

NephroCare

et moi

**Exercice :**  
S'étirer pour  
garder la  
santé

**Se prémunir de la Covid :**  
Campagne de vaccination en Pologne

**Milena et Goran**  
Rencontrez deux de nos patients

**Qualité de vie  
liée à la santé :**

Pourquoi c'est si important

# Bienvenue !

## **Cher lecteur,**

Alors que nous préparons cette édition de « NephroCare et moi », la COVID-19 est toujours présente dans les esprits. Vous pensez sûrement la même chose que nous : c'est une véritable épreuve est qui met à mal notre patience et notre discipline.

C'est pourquoi nous avons consacré notre chronique la plus importante à un sujet crucial ces temps-ci : **la qualité de vie liée à la santé**. Ce magazine a été créé pour améliorer la qualité de vie de nos patients et nous sommes convaincus qu'en matière de santé, la qualité de vie est la prochaine étape majeure pour accompagner la dialyse. Notre article de couverture vous apportera plus d'informations et de suggestions précieuses sur la façon de garder la forme et de profiter au mieux de la vie.

Mais si la théorie est bien, la pratique est encore meilleure. C'est pourquoi nous avons ajouté les **témoignages de trois patients**, pour vous montrer que vous n'êtes pas seul et que la vie peut être agréable, même avec une maladie rénale chronique. Nous espérons que les histoires de Milena, Nica et Goran vous inspireront autant que nous.

Nous savons tous que la qualité de vie liée à la santé dépend fortement de notre façon de manger. Il est crucial de ne pas considérer cet aspect comme de la simple nutrition, mais comme un moyen de prendre du plaisir. Ce numéro présente **quatre recettes délicieuses** qui, nous l'espérons, vous aideront à vous sentir vraiment bien.

Comme toujours, nous jetons un œil au réseau NephroCare. Cette fois-ci, nous partagerons un rapport fascinant sur la vaccination de nos patients en Pologne.

Et enfin, un dernier point important : faites de l'exercice ! Dans ce numéro, nous nous concentrerons sur la souplesse et la mobilité avec « **S'étirer pour se sentir mieux** ». Et vous verrez : votre qualité de vie s'en trouvera vraiment améliorée.

Nous vous souhaitons un hiver joyeux et en bonne santé !  
Votre équipe éditoriale NephroCare et moi

**Exercice :**  
S'étirer pour  
garder la  
santé

## Personnes

- 4 Témoignage d'une patiente : Milena
- 6 Témoignage d'un patient : Goran

## Histoires

- 8 Santé et qualité de vie :  
ce qui les relie
- 12 Les lauréats du prix Corporate Value  
Award : aider est leur passion
- 16 25 leçons de vie après 25 ans  
de dialyse

## Corps

- 20 S'étirer pour se sentir mieux

## Aliments

- 24 Risotto de champignons au four
- 26 Ragoût de haricots verts et pois chiches
- 28 Quesadillas végétariennes
- 30 Pâtes aux champignons et épinards

## Monde

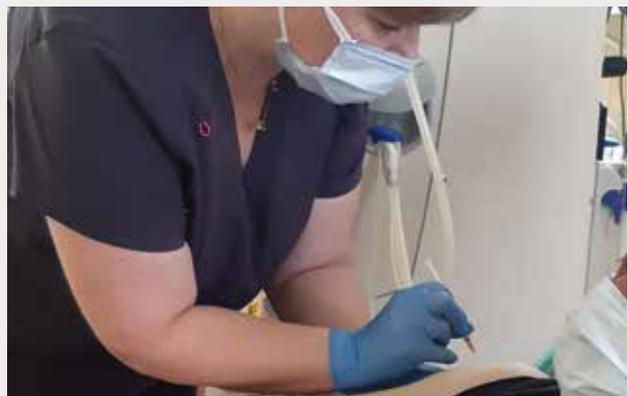
- 32 Se prémunir de la Covid :  
Campagne de vaccination en Pologne

