az eszkö-

zöket, a technikát.

A dialízis módjáról együtt döntünk a beteggel, de lehetőség szerint a CAPD (otthoni hasi dialízis) –t javasoljuk, mert folyamatos kezelést biztosít, a hashártya természetes szűrőjén keresztül a beteg aktív részvételével. A hasi dialízis kezeléshez egy speciális ún. „Tenckhoff” katéter beültetése szükséges. A hasi dialízis méregtelenítő-vesepótló képessége egyenértékű a hemodialízissel.

Amennyiben a hemodialízis (vértisztító kezelés) mellett döntünk ér ultrahang vizsgálat történik a fisztula (artériás-vénás érösszeköttetés) érsebészeti kialakítása előtt és után is. Megvizsgáljuk, hogy optimálisan sikerült-e a műtét, nem alakult-e ki szűkület az érösszeköttetés körül, mely még a dialízis megkezdése előtt beavatkozást (tágítást) igényel annak érdekében, hogy hatékony vesepótló kezelést végezzünk a szükséges ideig – sok beteg esetén évekig, évtizedekig. Szóval idő, idő, idő – akár egy fél év is eltelhet a műtét előtti érvizsgálattól a dialízis elkezdéséig!

Olykor nehéz megértetni a beteggel, hogy időben kell elkezdeni a készülődést, így fordulhat elő, hogy akár saját gondozottunknál is hirtelen nyaki kanült kell alkalmazni néha.

Szerencsére a dialízis állomással remek az összhang, a Fresenius kb. 8-9 éve épített modern centrumot a Szöllősy főorvos úr által elindított dialízis egység kiváltására. A kórház és a Fresenius orvosai egymás munkáját segítik a gondozásban és a dialízisben egyaránt. Gondozott betegeink EPO (vérképzést segítő injekció) ellátását a Fresenius biztosítja.

Agondozó szoros együttműködése a Nephrologiai osztállyal biztosított, hiszen a fekvőbeteg osztály orvosai biztosítják az ambulancia háttérét és nefrológusként a gondozás jelentős részét.

Kiemelném, hogy az I. Belgyógyászaton és a Nephrológián fekvők (98 beteg!) kivételesen jó helyzetben vannak gyógyszerellátásuk szempontjából. A kórház főgyógyászata, dr. Süle András és csapata (gyógyászok és asszisztensek) késlekedés nélkül, azonnal eljuttatja az elrendelt injekciókat, gyógyszereket, tápszeret, magisztrális (külön elkészített) szereket a betegeknek. A klinikai gyógyszerészek közvetlenül vesznek részt a betegellátásban, konzultálnak orvosokkal, betegekkel, vizitálnak és részt vesznek orvosi megbeszéléseken. Ez valódi kuriózum!

Sokkal nehezebb az ambuláns és dializált betegek helyzete, akiknek maguknak kell beszerezniük a gyógyszereiket. Sok az idős, nyugdíjas beteg elég lapos pénztárcával, és a gyógyszerek támogatottan is sokba kerülnek. Létezik persze „közgyógy” meg önkormányzati gyógyszertámogatási segély, de ezekért folyamodniuk kell a megfelelő helyeken. Igyekszünk a rendelésen mindentől a legolcsóbb verziót felírni, de anyifélét kell szedniük, hogy sehogyan sem jönnek ki jól.... Bár nem vagyok a generikumok (az eredetileg fejlesztett azonos hatóanyagú, olcsóbb készítmény) nagy barátja, de mit ér akár a legjobb gyógyszer, ha a betegnek nem futja rá, hogy kiváltsa a felírtakat?

L. Á. - K. É.

## Alig hittem a saját szememnek...

„Hihetetlennek tűnt, hogy a szicíliai dialízis-nyaralás ígérete igaz lehet!

Amikor megláttam és olvastam, csak káprázatnak látszott... Nem létezhet, hogy minden úgy legyen igaz, ahogy ott szerepel...”

Kovács Józsefné Zsuzsi már akkor is alig hitt a szemének, amikor rábukkant a szicíliai dialízisos lehetőségről szóló hirdetésre. Majdhogynem megmosolyogta, de azért vágyakozva gondolt arra a fotóra, amelyen minden ágy végében külön televíziót láttott... Ilyen biztosan nincs, nemhogy ingyen szállás a betegeknek! Álom.

Aztán egyszer csak lelkes jelentések sorakoztak kedvenc közösségi oldalán olyanoktól, akik voltak ott, csodás élményekkel gazdagabban tértek haza. Verbóczy Évát (múltkori interjúalanyunkat) látásból ismerte, mert előzőleg Zsuzsit is az Úzsoki kórházban dializálták, ahol autoimmun betegségével is kezelik. Megkereste kérdéseivel – egy szó, mint száz, Zsuzsi a férjével idén az egész júniust Trapaniban töltötte.

Még megérkezés után is nagyon izgult, vajon valóban érte jönnek-e majd reggel, és nem kellett csalódnia. A magyar betegek ottani összekötője és segítője, Molnár Andrea már este felkereste az újonnan jötteket, hogy a legfontosabb tudnivalókat elmondja.

A dialízisállomás tényleg olyan fantasztikusnak bizonyult, mint amit már meséltek a már ott jártak, Zsuzsi ma sem győz eléggé áradozni róla:



A Kovács házaspár: Zsuzsi és József

– Úgy szűrnak a fiúnővérek (majnem minden ápoló férfi), hogy szinte észre sem vettem, elképesztő! És micsoda ellátás! Jeges tea, kávé, amit kérek, és fotókkal illusztrált étlap az uzsonnához – mint a mesében! A szállítás pontos, megbízható, és persze külön élmény maga a kacskaringós út, amely Trapaniból Valdericébe visz a klinikára. Nem lehet megunni. Mindenki nagyon kedves volt, a nyelvi akadályokat amúgy kézzel-lábbal küzdöttük le, senki nem akadt fenn rajta. A fontos ügyekben Andrea tolmácsolt, rá mindig számíthattunk.

Zsuzsi tudta tapasztalatból, hogy az ő fisztulája nagyon pulzál, vitt ma-



A tenger színei fentről a legszebbek

gával fászlit kezelés utánra. Az ő esetében szükség is volt rá.

Hamar beletanultak a menetrendbe és a szicíliai életbe, József vásárolt, piacra járt, amíg a nejét kezelték, egyszerű ebéddel várta otthon, az apartmanjukban. A dialízis napokon Zsuzsi inkább pihent délután, minden második nap azonban felfedezéssel, városnézéssel, kirándulással telt. A dialízisállomás heti két-három buszos programot szervezett, leggyakrabban a lengyel páciensek tolmácsa és kísérője, Johanna ment a csoporttal. De amikor nem ért rá, kuponokat kaptak a vendégek, és a „Dialisi Mucaria” kupon láttán ugyan-



San Vito lo Capo hatalmas strandja Szicília észak-nyugati csücskén



A palermói kiruccanáson is rengeteg volt a látnivaló

úgy megkapták a kedvezményeket. A közös utak közül az egyik legizgalmasabb a hajózás volt, amelyen a nyílt vízben fürödhettek egyet a tengerben, óriási élményt jelentett a leeresztett pallóról a vízbe csobbanni.

Amikor nem volt szervezett út, Zsuzsiék egy másik magyar házaspárral négyesben járták a környéket, voltak a csodaszép Ericében, a hegyről festői kilátás nyílik Trapanira és a tengerre. A közeli Marsalát is megnézték együtt, de legjobban talán Palermo tetszett. Itt kóstolták meg végre eredeti, olasz kivitelben a milánói spagettit, amit a szicíliai sörrel együtt nagyon finomnak találtak.

Amikor aztán a műveseállomás hívta meg betegeit egy vacsorára, kedvükre szemezgethettek Szicília finom falataiból!

A strandokra is szívesen jártak a „pihenős” napokon, különösen San Vito lo Capo híres, fehér homokos tengerpartja ejtette rabul őket.

Nyaralása egy hónapja alatt Zsuzsi egyszer sem lett rosszul a dialízis után és nem is köhögött, mintha autoimmun betegségét is itthon hagyta volna. Talán a sós tengeri levegő is közrejátszhatott...

– Csak azt mondhatom, hogy minden egyes percét élveztük!

- kova -



Egy szuvenir Ericéből kihagyhatatlan

## Vese Világnapi megemlékezés

Szervezetünk, a Vesebetegek Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Egyesülete idén is csatlakozott a nemzetközi kezdeményezéshez, hogy minden év március második csütörtökén tartjuk a Vese Világnapját.

Idén nyolcadszor tartottuk meg rendezvényünket Nyíregyházán a Korzó Bevásárló Központban.

A rendezvényt megelőzően a B. Braun Avitum Hungary Zrt. nyíregyházi Dialízis Centrumának két orvosa, *dr. Szegedi János* igazgató főorvos és *dr. Balku István* nefrológus főorvos a média segítségével felvilágosító előadásokat tartott a lakosság részére. Főorvos úrék az egyesület vezetőjével kö-



Dr. Szegedi János

zösen interjút adtak a Kölcsey Televízióban, a Nyíregyházi Városi Televízióban, a Mustár Fm, a Best Fm rádió részére, írás jelent meg a Kelet-Magyarországban és a Nyíregyházi Napló hetilapban.

A rendezvényen a Korzó részéről részt vett *Balogh Sándor* igazgató. A megjelenteket *Kutasi Irén*, a Vesebetegek Egyesületének elnöke, majd *Balogh úr* köszöntötte. *Dr. Szegedi János* nyitotta meg a rendezvényt, majd megtartotta előadását.

Ezután *Balku* főorvos úr szintén vetítéssel egybekötött előadása következett, majd sor kerülhetett a kérdésekre, amelyekre az orvosok készséggel válaszoltak.

A program vérnyomás- és vércukorszint méréssel folytatódott, ebben *Oláhné Asztalos Mária*, a B. Braun nyíregyházi Dialízis Centrumának vezető ápolója, valamint a Cukorbeteg Nyíregyházi Egyesületének tagjai voltak segítségünkre. Egyesületünk saját anyagai mellett (szórólapok, DVD) a B. Braun Avitum Hungary Zrt. és a Nemzeti Vese Program tájékoztató anyagaiból is kaphattak a résztvevők. A cég tulajdonosának köszönhetően *Milotai ásványvizet* is kóstolhattak a résztvevők.

Köszönet mindazoknak, akik önkéntes munkájukkal, és felajánlásaikkal hozzájárultak a nap sikeréhez.

Reményeink szerint a hallgatóság választ kapott kérdéseire, és a mindennapi életében hasznosítható tanácsokat kapott. **K.I.**



A vese világnap vendégei, érdeklődői

## 30 évesek lettünk!

**E**gyesületünk alapításának 30. évfordulóját ünnepeltük a 2019. május 12-én megtartott rendezvényen, Nyíregyházán az Alvégesi Művelődési Házban.

A rendezvényen az egyesület tagjain kívül megjelentek a B. Braun Avitum Nyíregyházi és Kisvárdai Dialízis Centrumának dolgozói, köztük *dr. Szegedi János*, centrumunk igazgató főorvosa.

A találkozó az egyesület ünnepi közgyűlésével kezdődött, ahol a résztvevők – *Szegedi János* főorvos úr köszöntője után – beszámolót hallgattak meg a tavalyi évben végzett tevékenységről.

Ezután az ünnepi műsor keretében a Nyíregyházi Táncklub tagjainak nagyszerű bemutatóját a VOX együttes zenés műsora váltotta, mind



nagyon élveztük az előadásukat. A finom ebédet követően a nap zárásaként megérkezett a tűzijátékkal díszített az ünnepi torta, amelyet jó étvágygal fogyasztottak el a szép

számmal megjelent résztvevők. Jó volt együtt lenni, és méltó módon megünnepelni ezt a jeles évfordulót!

**Kutasi Irén**  
Egyesületi elnök



Egy vállalkozó szellemű vesebeteg és családja a világ körül

## Csavargó család

Hatalmas merészségnek tűnik, amire Filipe Almeida vállalkozott: amikor dialízisre került, elhatározta, hogy rácáfol a közkeletű hiedelmekre, és a heti háromszori kezelés ellenére ugynolyan teljes életet fog élni, mint addig. Feleségével a legnagyobb egyetértésben eladta lisszaboni otthonukat meg amit még pénzzé lehetett tenni, és családotól a nyakába vette a világot.

Filipével a Rókus kórházban, a Diaverum dialízisállomásán beszélgettem júliusban.

Ami elsőre feltűnt, az a személyiségéből áradó kedvesség és nyugalmas boldogság – ezt semmilyen fotó vagy videó nem tudja visszaadni –, úgy gondolom, talán ez lehet az, amit „aurának” neveznek. Ha nem lát-nám a gépre kötve, azt hinném, nála egészségesebb ember nem is létezhet. A lelke egészen biztosan az... Semmi jele a krónikus betegeknek gyakran oly jellemző fáradt beletörődésnek, egykedvűségnek, ő derűs türelemmel várta, hogy véget érjen az életbentartó kezelés, és kezdődhessen a mai kaland, az első budapesti nap.

Sok mindent leírt magáról a honlapjukon, lehetett olvasni az otthoni körülményeiről, reklámmarketing tanulmányairól, lisszaboni idegenvezetői munkásságáról és vállalkozásáról; csak hogy mindez a múlté. Jelenleg az egész család főállásban világutazó. Az alaptőkét saját vagyonkájuk szolgáltatta, mindenüket eladták in-



Filipe Almeida

dulás előtt. Lakást, céget, amijük csak volt.

Az utazásuk minden helyszínéről színesen beszámoló blogot (ebből élnek most) felesége, Catarina kezeli elsősorban, de Filipe is egyre jobban beletanul a webszerkesztés rejtelmeibe. Minden helyszínről részletesen beszámolnak – igaz, gyakran nem kis késéssel, hisz út közben nehezen lenne rá idő –, a városokról, a szállodákról, éttermekről, ahol megfordulnak, kezelőcentrumokról külön-külön. Ez bizonyára nagy segítség az utazni vágyó dializáltak számára, mert Filipe feltérképezi számukra a valószínű célpontok egy részét. Nyilván a többi dialízis szolgáltató-



Karácsonykor a prágai Hradzsín előtt



Catarina, Filipe és Gui – a három világcsavargó



Izisztambulban a Boszporusznál

nak is van hasonlóan kiterjedt hálózata, őt elejétől fogva a Diaverumnál kezelik. Sajnálkoztam, hogy csak az Európában kevésbé beszélt portugál nyelven olvasható az „All Aboard Family” (egész család a fedélzeten) blog, és ki is csikartam egy halvány ígéretet az angol fordításra...