## Esprit

- 34 Entraînez votre cerveau



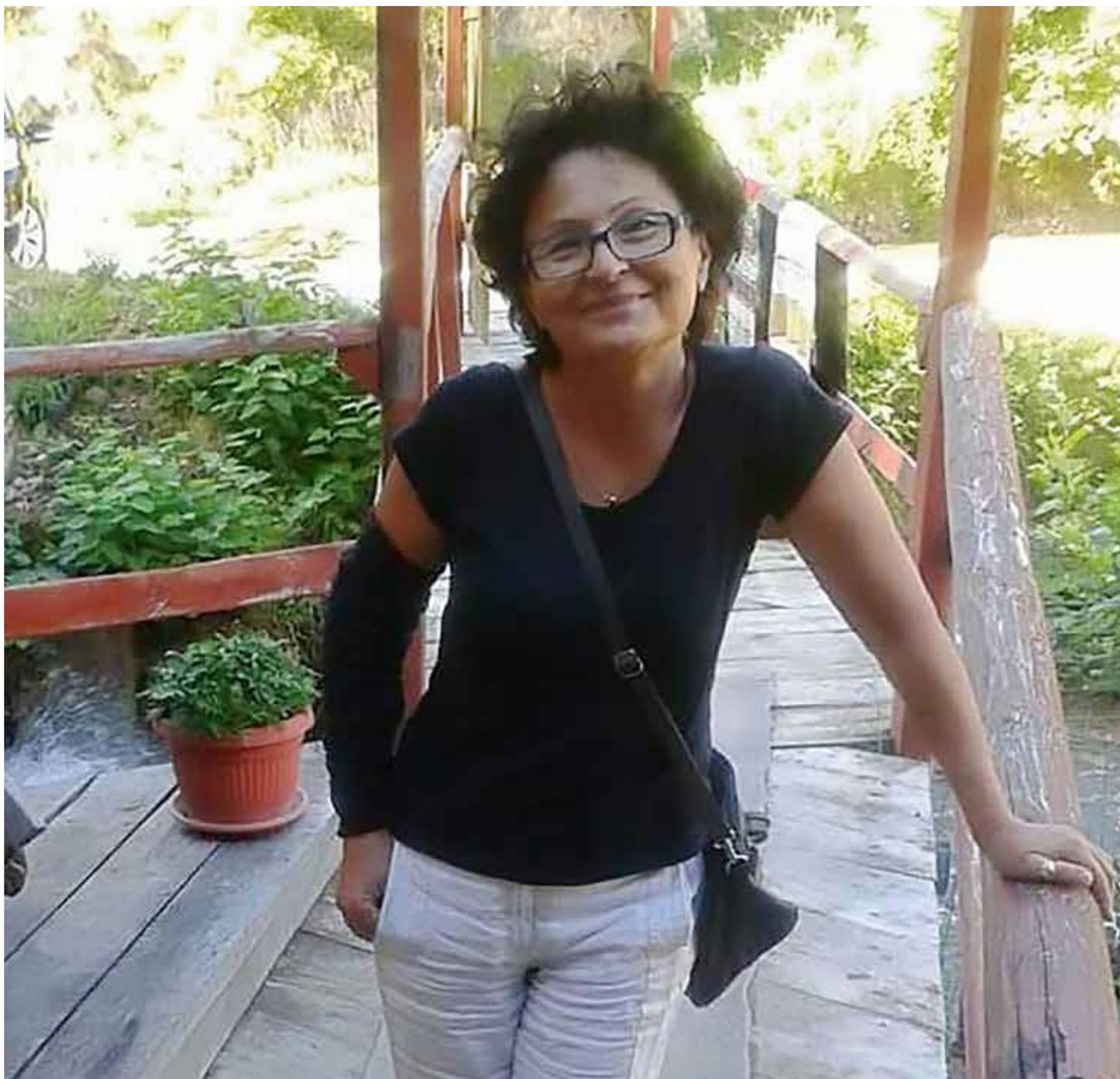
- 8 Santé et qualité de vie :  
ce qui les relie



- 32 Se prémunir de la Covid :  
Campagne de vaccination en Pologne



- 24 Risotto de champignons au four



**« J'essaie de vivre  
comme les gens en  
bonne santé. »**

## L'histoire de Milena Vrbljanac

Le monde de NephroCare regorge d'histoires inspirantes et motivantes. Et même si chaque patient est différent, nous le savons : chacun de ces témoignages aide nos patients à profiter au mieux de leur vie malgré les obstacles.

L'histoire de Milena Vrbljanac en fait partie. Étant dialysée depuis plus de 30 ans, elle sait vraiment comment s'y prendre pour garder une attitude positive dans la vie. Née en 1960 dans une petite ville de Bosnie-Herzégovine, à une demi-heure au sud de Banja Luka, elle a commencé à avoir des problèmes rénaux à l'âge de 29 ans.

### Accepter la dialyse

En d'autres termes : à l'âge de 61 ans, elle a vécu sous dialyse plus de la moitié de sa vie. Et comme vous pouvez l'imaginer, certaines de ces années n'ont pas été faciles. Mais Milena savait ce qu'elle avait à faire. D'après elle, il n'y avait que deux options : « ne pas accepter la vie avec la dialyse et se diriger vers une fin certaine, ou accepter la dialyse et engager ce combat appelé la vie ».

Vous connaissez son choix : la vie. Au bout de quatre mois, elle a reçu une greffe de rein. Mais il y avait un problème : « J'avais beau être déterminée à me battre et à vivre, je ne pouvais pas renoncer à l'eau. » Le rein greffé s'est simplement « fatigué » après dix ans.

---

Toujours positive après toutes ces années de dialyse :  
Milena

### Dignité restaurée

Ses souvenirs de dialyse à Banja Luka ne sont pas tous bons ; les conditions étaient difficiles et elle se remémore « un sous-sol sombre, de vieux appareils et un chauffage qui prenait beaucoup de temps pour monter en température ». Mais les choses se sont considérablement améliorées en 2001 lorsque la nouvelle clinique a ouvert ses portes avec « de nouvelles salles d'accueil, de nouveaux appareils, des infirmières bienveillantes et un personnel dévoué ».

Son approche de la vie est aussi simple qu'ambitieuse : « J'essaie de vivre comme les gens en bonne santé. » Elle estime que la dialyse lui a finalement donné l'occasion de vivre dans la dignité. Elle dit d'elle-même : « Je bouge, je sors, je vis activement et je continue de me battre. Et je m'occupe de mon régime. » Une chose reste un peu difficile : elle doit encore essayer de réduire sa consommation d'eau.





**« Je me suis  
mis en tête de  
vivre sainement ».**

## L'histoire de Goran Bojanić

Le héros de notre deuxième histoire est Goran Bojanić. Comme Milena, il est né en Bosnie-Herzégovine, dans la région de Posavina, près de la frontière croate. Il se souvient que dès son enfance, il était constamment suivi par un néphrologue, mais n'avait jamais eu de problèmes sérieux.

### Mais c'est alors que...

Malheureusement, les choses se sont compliquées à 24 ans quand son médecin lui a dit qu'un jour il devrait probablement commencer un traitement par dialyse. Il s'est senti mal. Biopsie rénale, corticostéroïdes, taux élevés d'urée et de créatinine, hypertension artérielle, il ne pouvait pas continuer comme ça.