– **Kíváncsi lennék, nem merült-e fel elsőnek a hasi dialízis lehetősége?**

– Volt szó róla, és elvileg egyáltalán nem zárkoztam el a PD-től, sőt – de aztán gondolkodóba estem. Egyrészt nem akartam kórházi miliót az otthonomba kisfiam szemé láttára, másrészt a kénaponta hosszabb kezelés előnyösebbnek tűnt, mint az otthoni, de sokkal gyakoribb. Fő hobbim pedig a szörfözés, és valahogy el sem tudtam volna képzelni, hogy öltözkevetközök és neoprén ruhát húzzak egy „nyílt sebbel”. Tudom, hogy lehetséges, de nem az én formám. Szóval, maradt a hemodialízis.

– **A legnagyobb merészségnek az tűnik, hogy akkor döntöttek egy ekkora lépés mellett, amikor épp kisbabájuk született, és még a dialízis is újonnan jött nehézség volt.**

– Amikor dialízisre kerültem, én is attól tartottam, vége az eddigi csavargó életformának. Imádom utazni, rengeteget jöttünk-mentünk a felesé-

## Filipe gyakorlati tanácsai külföldre utazó vesebetegeknek

1. Mielőtt eldönténém a szálláshelyet, felderítem, van-e ott megfelelő mód kezelésre.

2. Ha találtam, hotelt keresek a közelében. A legtöbb, amennyire távol laknék a dialízisállomástól, 30 perc. Maximum! Ha nem találom centrumot, megkérdezem a nővéreket, szociális munkást.

3. Ha ezek eldőlték, informálom az engem kezelő állomást, mikor utazom és mennyi időre, délelőtt vagy délután mennék kezelésre. Ez utóbbi ugyan nem mindig sikerül, de általában megpróbálják elintézni.

4. Ez után el kell küldeni nekik az aktuális leleteket (labor, HIV- és Hepatitisz teszt, stb.), amiket az illető klinika kér. Ez országoként is változhat.

5. Mindig előre rá kell kérdezni, érvényes-e náluk az Európai Biztosítási kártya, mert ha nem, 70-től akár 550 Euróba (USA) is kerülhet egy kezelés! A költségek tudatában tudom eldönteni, telik-e rá, vagy másik helyet kell választanom.

**FONTOS!**

Mindezeket előre kell tisztázni, mert a könnyelműen lefoglalt utat esetleg már nem lehet visszamondani!



A csodálatosan exotikus Bali szigeti Ubudban a szálloda medencéjében úszó asztal is van

gemmel, nem akartam feladni ezt az életmódot.

Először Szicíliába merészkedtünk el dr. Mucaria klinikájára, ott találkoztam más, szintén nyaraló betegekkal. Világossá vált, hogy ez igenis lehetséges, és a fejünkbe vettük ennek a világköri útnak a tervét. Be akarom bizonyítani betegtársaimnak, hogy utazhatnak, ha szeretnének.

A gyerek pedig nem akadály, sőt! Boldogok vagyunk, hogy velünk van, így ráérünk sokat foglalkozni vele, és nem holt fáradtan esünk haza a munkából nap mint nap. Vele is megoszthatjuk az élményeinket, sok mindent megtapasztal, amit más gyerekek nem. Hiszünk benne, hogy tartalmasabb gyermekkorra van, mint sokaknak.

– **Meddig folytatják a világgjártást? Van erre is elképzelés?**

– A mostani úti terv egy évre készült, semmilyen távlati terv nincs egyelőre. Imádunk utazni, vágyunk az újdonosságokra és boldogan osztjuk meg a tapasztalatainkat másokkal, különös tekintettel a vesebetegekre. Ne higgye senki, hogy a betegséggel bezárul körülötte a világ! Csak elszánás és szervezés kérdése. Szerintünk...

– **Amikor majd újra le kell telepedniük (pl. Gui iskolába megy), visszatérnek Lisszabonba?**

– Nyitottak vagyunk, bármi történhet. Portugáliához csak a szülők kötnek, tulajdon nem. Ha annyira megtetszene és élhetőnek tünne egy másik hely, akár maradnánk is szívesen. Ki tudja, mit hoz elénk az élet.

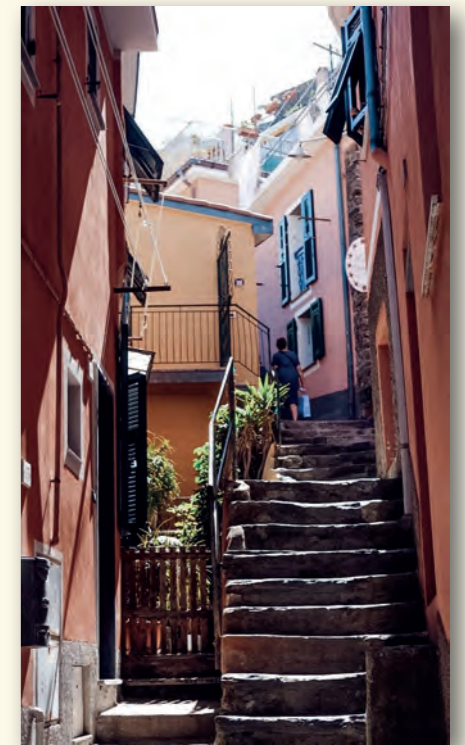
– **Most mennyi időnként kell hazamennie felülvizsgálatra?**

– Eleinte havonta kellett mennem, most kaptam az első hosszabb szabadságot. Ez három hónapos, így több országot tudunk egyvégtében felkeresni. Innen Bukarestbe utazunk, utána Berlin következik.

Kíváncsi voltam, vajon végigkóstolják-e az országok, tájegységek helyi specialitásait.

– Természetesen! Úgy lehet egy népet legjobban megismerni. Ha együtt eszünk az emberekkel, nem baj, ha akár egy szót sem értünk egymás nyelvéből, az akkor is összeköt, az ételek mindenhol nagyon jellemzőek és érdekeseek. Tegnap este érkeztünk, a magyar konyhával még nem sikerült megismerkednem. Alig várom, hogy sorra kerüljön!

**Kocsán Éva**



Az olaszországi Cinque Terre festői kisvárosaiban nem egyszerű hazajutni sem az ódon lépcsősorokon

**Ápa és fia Galapagoson**



Németország, Frankfurt – kocsikázás a Moxy Hotel csomagmegőrzőjében



# Az élet sója

A só, amelyet főzéshez és ételeink ízének fokozására használunk, vegyi összetétele szempontjából nátrium-klorid (NaCl). A nátrium a szervezetünk számára szükséges ásványi anyag, a felesleget a vesék választják ki.

Az egészséges táplálkozás megválasztása és a megfelelő táplálék bevitele az alábbiakat biztosítja:

- Az aktív élet fenntartásához szükséges energia
- Az egészséges testtömeg fenntartása
- A vérnyomás hatékony szabályozása, a vesefunkció romlásának megelőzése.

Fontos tanács, hogy korlátozzuk az étrendi sóbevitelt, különösen, ha magas vérnyomásunk van.