Comme l'avait prédit son médecin, il a commencé une dialyse. Il avait 28 ans et, tout comme Milena, il n'a pas gardé les meilleurs souvenirs des conditions de l'époque, en 1992. Mais il se souvient du changement qui s'est produit lorsque la nouvelle cheffe du centre de dialyse, le Dr Gordana Žole, s'est efforcée d'améliorer les conditions de dialyse des patients.

### Connaissances et technologie

Goran se souvient : « Mme Žole faisait deux quarts de travail de suite sans se reposer et de nombreux patients ont été sauvés grâce à cela. » Elle a également réussi à se procurer de nouveaux dispositifs pour la dialyse au bicarbonate. Enfin, en 2010, le nouveau centre de dialyse a ouvert. Pour Goran, « la vie est devenue nettement meilleure ».

Pendant 29 ans de dialyse, Goran a beaucoup appris sur les maladies rénales et sur la



Les connaissances croissantes de Goran concernant la dialyse l'aident beaucoup.

technologie qui rend le traitement possible. Il est évident que toutes ces connaissances l'aident à maintenir la meilleure qualité de vie possible. Goran est reconnaissant pour tout cela. Et nous remercions Milena et Goran d'avoir partagé leur histoire.

# Santé et qualité de vie : ce qui les relie



Nul besoin d'être scientifique pour comprendre que notre qualité de vie dépend de notre santé. Mais il y a matière à creuser un peu plus le sujet. Qu'est-ce que la qualité de vie ? Et comment est-elle liée à la santé ? Jetons un coup d'œil et voyons comment nous pouvons améliorer notre façon de nous sentir.

**C**ommençons par une question simple. Comment définissez-vous la santé ? Est-ce l'absence de maladies ? Ou est-ce quelque chose de plus large, quelque chose qui inclut également notre sensation de bien-être et notre niveau de bonheur ?

Pendant longtemps, être en bonne santé était plus ou moins défini d'un point de vue négatif, se concentrant entièrement sur le traitement de la maladie. Ce n'est que dans les années 1980 que cette perspective s'est mise à changer. De plus en plus, nous examinons la façon de traiter les patients en réduisant l'impact sur leur bien-être global.

### **Tout est lié**

Nous pouvons poser la même question pour la qualité de vie, un terme encore plus large qui est toujours vu très subjectivement. Beaucoup de facteurs la définissent, et pas seulement la santé : notre vie professionnelle, comment et où nous vivons, notre vie sociale, notre culture et bien d'autres aspects jouent un rôle.

En médecine, la question de savoir comment la santé mentale et physique des personnes est liée à leur qualité de vie globale est étudiée sous le terme de « qualité de vie liée à la santé » (QVLS). C'est un sujet particulièrement important dès qu'il s'agit du traitement de patients atteints de maladies chroniques.

En cherchant de nouvelles façons de traiter les maladies chroniques, nous travaillons de plus en plus sur les questions de la QVLS. Nous ne nous contentons pas de chercher à améliorer l'efficacité d'un traitement, mais aussi de réduire les effets secondaires physiques et mentaux. Résultat : une meilleure qualité de vie liée à la santé.

### **Une grande différence**

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la santé est « un état de complet bien-être physique, mental et social ». C'est une définition très importante dans la mesure où elle décrit ces trois dimensions comme tout aussi importantes et inséparables.

C'est un aspect très important du traitement de la maladie rénale chronique. Nous savons que les aspects mental et social doivent également être abordés. C'est pourquoi nous proposons le soutien de travailleurs sociaux et de psychologues dans nos cliniques.

---

Les aspects sociaux ont un impact important sur la façon dont nous faisons face aux maladies chroniques.





Notre objectif : améliorer les traitements pour une meilleure qualité de vie liée à la santé.

Le concept de QVLS nous permet d'examiner le traitement de manière globale, pour créer des traitements qui n'affectent pas négativement le bien-être mental et social. Et c'est précisément ce que fait Fresenius : faire de grands efforts sur des innovations qui maintiennent la meilleure qualité de vie possible pour les patients.

### **Du point de vue du patient**

Savoir que la qualité de vie et la santé sont si étroitement liées est d'une grande aide pour chaque patient. Nous avons des solutions pour notre bien-être physique : faire de l'exercice et adopter une alimentation adéquate. Nous avons des solutions pour notre bien-être mental : garder notre cerveau actif et notre esprit agile. Et bien sûr, nous

pouvons toujours nous occuper de notre bien-être social.

Ce qui fonctionne pour les personnes qui ne souffrent pas de maladies chroniques a encore plus d'impact pour les patients de NephroCare. C'est l'une des principales raisons pour lesquelles nous avons créé NephroCare et moi : pour vous aider à vivre une vie meilleure.

### **Mesurer la qualité de vi**

Une façon d'appréhender la qualité de vie liée à la santé est l'approche individuelle, l'autre est une vision plus large. En tant qu'entreprise, nous nous demandons constamment : quel est son niveau chez nos patients, et comparé aux personnes sans maladie rénale

chronique ? Comment pouvons-nous l'améliorer ? Qu'est-ce qui fonctionne et qu'est-ce qui ne fonctionne pas ?

C'est pourquoi nous continuons les enquêtes, en posant aux patients des questions spécifiques qui ne ciblent pas seulement leur état de santé, mais tentent également de déterminer leur état mental et général.

Actuellement, nous mettons en place une nouvelle enquête appelée PROM (Patient Related Outcome Measures, ou « mesures des résultats liés au patient »). Elle est basée sur le concept de QVLS et marque une nouvelle étape majeure vers des traitements qui non seulement traitent la maladie mais soutiennent également la qualité de vie liée à la santé de nos patients.

## Participez !

Qu'il s'agisse de la nouvelle enquête PROM ou d'une autre, votre participation n'est pas seulement bonne pour nous en tant qu'entreprise et professionnels, mais vous faites également quelque chose pour améliorer votre propre qualité de vie liée à la santé. Pourquoi ? Car ainsi, nous pouvons bien mieux nous en occuper.

Donc, si l'une de nos infirmières vous demande de participer à une enquête, n'oubliez pas que c'est bon pour vous.

Merci !



## Les lauréats du prix Corporate Value Award :

# aider est leur passion

Dans notre numéro d'été, nous vous avons présenté certaines des lauréates de notre prix Corporate Value Award. Elles illustrent toutes notre engagement envers ce qui est important pour nous chez Fresenius Medical Care : être proactifs, collaboratifs, fiables et excellents dans ce que nous faisons. Rencontrons d'autres lauréats aujourd'hui.

**T**out comme vous appréciez la grande qualité des soins à chacune de vos visites dans l'une de nos cliniques, nous apprécions également le dévouement et le travail de nos employés. Et nous voulons les encourager dans leur travail et les récompenser pour leur excellence.

Notre prix Corporate Value Award est une façon de reconnaître le travail remarquable. Nommés par leurs collègues, les employés exceptionnels reçoivent des prix dans des catégories qui représentent nos quatre valeurs d'entreprise. Il y a des lauréats pour chaque clinique et pour chaque pays NephroCare et, bien sûr, il y a les grands gagnants.

---

### Voici Carlo

Dans notre dernier numéro, nous ne vous avons présenté que des collaboratrices, mais cela ne signifie pas que nos collaborateurs ne sont pas aussi bons dans ce qu'ils font. Bien au contraire. Prenez Carlo Elemento, par exemple. Il est infirmier en dialyse depuis déjà 24 ans et, comme vous pouvez le deviner par son nom, il est originaire d'Italie.



L'un de nos lauréats dans la catégorie « Proactivité » : Carlo Elemento, d'Italie.

Carlo était un lauréat naturel dans la catégorie « Proactivité » car il est réputé pour être toujours le premier à aider et à soutenir. Dès les premiers jours de la pandémie de COVID-19, il a été le premier infirmier à se porter volontaire dans le cadre de l'équipe NephroCare dédiée à la COVID-19 pour l'Italie.

Son approche des soins aux patients est agréable et stimulante. Agréable parce qu'il sait toujours garder une attitude positive, souriant constamment et rendant la vie aussi facile que possible à ses patients. Et stimulante parce qu'il pense que les patients devraient toujours être informés de la nécessité de pratiquer une activité physique et d'avoir un mode de vie sain.



Gulnara savait déjà qu'elle voulait être infirmière quand elle était enfant.

## Voici Gulnara

Gulnara a intégré l'équipe de la clinique NephroCare à Almaty, au Kazakhstan, dès son ouverture en janvier 2013. Elle voulait déjà être infirmière quand elle était enfant, lorsqu'elle aidait une dame âgée à la santé fragile dans son quartier. Cette dame l'a encouragée et, peu après avoir terminé l'école, Gulnara est devenue infirmière.

Les collègues de Gulnara la décrivent comme quelqu'un qui apprend vite et maîtrise rapidement les nouvelles normes. Elle aide même à former de nouveaux employés. Elle est forte de nombreuses années d'expérience dans les unités de soins intensifs et sait ce que c'est que de sauver la vie des gens.

À son avis, la relation entre un patient et une infirmière devrait être caractérisée par la confiance, et une infirmière doit gagner cette confiance. Elle estime que « la confiance des patients est le signe clé d'une bonne relation ». Pas étonnant que Gulnara ait gagné dans la catégorie « Fiabilité ».



Une fervente partisane du travail d'équipe : notre infirmière croate Željka Fučkar.

### Dites « bonjour » à Željka

Voici ce que la collaboratrice qui a nommé Željka Fučkar dit à son sujet : « elle apporte la sérénité à l'équipe, motive d'autres collègues et, en même temps, est professionnelle et déterminée dans son travail. » Et elle est bien placée pour le savoir : elles travaillent ensemble depuis quatorze ans.

Željka est convaincue que la collaboration est la clé de l'excellence dans les soins aux patients. « Nous travaillons en binôme depuis des années », dit-elle, « et il y a beaucoup de respect et de confiance entre nous ». Elle

travaille comme infirmière depuis 24 ans et, après dix ans chez NephroCare, elle apporte beaucoup d'expérience et d'expertise à l'équipe.

Comme beaucoup de ses collègues, elle pense que le régime alimentaire des patients est un sujet presque inépuisable et extrêmement important. « Le régime alimentaire de nos patients est très complexe et spécifique. Je pense que nous devons soutenir et informer nos patients en permanence. » Et nous pensons que c'est super d'avoir quelqu'un comme Željka dans notre équipe croate.

## Voici Simona

Si vous cherchez la preuve que l'amour de l'apprentissage et de l'amélioration est la clé de l'excellence, Simona Dascalu, de Roumanie, en est un parfait exemple. Ses collègues disent qu'elle est motivée pour améliorer en permanence ses compétences et que, par conséquent, elle prodigue naturellement des soins exceptionnels.

Simona a 18 ans d'expérience en tant qu'infirmière, dont 15 avec NephroCare. Sa motivation : « la joie d'être utile et attentionnée pour une personne qui souffre, et qui a non seulement besoin de soins médicaux, mais aussi d'être avec vous, qui l'encouragez et lui souriez. »

L'un de ses principaux messages concernant les soins vise les patients les plus en difficulté : ceux qui ont reçu un diagnostic de maladie rénale chronique de stade 5. Elle pense que « certains des patients croient leur vie terminée, mais ce n'est pas vrai, la vie continue et ils doivent comprendre qu'ils auront toujours en nous, les infirmières, une amie chère à leurs côtés. » Nous n'aurions pas su dire mieux.