## Miért egészségtelen a sok só fogyasztása?

Túl sok só az étrendben szomjúságot okoz, ezért többet fogunk inni. Ez problémát jelenthet, ha folyadék-korlátozás alatt állunk. A túl sok só miatt a test extra folyadékot képes megtartani (ödéma) és emeli a vérnyomást, ami fokozott szívbetegség és stroke kockázatot okozhat. Vesebetegség esetén a szervezet nem tudja hatékonyan szabályozni a folyadékokat és a nátriumot a vérben. Ezért különösen fontos korlátozni az étrend sótartalmát.

## Milyen ételek tartalmaznak sót?

A só természetes módon szinte minden élelmiszerben megtalálható, de a feldolgozott élelmiszerek több sót tartalmazhatnak. Például:

- ◆ Sós sajt
- ◆ Sós harapnivalók (diófélék, chips, ropik, pattogatott korica)
- ◆ Margarin vagy vaj sóval
- ◆ Füstölt hús vagy hal
- ◆ Konzervhal vagy zöldségek
- ◆ koncentrált paradicsomlé

- ◆ Olajbogyó
- ◆ Majonéz
- ◆ Ízesítők
- ◆ Sütőpor
- ◆ Gyorsételek, feldolgozott és kényelmi ételek: pl. pizza, hamburger, kebab

## Mit jelent az alacsony sótartalmú diéta?

Az egészséges táplálkozásnál a só (nátrium) legfeljebb napi 6 g (2,4 g nátrium) legyen. Egyes szívbetegségek esetén azonban szigorúbb korlátozást kell alkalmazni, legfeljebb napi 3,8 g só (1,5 g nátrium).

## Nátrium-só egyenérték:

Az ételek csomagolásán feltüntetett Na mennyiségének a sótartalom két és félszerese (só = nátrium x 2,5). Azaz 1 teáskanál só körülbelül 5,8 g tömegű, ami 2,3 g nátriumnak felel meg.

1 gramm (g) = 1000 mg (mg).

## Honnan lehet megállapítani, hogy egy termék sótartalma alacsony vagy magas?

Megtalálhatjuk a csomagolás vagy flakon, doboz élelmiszer-címkéjén az összetevők között.

A só (vagy nátrium) tartalmat

kötelező jelölni:

- ◆ Alacsony, ha 0,3 g só vagy annál kevesebb van 100 g termékben (legfeljebb 0,1 g nátrium)
- ◆ Magas, ha több, mint 1,5 g só van 100 g termékben (több mint 0,6 g nátrium)

Egyes csomagolások színeket használnak a só és egyéb tápanyagtartalom megjelenítésére:

**Zöld = alacsony (rendben)**

**Narancs = közepes (óvatosan)**

**Piros = magas (határérték)**

Ez segít kiszámítani az elfogyasztott étel adagjának/mennyiségének megfelelően a sótartalmat. Ne feledjük, hogy ha sokféle ételt választunk például a közepes sótartalomból, akkor nagy lesz a sófogyasztásunk.

## Hogyan tudjuk csökkenteni a só mennyiségét?

- ◆ Ne tegyük az asztalra sót
- ◆ Úgy forraljuk fel a tésztát, rizst, zöldséget és hüvelyeseket, hogy ne tegyük sót a forrásban lévő vízhez
- ◆ Adjunk citromlevet vagy fehérbort az ételhez, hogy extra íze legyen só nélkül is
- ◆ Öblítsük le vízzel a konzerv ételeket (ha lehetséges) a főzés előtt
- ◆ Csökkentsük a receptekben a

megadott só mennyiséget ¼ részére

- ◆ Válasszunk konzerv helyett só nélküli fagyasztott zöldségeket
- ◆ Keressünk „alacsony sótartalmú” vagy még jobb „só nélküli” felirattal rendelkező élelmiszereket
- ◆ Próbáljunk találni só nélküli kenyeret, vagy készítsünk saját kenyeret só hozzáadása nélkül
- ◆ Ellenőrizzük a csomagolt vagy konzervált élelmiszerek címkéit. Ha egy élelmiszer 0,3 g (0,1 g nátriumot) tartalmaz 100 g vagy ml termékre, akkor az alacsony sótartalmúnak tekinthető.

## Hogyan tudjuk az ételt ízesebbé tenni?

Mindenféle gyógynövényt és fűszert felhasználhatunk az étel ízléséhez, például:

- ◆ Édes paprika vagy cayenne bors: marhahús, baromfi, tenger gyümölcsei, levesek, szószok és a legtöbb zöldség.
- ◆ Zeller: hús, hal, baromfi, leves, saláták és öntetek, válogatott zöldségek, például póréhagyma és káposzta.

- ◆ Szerecsendió: tejszínes mártások vagy besamel, minden zöldség a káposzta családot kivéve.
- ◆ Menta - bazsalikom: baromfi, hal, húsételek paradicsommal, főtt zöldségek, tészta, levesek és saláták.
- ◆ Kakukkfű - oregano: baromfi, hal, hús, szószok, párolt zöldségek, tészta, levesek, saláták és grillezett húsok.
- ◆ Kapor: hal, krémes levesek, burgonya, zöldbab, borsó, spenót, sárgarépa, tojás és citromszósz.
- ◆ Petrezselyem: szinte minden étel, saláta és szósz.
- ◆ Rozmaring: hús (főleg bány), baromfi, hal és ragu.
- ◆ Fahéj, szegfűbors, babérlevél, szegfűszeg: szinte mindenféle húshoz és különösen a szószokhoz.
- ◆ Kömény: mint a fahéj, de intenzívebb illata van.
- ◆ Curry, koriander: főtt húsok, pácolt, különféle hal szószok.
- ◆ Tárkony: hal, spárga, répa, káposzta, karfiol és pácokban
- ◆ Gyömbér: marhahús, csirke, sertés, zöldbab, karfiol és padlizsán.

## Vigyázat!

Ne használjunk sópótlókat. Ezek a termékek kálium-kloridot tartalmaznak, és emelik a vér káliumszintjét. Az alacsony sótartalom betartása mellett is igyekezzünk az egészséges étrendet követni:

Korlátozzuk a telített zsírokat az alacsony zsírtartalmú tejtermékek kiválasztásával, a baromfi húsából és bóréból a látható zsír eltávolításával (lehetőleg főzés előtt)

Kerüljük a vajjal történő főzést. Használjunk olívaolajat vagy növényi zsírt (például alacsony sótartalmú margarint) a főzéshez és az összes élelmiszer-készítményhez.

Korlátozzuk a vörös hús bevitelét, és kerüljük a napi több mint 150-180 g hús fogyasztását.

Ha azt a tanácsot kaptuk, hogy korlátozzuk a káliumbevitelt, győződjünk meg arról, hogy valóban alacsony vagy közepes káliumtartalmú gyümölcsöt és zöldséget választunk, és kerüljük a magas káliumtartalmú étkezéseket.

**További információt kérhetünk a klinika dietetikusától.**

## Összefoglalva

A nátrium az élelmiszerek ízének fokozására használt só összetevője, ami a legtöbb élelmiszerben természetes módon megtalálható.

Az alacsony sótartalmú étrend javítja a vérnyomást és csökkenti a szívbetegség vagy a stroke kialakulásának kockázatát.

Kerüljük a só hozzáadását a főzéshez, ne tegyük az asztalra a sót.

Legfeljebb napi 6 g (2,4 g nátrium) sóbevitel ajánlott.

Az őrölt, szárított és feldolgozott élelmiszerek nagy mennyiségben tartalmaznak sót (nátriumot).