Simona aime aider et encourager les patients d'un sourire.

## *Collaboration, fiabilité, proactivité, excellence*

Il est important pour nous que ces quatre valeurs d'entreprise soient vivantes et puissent profiter à chaque patient qui s'appuie sur les services de nos cliniques. Notre prix Corporate Value Award récompense peut-être les performances exceptionnelles, mais c'est aussi quelque chose que nous faisons pour nos patients. C'est l'une des nombreuses façons de passer de « bon » à « excellent ».

# 25 leçons de vie

## après 25 ans de dialyse

En tant que lecteur ou lectrice régulière de NephroCare et moi, vous avez déjà lu quelques-uns de nos témoignages de patients. Et peut-être avez-vous déjà apprécié les histoires de Milena et de Goran dans ce numéro. Mais ce témoignage est spécial. Il résume les leçons apprises en 25 ans de dialyse. Aussi personnelles que puissent être ces informations, nous sommes certains que vous les trouverez également utiles.

**L**a partie la plus inspirante de la création de ce magazine est de lire ce qu'ont à dire nos patients et la façon dont ils font face à leurs obstacles. Ils font preuve de beaucoup d'optimisme, et encore plus de résilience et de persévérance. Et parfois même d'une sagesse particulière, comme dans le cas de **Nica Constantin, un patient de 60 ans originaire de Roumanie.**

Avec l'aide du psychologue de notre clinique NephroCare à Vaslui, une petite ville près de la frontière avec la Moldavie, M. Constantin a rédigé 25 leçons de vie qu'il a recueillies pendant 25 ans de vie sous dialyse. Nous espérons qu'elles vous inspireront autant que nous à NephroCare et moi.

1. J'étais un jeune homme quand on m'a dit que j'aurais besoin d'être dialysé pendant le reste de ma vie. J'étais désespéré, c'était vraiment difficile pour moi, jusqu'à ce que je trouve un moyen d'accepter lentement la nouvelle situation. **J'ai alors appris la leçon de l'acceptation et de l'autoreconstruction.**



2. Quand j'ai eu ma première séance de dialyse à Bucarest, ma femme m'a apporté un gâteau. Je me suis rendu compte qu'elle me soutenait. Sans condition. **J'ai alors appris l'importance de l'amour et des soins prodigués par la famille.**

3. Quand j'ai commencé la dialyse, je me suis mis à penser à ma vie et à l'existence. **J'ai alors découvert qu'il n'est jamais trop tard pour devenir une personne spirituelle.**
4. En 1996, après les premières séances de dialyse, j'ai quitté mon emploi d'ingénieur en électronique. C'était le premier Noël avec beaucoup moins d'argent. **J'ai alors appris que la vie est le cadeau le plus précieux et je l'ai accepté.**
5. Quand je voyais que les gens se sentaient désolés pour moi, disant « le pauvre, il a besoin d'être dialysé », c'était décourageant. Je sentais que les gens ne pouvaient pas voir plus loin que ma maladie. **J'ai alors appris que je suis bien plus qu'un diagnostic.**
6. Quand il est apparu que j'aurais besoin d'une greffe, mon père voulait me donner un rein. **J'ai ainsi appris la leçon du sacrifice et de l'amour familial.**
7. J'ai lutté pendant 10 ans pour obtenir une greffe. Pour me procurer le médicament dont j'avais besoin, j'ai même vendu ma maison à la campagne. **J'ai ainsi appris que la santé est inestimable.**
8. Juste avant de recevoir la greffe, j'ai reçu un diagnostic d'hépatite. C'était très décourageant parce que j'avais vendu la maison et déjà acheté les médicaments nécessaires. Mais en raison du diagnostic, la greffe a été annulée. **J'ai alors appris qu'il est important de se battre pour ce que vous voulez, coûte que coûte.**
9. Pendant des années, j'ai pensé qu'une greffe était la seule solution qui pourrait me sauver. Mais j'ai vu un autre patient qui avait reçu une greffe de rein et qui, après quelques mois, est malheureusement revenu au programme de dialyse. Nous sommes encore collègues de dialyse et nous célébrons ensemble 25 ans de dialyse. Je me suis rendu compte que cela aurait pu m'arriver aussi. **J'ai alors appris que les choses ne sont pas toujours telles qu'elles semblent, et qu'il est important de les regarder sous différentes perspectives.**
10. Après 10 ans de lutte pour une greffe, je suis retourné à mon travail d'ingénieur en électronique. C'était un défi, mais j'ai rapidement senti que ce travail était mon « oxygène », et que la maladie rénale n'était pas un obstacle à ma profession. **J'ai ainsi appris à recharger mes batteries avec des activités que j'aime.**
11. J'ai utilisé l'argent que j'avais économisé pour la greffe pour construire un garage afin de pouvoir travailler sur l'électronique. Ce garage m'a donné une raison de vivre et de me sentir utile. **J'ai ainsi appris qu'il est important de passer du temps à faire ce que j'aime vraiment, peu importe la quantité d'obstacles à franchir.**
12. Ma fistule a 21 ans. J'essaie de la protéger et de m'en occuper autant que possible. **J'ai ainsi appris que si je m'occupe des choses, je pourrai les garder beaucoup plus longtemps.**
13. J'apprécie vraiment que les infirmières prennent soin de ma fistule et la perce en différents endroits, elles m'aident beaucoup. **J'ai ainsi appris qu'il peut y avoir de l'amour même à la pointe de mon aiguille à fistule.**
14. Il y a 25 ans, la dialyse n'était pas aussi simple qu'aujourd'hui. À cette époque, les patients qui avaient besoin de dialyse

étaient plus nombreux que les places de dialyse en hôpital. Tant de personnes sont mortes à cause de cela. Je peux dire que j'ai eu de la chance de recevoir la dialyse quand j'en avais besoin, même si les machines de dialyse n'étaient pas aussi performantes qu'aujourd'hui. **J'ai ainsi appris qu'une minute de dialyse est une minute de vie supplémentaire.**

15. La plus grande amélioration que j'ai ressentie a été quand j'ai reçu mon premier traitement de dialyse dans la nouvelle clinique. **J'ai alors appris qu'il est important de garder espoir, même dans les périodes difficiles.**
16. Pendant 25 ans de traitement, j'ai reçu la dialyse dans trois villes différentes, certaines loin de chez moi. Bucarest était à 350 km, Lasi à 67 km, et pour Barlad je devais conduire 55 km. Quand j'ai finalement pu recevoir un traitement de dialyse dans ma ville natale de Vaslui, j'étais l'homme le plus heureux du monde. Cela a donné un nouveau sens à ma vie. **J'ai alors appris que les choses qui ressemblent à une fin sont parfois un nouveau commencement.**
17. Au fil du temps, j'ai remarqué que lorsque je passe un moment difficile, parler avec d'autres personnes, dire aux autres ce que je ressens m'aide beaucoup. C'est un bon moyen d'améliorer mon état psychologique. **J'ai ainsi appris à partager mon expérience avec les autres et à accepter leur aide.**
18. J'ai beaucoup appris au fil des ans. De l'expérience d'autres patients, des conseils médicaux et des équipes de soutien à la dialyse. Maintenant que je suis plus expérimenté concernant la

dialyse, j'essaie de soutenir de nouveaux patients, de les encourager et de leur apporter un peu de ma confiance. **J'ai ainsi appris à donner aux autres en échange de ce que j'ai reçu.**

19. Il est très important pour moi d'entrer en contact avec les patients de notre unité de dialyse. Je me suis fait beaucoup d'amis, qui rendent mes visites à la clinique de dialyse plus agréables. D'une certaine manière, nous avons grandi ensemble. Ma relation avec l'un des patients était si forte que je sentais que je l'aimais comme mon propre enfant. **J'ai ainsi appris la leçon de l'amitié sincère.**
20. Rétrospectivement, je me suis rendu compte que j'avais passé 25 anniversaires en dialyse avec l'équipe. Nous avons passé tant de Pâques et de vacances d'hiver dans notre unité de dialyse. **J'ai ainsi appris à partager des moments importants avec ma deuxième famille.**
21. Au cours de l'hiver 2001, quelque chose d'amusant est arrivé : mes bottes ont disparu de la clinique de dialyse. **J'ai alors appris que si j'appréhende un événement désagréable avec humour, je peux le transformer en une histoire qui vous fera sourire.**
22. La dialyse m'a donné l'occasion de rencontrer des gens et de me confronter à de nombreuses perspectives et témoignages différents. Ce n'est pas facile de suivre toutes les recommandations que je reçois. Mais avoir des gens avec qui partager des expériences, les comparer, pour voir ce que vous faites bien et où vous pouvez vous améliorer est très important. **J'ai ainsi tiré les leçons des erreurs des autres.**



*Et nous le remercions  
d'avoir partagé ses  
25 leçons avec nous.  
Il est source d'inspiration  
pour nous tous.*

De par ses grandes idées et ses leçons, M. Constantin est devenu un patient très spécial.

23. Pendant tout ce temps, j'ai reçu beaucoup de types de diagnostics qui ont nécessité un traitement et qui ont rendu important le fait de se tenir à un régime. Mais maintenant, après de nombreuses années, mes examens médicaux sont bons, ce qui m'emplit de bonheur et de courage. **J'ai ainsi appris à quel point la discipline est importante quand vous voulez vraiment quelque chose.**
24. De plus en plus, j'ai essayé de m'impliquer autant que possible dans mon traitement. Je n'ai pas hésité à demander de l'aide chaque fois que j'en avais besoin, et j'ai suivi les recommandations des spécialistes. **J'ai ainsi appris à faire confiance aux gens qui s'occupent de moi.**

25. Je suis reconnaissant et heureux de célébrer un quart de siècle de dialyse ! J'ai tant de beaux souvenirs et je peux me les remémorer avec plaisir et nostalgie. Je peux dire que je suis un homme chanceux, entouré de ma famille, mais aussi de l'équipe de soins si dévouée de NephroCare Vaslui. C'est un endroit où je me sens en confiance, bien traité, compris et aimé. **J'ai ainsi appris à être reconnaissant pour tout ce que la vie m'apporte.**



# S'étirer pour se sentir mieux

**L**a plupart des gens pensent que l'étirement est quelque chose que nous faisons avant de faire de l'exercice. Mais même sans exercice, l'étirement est toujours une bonne idée et un exercice en soi. Entre autres avantages, il peut améliorer la posture, aider à éviter les maux de dos et à conserver une large amplitude de mouvement.

En plus, c'est facile ! Essayez ces exercices d'étirement très simples, ou commencez votre journée par des étirements.

## Exercice 1 : Étirement des ischio-jambiers

Voici comment effectuer le **niveau 1** :



Couchez-vous à plat sur le dos, idéalement sur un tapis de yoga. Ou placez simplement une grande serviette sur une surface recouverte de moquette.



Levez une jambe, tendue, vers votre tête. Le haut du corps doit rester sur le tapis. Saisissez votre jambe élevée et tirez-la légèrement vers vous. Restez dans cette position pendant environ 10 secondes. Revenez ensuite à la position de départ.



Répétez cet étirement pour l'autre jambe. Maintenez la position pendant 10 secondes.

Répétez cet exercice trois fois.