<http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/salt.aspx>



# Fehérjedús karácsonyi ajánlatok

A karácsonyi ünnepekre ajánlunk néhány nem hagyományos menüsört, de ezek az ételek könnyen elkészíthetők, jól beilleszthetők a dializált beteg étrendjében. Az elkészítésnél törekedni kell arra, hogy minél kevesebb sót használjon, így a folyadék bevitelt is könnyebb betartani. A halnak magas a foszfor tartalma, csak napi 15 dkg mennyiségben fogyasztható.

A diós-mákos sütemények a karácsony tradicionális süteményei, a dializált betegnek azonban sem a dió, sem a mák nem ajánlott magas foszfor és kálium tartalma miatt. Bár itt olyan sütemény szerepel, amelyben van ugyan mák, de csak kis mennyiségben, így ezekből a sütekből napi 2-3 db megengedett.

## Sült kacsacomb meggyes párolt káposztával, hagymás tört burgonyával

### Hozzávalók:

- ◆ 4 db kacsacomb
- ◆ 3 dl olaj
- ◆ 60dkg vöröskáposzta
- ◆ 60dkg burgonya
- ◆ 2 nagy fej hagyma
- ◆ 20 dkg befőtt meggy
- ◆ bors, pici só
- ◆ fűszerkömény, ecet

### Elkészítése:

A kacsacombok bőrét bevagdossuk, hirtelen kisütjük, egy tepsibe tesszük és kevés vizet alá öntve puhára pároljuk.

A vöröskáposztát legyaluljuk, picit besózzuk, állni hagyjuk. A vöröshagymát felkockázzuk és üvegesre pároljuk, ráhelyezzük a kifacsart káposztát, fűszerezzük borssal, köménnyel és pici ecettel. Ha félig megpárolódott, hozzáadjuk a leszűrt meggyet és készre pároljuk.

A burgonyát megfőzzük és összetörjük, kevés olajon üvegesre párolt, kockára vágott hagymával összekeverjük.



EGY ADAG TÁPANYAGTARTALMA

Energia (kJ/kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Foszfor (FE)
5207/1240	35,7	94	53,7	1445	619	6

### Hozzávalók:

- ◆ 160 dkg tengerihal
- ◆ 20 dkg zsemlemorzsa,
- ◆ színesbors keverék
- ◆ delikát
- ◆ 60 dkg édesburgonya,
- ◆ 1 dl tej, 10dkg margarin

### Elkészítése:

A kiengedett halat papírtörülővel szárazra töröljük, a zsemlemorzsaiba elkeverjük az összetört színesborsot és a delikátot és megforgatjuk benne a halat, kiolajozott tepsibe rakjuk és a tetejét is bepermetezzük olajjal, sütőbe téve készre sütjük.

A kockára vágott édesburgonyát megfőzzük, összetörjük, tejjel és margarinnal kikeverjük.



## Fűszeres hal édesburgonya pürével



EGY ADAG TÁPANYAGTARTALMA

Energia (kJ/kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Foszfor (FE)
3954/943	40,7	53,3	69,7	1149	496	5

## Francia mákos krémes

### Hozzávalók:

- ◆ 7 dkg vaj
- ◆ 1 ek méz
- ◆ 4 db tojás
- ◆ 15 dkg porcukor
- ◆ 1/2 dl étolaj
- ◆ 3 evőkanál víz (forró)
- ◆ 1/2 csomag sütőpor
- ◆ 15 dkg liszt
- ◆ 3 db tojássárgája
- ◆ 20 dkg porcukor
- ◆ 2 cs. vaníliás puding
- ◆ 6 dl tej
- ◆ 25 dkg vaj

### Elkészítése:

1. A lisztet összekeverjük a porcukorral és a szóda-bikarbónával, majd hozzáadjuk a lágy vaját, a folyékony mézet és az előzőleg kissé felvert tojásokat, majd összegyúrjuk. (közepesen lágy tésztát kell kapnunk).

2. A tésztát kettéosztjuk, tepszi méretűre és világos színűre sütjük. Rácsra helyezük, és teljesen kihűtjük.

3. A mákot állandó keverés mellett pár pillanat alatt megpörköljük. Kihűtjük. A tojásokat kettéválasztjuk, a fehérjét 5 dkg cukorral kemény habbá verjük. A sárgáját a maradék porcukorral habosra keverjük, hozzácsorgatjuk az olajat és a forró vizet, keverjük. A sütőporos lisztet és a mákot hozzákeverjük. Végül

beleforgatjuk a felvert fehérjét is.

4. Sütőpapírral bélelt tepsibe simítjuk a masszát, és 150 fokon tűpróbáig sütjük. Kihűtjük egészen.

5. A krémhez a tojássárgáját simára keverjük 10 dkg porcukorral, a pudingporral és egy kis tejjel. A többi tejet forrásig melegítjük, hozzácsorgatjuk a pudingos keveréket. Sűrűre főzzük, kihűtjük.

A margarint kikeverjük a maradék porcukorral és a vaníliás cukorral, hozzákeverjük a kihűlt pudingot.

6. Az egyik mézes lapra kenjük a pudingkrém felét. Rákerül a mákos piskóta, megint krém, végül ráhelyezzük a másik mézes lapot.

Szeletelés előtt pár órára hűtőbe tesszük, hogy a krém teljesen megdermedjen.

EGY SZELET TÁPANYAGTARTALMA

Energia (kJ/kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Foszfor (FE)
808/192	3,9	5,5	30,5	70	51	1

## Élni szeretnének

Súlyos betegek.

Külföldi statisztikai adatok alapján csak becsülni tudják számukat. Körülbelül 2000-2550-an lehetnek, és évente 400-500-zal lesznek többen. Közülük 800-an járnak művesekezelésre. Életük a lelkiismeretes orvosi ellátás mellett saját fegyelmezetttségükön múlik.

Aki kórjukat veseelégtelenségnek nevezte el, enyhén fogalmazott.

– Amikor valaki megtudja, hogy ez a baja, eleinte szinte fel sem fogja – mondja *Ádám Edit*, a Vesebetegek Országos Egyesületének elnöke.

Nehezen lehet beletörődni ebbe az állapotba, hiszen vértelenek vagyunk e kellemetlen betegség kialakulásában. Ez nem holmi felelőtlen önpusztító életmód következményeként jelentkezik. A betegség nem válogatós, gyerekek, felnőtt, idős, fiatal, vidéken és városban élő egyaránt lehet az áldozata.

Alattomos is, magas vérnyomás, vizesedés, fáradékonyság esetén ugyan ki gondol arra, hogy veséi rövidesen felmondják a szolgálatot. Igazán nem a hatásvadászat mondatja velem, de mi megtanultunk együtt élni a halállal. Mindennapjaink feszültségben telnek, szigorú szabályoknak engedelmességgel. Egy kis fegyelmezatlenség és máris életveszélyes állapotba kerülhetünk, a szervezetben a mérgezés eléri a toxikus mértéket.