3 x



10 s



10 s

## Exercice 2 : Étirement latéral assis

Voici comment effectuer le **niveau 2** :



Croisez vos jambes et commencez dans une posture facile.



Placez votre main droite à plat sur le sol avec votre coude légèrement plié. Tendez le bras gauche au-dessus de votre tête tout en vous inclinant vers la droite.



Placez votre main gauche à plat sur le sol avec votre coude légèrement plié. Tendez le bras droit au-dessus de votre tête tout en vous inclinant vers la gauche.

Maintenez chaque position pendant 5 secondes. Et répétez cet exercice 3 fois.

3 x

 5 s

 10 s

## Exercice 3 : Étirement du bas du dos

Voici comment effectuer le **niveau 3** :



Couchez-vous à plat sur le dos, idéalement sur un tapis de yoga. Ou placez simplement une grande serviette sur une surface recouverte de moquette. Vos jambes sont étendues et vos bras sont placés sur le sol le long de votre corps.



Pliez le genou gauche en le levant et placez votre main droite sur l'extérieur de votre cuisse gauche. Faites passer votre genou gauche du côté droit de votre corps. Votre bras gauche reste sur le sol et est étendu verticalement, loin de votre corps. Tournez votre tête dans la direction de votre bras gauche. Maintenez cette position pendant environ 10 secondes et revenez à la position de départ.



Répétez l'exercice pour l'autre côté de votre corps.

Répétez trois fois pour chaque côté.

3 x



10 s



10 s



# Risotto de champignons au four

## Ingrédients

280 g de champignons, hachés  
(si vous avez du mal à contrôler vos taux de potassium, nous vous recommandons de faire bouillir les champignons d'abord pour diminuer leur teneur en potassium et d'éliminer l'eau de cuisson par la suite).

200 g de riz pour risotto

120 g de mozzarella, tranchée

1 oignon moyen, finement haché

3 gousses d'ail, finement tranchées

1–2 c. à soupe de basilic ou de persil finement haché

2 c. à soupe d'huile d'olive

75 ml de vin blanc

500 ml de bouillon de légumes ou d'eau  
(le bouillon de légumes a une teneur élevée en potassium. Si vous avez du mal à contrôler vos taux de potassium, nous vous recommandons d'utiliser de l'eau plutôt que du bouillon de légumes).

1/2 c. à café de sel et une pincée de poivre

---

**4 portions**

## Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Dans un plat de cuisson à couvercle, faites chauffer l'huile et faites frire l'oignon jusqu'à ce qu'il commence à ramollir. Ajoutez l'ail, faites cuire encore 2 à 3 minutes, puis ajoutez les champignons.
3. Ajoutez le riz pour risotto et faites cuire jusqu'à ce que les grains semblent vitreux. Versez le vin et le bouillon de légumes/l'eau et remuez. Ajoutez le sel et le poivre. Placez le couvercle sur le plat et faites cuire pendant 15 minutes, en remuant à mi-cuisson.
4. Garnissez d'une dernière couche de mozzarella et faites cuire jusqu'à ce qu'elle fonde et devienne dorée.
5. Saupoudrez de basilic/persil haché.

---

### Plat principal

**Temps de préparation et de cuisson :  
45 minutes**

### Informations nutritionnelles

(valeur par portion – 1 personne)

Calories	303 kcal
Graisses	12,8 g
Sodium	159,6 mg
Glucides	33,2 g
Protéines	17,5 g
Phosphore	198 mg
Potassium	281 mg
Liquide	235 ml

# Ragoût de haricots verts et pois chiches



## Ingrédients

220 g de pois chiches bouillis et égouttés (les pois chiches ont une teneur élevée en phosphore et en potassium. Nous vous recommandons de faire tremper vos pois chiches pendant au moins 8 heures avant de les faire bouillir. N'utilisez pas l'eau de trempage pour faire cuire les pois chiches).

200 g de haricots verts (si vous avez du mal à contrôler vos taux de potassium, nous vous recommandons de faire bouillir d'abord les haricots verts pour diminuer leur teneur en potassium).

4 gousses d'ail, finement hachées

1 oignon jaune moyen, finement tranché

200 g de tomates, blanchies et pelées

1/2 c. à café de sel et une pincée de poivre de Cayenne

1 c. à café de cumin moulu, 1 c. à café de coriandre

1–2 c. à soupe de persil ou de coriandre finement hachée

2 c. à soupe d'huile d'olive

~ 250–300 ml de bouillon de légumes ou d'eau (le bouillon de légumes a une teneur élevée en potassium. Si vous avez du mal à contrôler vos taux de potassium, nous vous recommandons d'utiliser de l'eau plutôt que du bouillon de légumes).

---

**3 portions**

## Préparation

**1.** Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile et faites frire l'oignon jusqu'à ce qu'il commence à ramollir. Ajoutez l'ail et les épices ; faites cuire jusqu'à ce que les épices deviennent parfumées – environ 2 minutes. Ajoutez la pâte de tomate et faites cuire encore une minute.

**2.** Ajoutez les haricots verts, les pois chiches, la pâte de tomate et suffisamment d'eau ou de bouillon de légumes pour couvrir les haricots. Ajoutez le sel et le poivre et remuez.

**3.** Faites chauffer et laissez mijoter, puis réduisez le feu à moyen-doux. Faites cuire à découvert, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les haricots verts soient très tendres et que le liquide ait réduit – pendant 20 à 30 minutes. Garnissez de persil ou de coriandre.