– **Gyógyíthatatlan betegségek kifejlődésének tudnak-e korai felismeréssel megálljt parancsolni.**

**A veseelégtelenségnek nincs mód szűrésre, megelőzésre?**

– Megelőzésről nincs tudomásunk. Szűrésre van, volna lehetőség. Ha idejében felismernék, a kóros folyamat egyrészt lassítható lenne gyógyszerekkel, diétával, másrészt a beteg nem az utolsó pillanatban, már leromlott állapotban kerülne művesekezelésre. A tüdőszűréssel egy időben ajánlatos lenne vizeletvizsgálat, vérnyomásmérés. Persze ez többletidő, szakember, szervezés és nem utolsósorban több pénz. Pedig, ha továbbra is ilyen ütemben betegednek meg az emberek veseelégtelenségben, akkor egy új népbetegség kialakulásának leszünk tehetetlen szemlélői, szenvedő alanyai. Néhol azért sikerült már a szűrés megoldani, de szükséges volna általános gyakorlattá tenni.

– **Említette a művesekezelést. Bár híradásokból ismerjük, hogy ilyen létezik, de azt sokan nem tudjuk, mit jelent ez valójában?**

– Mivel a vesék nem működnek, nem látják el a szervezetben a házi laboratórium szerepét sem. A víz és

a mérgező anyagok nem tudnak eltávozni. A művesekezelést végző gép lényegében egy bonyolult műszer, a mérgező anyagokat kiszűri, eltávolítja. A művesekezelés általában heti háromszor öt-hat óra kötöttséget jelent a betegnek.

Készülékek már a legtöbb nagyvárosban vannak. Viszont rossz a területi elosztás, nem egy fehér folt létezik. És sajnos él a bürokrácia. Nagykőrösről azért nem a közeli Kecskemétre vagy Szolnokra viszik a beteget. mert az már egy másik megye. Autóztatják oda-vissza, több mint száz kilométert a fővárosba. Salgótarjánból szintén Budapestre hoznak kezelésre. Ez csupán két példa. Tudnék sorolni többet is.

A megbetegedések számának ilyen mértékű emelkedését figyelembe véve óriási szükség lenne készülékekre a megyeközpontokban, de elkelnének minden nagyobb városban is.

– **Kizárólag a művesekezelés jelent megoldást?**

– A kezelés, a dialízis egyszerűen életben tart, meghosszabbítja az éle-



tünket szerencsés esetben tíz-tizenöt évvel Minőségileg jobb, emberi életet a veseátültetés jelentene.

– **Jelentene? Így feltételes mód-ban?**

– A számok válaszolnak. 1985-ben 70, 1986-ban 51, 1987-ben mindössze 28 esetben végeztek veseátültetést. Azt már említettem, mennyien vagyunk betegek. A művi beavatkozás már a rutin eljárások közé tartozik, kockázata sem több, mint más műtété. (Amennyiben növelni lehetne az átültetések, a transzplantációk számát, nem lenne szükség végnélküli újabb és újabb műveseállomásokra, minden rászoruló beteg géphez jutna kevésbé súlyos állapotban.) Egészen más hetente háromszor géphez kötött szinte csak vegetálni, mint egészséges vesével élni ezt az egyetlen, megismételhetetlen életet.

– **A tavalyi adatokról nem szólt...**

– Az elmúlt évben örömdetesesen megváltozott a helyzet. Szegeden és Budapesten összesen 105 veseátültetést hajtottak végre. Talán nem is olyan sokára Debrecenben szintén sor kerülhet ezekre a műtétre, a fővárosban pedig – többéves csend és téltelenség után – transzplantációs központ létesül. Bízunk abban,

idén még többször lesz veseriadó, hangzik el a startjel a vese kivételére, a megfelelő befogadó beteg megtalálására, a műtétre.

Forint mértékegységű világunkban az sem melles körülmény, hogy a veseátültetés harmadannyiba kerül, mint egyévi művesekezelés.

– **Decemberben múlt egy éve – a divathullámot megelőzve –, hogy megalakították a Vesebetegek Országos Egyesületét. Miért tartották szükségesnek ezt a lépést, egy egyesület létrehozását?**

– Még véletlenül sem divatmajmolás! Veseklubok évek óta több helyen működnek az országban. Ők tanácsokkal látják el a hozzájuk fordulókat. Egy egyesület azonban többre képes, többre jogosult. Míg nyugaton a hasonló egyesületek, klubok, szinte kizárólag szabadidős programok megszervezésével foglalkoznak, mi olyan feladatok ellátására kényserülünk, amelyek valójában az állami egészségügy feladatai kellene, hogy legyenek.

Célunk, a betegség különböző stádiumában levők érdekképviselete, hogy életlehetőségeik minél inkább megközelítsék az egészséges emberekét. Szeretnénk, ha tudomást szereznének rólunk, a bajunkról, a gondjainkról.

Ilt van például a diéta. Nem ehetünk bármit. Jó lenne, ha speciális étrendünkhöz valamiképp anyagi hozzájárulást kaphatnánk. Majdnem mindnyájan leszázalékolt nyugdíjasok vagyunk, általában 4000 forint körüli nyugdíjjal. Az árak, a folyama-

tos áremelések velünk sem tesznek kivételt. A gyógyszerek egyre drágábbak, pedig számunkra (is) létfontosságúak. Most van kipróbálás alatt egy új gyógyszer, nekünk túlzás nélkül csodaszer lenne, amely feleslegessé tenné a gyakori vérátömlesztéseket. Olyan sokba kerül, még csak gondolni sem merünk rá, hogy a medicinához hozzájuthassunk.

Vidéken, kisebb településeken megoldhatatlan a betegszállítás. Kevés a mentő, a sürgős esetek miatt a vesebetegek érthetően ugyan, de mégiscsak háttérbe szorulnak. Segítség lenne mentő helyett valami más jármű.

Állapotunk elviselésére nem kis lelkierőre van szükség. A lelki egyensúlyunk megtartása érdekében szeretnénk hasznosnak tudni magunkat. Jó lenne dolgozni, persze nem egyhuzamban nyolc órát, mert azt nem bírjuk, fizikai munkára sem vagyunk képesek. De napjainkban, amikor már az egészséges embereket is munkanélküliség fenyegeti, egyre reménytelenebbé válik a helyzetünk.

– **Az elmondott problémák megoldása egy ideig biztosít programot, gyors változás nemigen várható. Az egyesület fennállása óta érték-e már el valami eredményt?**

– Azt hiszem, megismertetésünkben sikerült előbbre lépni. Első szocialista országként csatlakoztunk a Vesebetegek Egyesületeinek Európai Szövetségéhez, a CEAPIR-hoz. Kölcsönös ismerkedés után remélhetőleg gyakorlati előnyei is lesznek a tagságnak. Gondolok a külföldi cseredialízis lehetőségekre.

Papp Erzsébet

# Nagyvárad kerékpártúra

A „KERÉKPÁRRAL 7 HATÁRON ÁT” programsorozat keretében egyesületünk biciklitúrát szervezett Nagyváradra.

Célunk az volt, hogy felhívjuk a figyelmet a mozgás fontosságára, erőt adjunk sorstársainknak, és példát mutassunk az egészséges embereknek is.

A vesebetegek körében szeretnénk népszerűsíteni a kerékpározást, ami egy kiváló mozgás lehetőség, mely által közös élményt szerezhetünk. A 2015-ben átadott Berettyóújfalú-Nagyvárad kerékpárút kiépítésének köszönhetően Debrecen testvérvárosát immár kerékpárral is el tudjuk érni.

A találkozó Berettyóújfaluban volt, mivel odáig nincs teljesen kiépítve még a kerékpárút. A bicikliket

utánfutóval szállítottuk, a résztvevők pedig személyautókkal jutottak el az indulási helyre.

A láthatósági mellények kiosztása és a kerékpáros közlekedés fontos szabályainak ismertetése után útnak indult a csapat.

Az élen egy dializált vesebeteg ment, ő diktálta a tempót. Kértük, hogy őt senki ne előzze meg, így egy folyamatos kényelmes tempóban tudott együtt haladni a csapat.

A túra alatt kísérő autó követte, ami

vitte a csomagokat, enni- és innivalókat.

Útközben többször is rövid pihenőt tartottunk, ahol a résztvevőknek ásványvizet és müzli szeletet kínáltunk. Az ilyen pihenőpontokon mindenkit bevártunk, és csak ha mindenki készen állt, akkor folytattuk az utat.

Mezőpeterden és Biharkeresztesen áthaladva Ártándnál léptük át a határt. A határátlépés gyors és zökkenőmentes volt. Utána még jobban összetartott a csapat, job-



ban odafigyeltek egymásra, hogy ne húzzanak szét, hanem közvetlenül együtt haladjanak.

Szállásunk Nagyvárad szívében, a vár szomszédságában a Góbé csárdában volt. Egy teljesen más világba csöppentünk. A csárda célja az, hogy Nagyváradra varázsolja a székely hegyeket. A szobák egyediek, mindegyik más-más székely szék jegyeit hordozza. Ezt az adott szék stílusának megfelelő festett bútorokkal érik el. Fantasztikus volt! Kerékpárjainkat biztonságos, zárt helyen tudhattuk éjszakára.

Vacsoránk csorba leves, rántott hús vegyes körettel és káposzta saláta volt, melyet szintén a csárdában fogyasztottuk el. Vacsora után sétáltunk egyet a városban. Volt, aki a teljes belvárost bejárta, voltak, akik csak a várig mentek el.

A várbán a „Big picnic” nevű szabadtéri program volt, ahol koncertekkel, étkező bódékkal várták az érdeklődőket. A vár történelmi múltja, építésze, a fennállásához kapcsolódó mesék és legendák mind-mind olyan vonzerőt és eredetiséget kölcsönöznek neki, mely által méltón vált nem csak Románia, hanem a közép-kelet-európai régió egyik

legjelentősebb idegenforgalmi célpontjává.

Este még volt egy kis közös beszélgetés a csárda udvarán, de a napi fáradtság elég hamar legyőzött mindenkit.

A svédasztalos reggeli elfogyasztása után kerékpárjainkon elindultunk a határ felé. A határnál most jóval nagyobb sor volt, autókkal betelt 15-20 perc is, mire átjutottak, de a kerékpározóknak most is gördülékenyen ment.

Mindkét nap rettentő meleg volt, egész végig semmi árnyék nem jutott

a kerékpárútra, de tagjaink hősiessé szeltek a kilométereket. Hosszabb pihenőt Mezőpeterdnél tartottunk, ahol a Bástya Panzió és Étteremben ebédeltünk. Az utolsó pár km-t már a célba érés öröme kísérte.

És igen! Megcsinálta a kis csapat! Szervátültetett és dializált vesebetegek megmutatták, hogy erre is képesek! Jogosan lehetnek büszkéek magukra, akaraterejükre, kitartásukra. 80 km, 35 fokban!

Le a kalappal minden résztvevő előtt!

Zákány Edit



# Erdővári Manó és a kacsák



Egy hideg téli napon Erdővári Manó meleg kuckójában pihent, amikor éktelen láрма zavarta meg. Felöltözött, és elindult megkeresni, honnan jön a zaj. Nem kellett messzire mennie: a közeli tó partján egy csapat kacsá hápogott rettentő hangosan.

– Mi a baj? – kérdezte Erdővári Manó. – Zeng az erdő töletek! – tette hozzá.

den irányból érkeztek. Erdővári Manó elmagyarázta nekik, mi a feladat, majd elővették apró csákányukat, és munkához láttak. Szorgalmasan dolgoztak, s a tó egyik oldalán hamarosan megcsillant a víz. A manók a másik oldalon egy kupacba hordták a jégdarabokat, majd amilyen gyorsan jöttek, olyan hirtelen távoztak.

– Úszni szeretnénk, de nem tudunk, háp, háp, mert befagyott a tó! – válaszolták a kacsák.

– Nem gondoltatok arra, hogy zajongás helyett feltörjétek a jeget? – érdeklődött Manó.

– Nem – mondták kórusban a kacsák. – Ez eszünkbe se jutott, háp, háp.

– Akkor segítetek magatokon; kezdjétek el – javasolta Erdővári Manó – a csőrötök elég kemény, próbáljátok meg azzal – ajánlotta Manó.

Erdővári Manó hazatért kuckójába pihenni, azonban csatlódnia kellett. Nemsokára újra hangos hápogás verte fel az erdő csendjét. Manó visszabaktatott a tóhoz, hogy megnézze, mi a baj. Természetesen megint a kacsák háborogtak, mert nem élvezheték sokáig a pancsolást: olyan hideg volt, hogy a víz ismét elkezdett befagyni. Dühösen topogtak a tóparton.

A kacsák nekiestek a jégnek, de hiába, az túl vastagnak bizonyult, még csak meg sem repedt.

– Háp, háp, nem sikerül, de a csőrünk már megfájdult – elégedetlenkedtek a kacsák kis idő elteltével, és ismét dühös hápogásba fogtak. Erdővári Manó csendre intette őket.

– Télen hideg van, a víz megfagy, ezen nem tudok változtatni – állapította meg Manó.

– Háp, háp, nem úsztunk eleget! – a kacsák nagyobb lármát csaptak, mint először.

– Akkor találjunk ki mást! – szólott, majd belefújta a sípjába. Pár pillanat múlva egész manósereg bukkant fel a tónál; min-

Manó törte a fejét. Valahogy meg kell oldani, hogy a kacsák úszhassanak. Nem maradt más hátra, segítségül kellett hívni a tündéreket. Ők irányítják az időjárást, csak ők tehetnek valamit, hogy a tó ne fagyjon be.

Így Manó elment Tündérváros panasz hivatalába.

Várnia kellett, míg sorra került.

– Megbolygatni a téli időjárást a kacsák kedvéért? Az lehetetlen – rázták a fejüket a tündérek.

– Csak egy kis enyhülést adjatok, hogy ne fagyjon be olyan gyorsan a tó – alkudozott Manó.

– Még nem lehet, nincs itt az ideje – jelentették ki a tündérek a naptárra pillantva.

Manó bánatosan indult hazafelé. Hogyan lesz így nyugta? Egyszer csak látja ám, hogy a hivatalból az egyik tündér szalad utána.

– Várj, megvan a megoldás! – Tündérváros közelében van egy tó, amelyiknek meleg a vize, és sose fagy be. Mondd meg a kacsáknak, hogy jöjjenek oda, ha úszni szeretnének. Itt a térkép – nyújtott át egy papírlapot.

Felderült Manó arca, köszönte szépen a segítséget. Sietett a kacsákhoz, már nagyon várták. Elvezette őket a tündér ajánlotta tóhoz, ahol a kacsák boldogan csobbantak a vízbe.

Manó egy darabig elégedetten nézte, ahogy úszkálnak, majd hazatért kuckójába melegedni.

Végre csend és nyugalom!

## Hemodializáltak üdülése Szicíliában – tapasztalatok

Páratlan lehetőség dializáltaknak tökéletes kényelemben és biztonságban nyaralni. Csodás tenger, gyönyörű tájak, kedves emberek, finom ételek!

<p><b>Székelyhídi Tamás</b> Az ápolók, orvosok kedvesek, készségesek és nagyon profi mindenki.</p>	<p><b>Beszkid Eszter</b> Trapaniban egy hónap alatt rengeteg élménnyel gazdagodtunk.</p>
<p><b>Brunner Sarolta</b> Nem véletlen, hogy idén is ezt a lehetőséget választottuk!</p>	<p><b>Winter Krisztina</b> Alig várom már, hogy októberben visszatérhessek. Ajánlom mindenkinek!</p>
<p><b>Könözsy Péter</b> Tavaly a feleségemmel olyan jól éreztük magunkat, hogy idén egész márciust kint töltöttük.</p>	<p><b>Lóczy Erzsébet</b> Ingyenes vakáció! A klinika kirándulásokat is szervez a betegeknek, a dialízis tökéletes.</p>

**DIALYSIS MUCARIA**  
Trapani, Valderice

## Fantasztikus Szicíliai üdülési lehetőség hemodializáltak részére

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

FRANCIS BACON ANGOL FILOZÓFUS, ÁLLAMFERFI GON- DOLATA A SZÁMO- ZOTT SO- ROKBAN OLVAS- HATÓ	INDÍT- VÁNY FORMAI	NŐI NÉV ÁSATAG	JÁRDA VÉTŐ EGY NEMŰ BETŰI	SOMOGYI PATAK ERDÉLYI VÁROS	VÉG- HAJRÁ NŐI NÉV	KEMÉNY ROSTU	MESE- BELI!	ÉPÍT- MÉNY ÁLLA- TOKNAK
1								L
2								
				SETTEN- KEDES NAGY- ÜZEMI				KÉRDŐ- SZÓCSKA PEDA- GÓGUS
HÁLÓVAL VADÁSZO BÜNÖZŐ CSOPORT			RENDBEN! ERŐSEN ÓHAJT				TANGENS, RÖVIDEN BÁTOR- KODIK	
			A HOLD FOGYÁSA MÁSİK- FÉLE			E NAPI CSEP- PEKRE BONTÁS		
KÁRTYA- CSOMAG AMÁLKA		IGYEKE- ZET ... OVO; ELEVE			USA-BELI SZINESZ (SEAN) KONOK			
	OROSZOS NŐI NÉV GYOMOT IRT			VIHAR- KABÁT A HÁZ VÉGE!				
RÉGI ELŐDÜNK FÓGAS RÉSZE!		OROSZ FÉRFINEV FÜSZER- NÖVÉNY			PÁROS NYÁRI KIS TE- LEPÜLÉS		A TETE- JÉRE BIRTO- KOLÁS	
			SEBES					BELGA AUTÓJEL HEVESI KÖZSÉG
ELEKTRO- MOSSÁG MÁRHA HUSA					AMERIKAI TENGER UKRÁN GÁZMEZŐ			
ERDEI CSERJE ... JOHN; ZENÉSZ					NYELV- CSALÁD HÚZKOD			
	KARVÉGI FORDÍTÓ SZEMÉLY		ÖBLÖS VÁZA IDEGEN NŐI NÉV	JÓZSEF A. VERSE ANYAG, RÖVIDEN	JÓKEDV- RE HAN- GOL	FÉRFINEV ROST- NÖVÉNY		
AJÁN- DÉKOZ VITA MAGVA!		FÜRDŐ- ZÉS HARCBA HÍVÓ JEL						AZ IDŐ JELE SORVA- DOZIK
			KÖLTSÉG- MENTES ADÓNEM RÖVIDEN				SZLOVÁK AUTÓJEL IDE-ODA NYOMKOD	
A MOL ELŐDJE NŐI NÉV				TAMÁSI ... IRO TERITŐ			TEA, NÉMETÜL ÉRVÉ- NYESSÉG	
				AMELY IDEIG VÉKONY FÉMLAP		NÓGRÁD MEGYEI KÖZSÉG GONDOL		
KERTI NÖVÉNY NÉPI BÚTOR			FADOB PEREME! FA LE- VÉLZETE	A MŰLT EVBEN SOMOGYI KÖZSÉG				ÉRETT GABONÁT LEVÁG
		PAPAGÁJ- FELE BAKONYI HEGY		HABOZÓ OROSZ URALKO- DÓI CIM				
FERENC, BECÉZVE NÉMA GÉSA!		NYÜG, TEHER HÁLÓ ELEJE!			GYŰJTŐ- TÁBOR VASI HELYSÉG			
	HUNCUT KELET, RÖVIDEN				OROSZ AUTÓ M. NEUTRON JELE			
RÓKA KICSINYE	N							A MŰLT IDŐ JELE



MINDEN KEDVES OLVASÓNAK  
BOLDOG KARÁCSONYT  
ÉS ÚJ ÉVET KÍVÁNUNK!

Előző számunk megfejtése: „A munka távol tartja tőlünk a három fő rosszat: az unalmat, a bűnt és a szegénységet”.

Nyertes megfejtők: Mándli Mária, Siófok. Gratulálunk!

Jelenlegi rejtvényünk megfejtését 2020. március 15-ig várjuk a VORSZ irodában.

# Fedezze fel legújabb ajánlatainkat a 2020-as évre

MIN.\*  
**5** €/éj  
,00

CASTELLAMMARE  
DEL GOLFO

MIN.\*  
**5** €/éj  
,00

TRAPANI

MIN.\*\*  
**30** €/éj  
,00

SAN VITO  
LO CAPO

MIN.\*\*  
**30** €/éj  
,00

FAVIGNANA



**Üdülési ajánlatok hemodializáltaknak  
Sziciliában (IT). Ingyenes szálláslehetőség a  
kísérővel érkező dializált részére**

A dialízis kezelés költségének fedezéséhez szükséges  
az Európai Egészségbiztosítási Kártya (EHIC)

## Turisztikai szolgáltatásaink

Elhelyezés az ajánlatban feltüntetett helyszíneken:  
apartmanban, szállodában és egyéb szálláshelyeken.  
Transzfer foglalása a reptérről a szállásig.  
Foglalás anyanyelven.  
Turisztikai szolgáltatások széles köre a központunkkal  
kapcsolatban álló egyéb szolgáltatókkal.

## Foglaljon most!

Contattaci +39 0923 836 440  
reservation@dialisimucaria.it

## Egészségügyi szolgáltatásaink

Szakképzett nefrológusok, ápolók;  
Dializátor Fresenius 5008;  
Többnyelvű ( angol, német, francia, lengyel, magyar,  
román és szlovák) személyzet segít a  
Kommunikációban  
Transzfer a dialízisközpontokba és vissza;  
Délelőtt tízórait, délután uzsonnát kínálunk a dialízis  
kezelések alatt.

## További részletek a weboldalon

[www.dialisimucaria.it/hu](http://www.dialisimucaria.it/hu)

\*Kizárólag a dializáltaknak kínált ajánlat 2020 január 1-től 2020 június 30-ig, ill.  
2020 október 1-től 2020 december 31-ig érvényes  
\*\*Az ajánlat 2020. január 1-jétől 2020. február 28-ig és 2020. november 1-jétől  
december 31-ig érvényes a betegre és társaira

**Mucaria Dialysis Centers:**

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