---

### Plat principal

**Temps de préparation et de cuisson :  
1 heure**

#### Informations nutritionnelles

(valeur par portion – 1 personne)

Calories	265 kcal
Graisses	8,7 g
Sodium	32 mg
Glucides	30,5 g
Protéines	10 g
Phosphore	159 mg
Potassium	450 mg
Liquide	175 ml

# Quesadillas végétariennes

## Ingrédients

220 g de pois chiches, bouillis et égouttés  
 2 oignons de printemps, finement hachés  
 100 g de champignons, hachés  
 (si vous avez du mal à contrôler vos taux de potassium, nous vous recommandons de faire bouillir les champignons d'abord pour diminuer leur teneur en potassium).  
 1 poivron de taille moyenne, tranché  
 100 g de maïs en conserve, égoutté  
 2 tortillas à la farine  
 60 g de mozzarella, râpée  
 1½ c. à soupe d'huile d'olive  
 Une pincée de sel, de poivre et de poudre de chili  
 4 c. à soupe de yaourt à la grecque (facultatif)  
 1 citron vert, jus uniquement (facultatif)  
 30 g de coriandre fraîche hachée (facultatif)

**2 portions**

**Plat principal ou accompagnement**

**Temps de préparation et de cuisson :  
30 minutes**

## Préparation

1. Dans une grande casserole, faites chauffer 1 c. à soupe d'huile et faites frire les oignons verts jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir. Ajoutez les autres légumes (champignons, poivron et maïs), puis ajoutez le sel, le poivre, la poudre de chili et remuez.
2. Ajoutez une demi-cuillère à soupe d'huile dans une poêle à feu doux et essuyez délicatement avec un morceau de papier cuisson. Mettez une tortilla dans la poêle et garnissez d'une couche uniforme de mozzarella râpée. Versez la moitié du mélange de légumes et ajoutez par-dessus une autre couche uniforme de mozzarella (le fromage sert de colle). Placez une tortilla sur le fromage, puis appuyez avec une spatule et faites cuire 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que le dessous soit doré. Retournez la quesadilla et faites cuire encore 3 à 4 minutes.
3. Si vous faites une sauce au yaourt à la grecque, mélangez le yaourt et le jus de citron dans un bol.

### Informations nutritionnelles

(valeur par portion – 1 personne)

Calories	550 kcal
Graisses	26 g
Sodium	735 mg
Glucides	53 g
Protéines	27 g
Phosphore	321 mg
Potassium	493 mg
Liquide	125 ml



# Pâtes aux champignons et épinards



## Ingrédients

400 g de pâtes au choix, non cuites

40 ml d'huile d'olive

1 oignon moyen haché

3 gousses d'ail émincées

400 g de champignons, tranchés

(si vous avez du mal à contrôler vos taux de potassium, nous vous recommandons de faire bouillir les champignons d'abord pour diminuer leur teneur en potassium).

200 g d'épinards, crus

½ tasse de bouillon de légumes

Une pincée de sel (0,36 g)

Une pincée de poivre

2 c. à café de jus de citron vert (facultatif)

Du persil haché (facultatif)

Garniture

Une pincée de paprika fumé

---

### 4 portions

#### Informations nutritionnelles

(valeur par portion – 1 personne)

Calories	485 kcal
Graisses	11,1 g
Sodium	58,95 mg
Glucides	70,2 g
Protéines	17,82 g
Phosphore	213,3 mg
Potassium	608,15 mg
Liquide	250 ml

## Préparation

1. Vous pouvez utiliser du lait de coco à la place du bouillon de légumes. Comme légumes, vous pouvez ajouter du poivre, des courgettes, des carottes. Faites tremper les légumes pendant au moins deux heures dans de l'eau chaude. Ajoutez les pâtes dans l'eau et faites cuire selon les instructions de l'emballage.

2. Faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez les champignons avec l'oignon haché et faites sauter pendant environ 3 minutes. Ajoutez l'ail émincé et faites cuire environ 1 minute de plus. Déglacez ensuite avec un peu de bouillon de légumes. Réduisez la chaleur et faites cuire environ 1 à 2 minutes de plus. Ajoutez les épinards et faites cuire encore 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient flétris. Salez et poivrez.

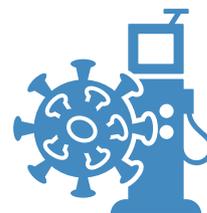
3. Une fois que les pâtes sont « al dente », retirez l'eau de cuisson. Mettez les pâtes égouttées sur les champignons et mélangez. Assaisonnez avec des épices pour le goût.

4. Servez les pâtes aux champignons nappées de paprika fumé.

---

### Plat principal ou accompagnement

**Temps de préparation et de cuisson :**  
**20 minutes**



# Se prémunir de la Covid : Campagne de vaccination en Pologne

En seulement quelques jours, Fresenius Medical Care Pologne a pu vacciner tous les patients qui étaient prêts à recevoir leur « dose », directement dans nos cliniques polonaises NephroCare. Voici comment :

**B**ien que le coronavirus soit déjà une grave menace pour les personnes en bonne santé, les patients sous dialyse présentent un risque beaucoup plus élevé d'infection par le coronavirus et de développement de formes graves de la maladie. La plupart des gouvernements ont donc décidé de les placer dans le premier groupe de vaccination.

Le gouvernement polonais a fait de même. Mais cela ne signifie pas nécessairement que les gens puissent être vaccinés rapidement ;

outre le vaccin lui-même, une infrastructure et des lieux de vaccination sont nécessaires.

C'est pourquoi Fresenius NephroCare Pologne a décidé d'agir. Dr Tomasz Prystacki, directeur général : « Nous avons demandé au ministère de la Santé d'autoriser légalement les cliniques de dialyse en Pologne à organiser des vaccinations dans leurs locaux et, heureusement, le ministère a accepté cette idée. »

## Geste judicieux

C'est très sensé, comme l'explique M. Prystacki : « Nous voulions être en mesure de vacciner nos patients dans nos propres centres pendant qu'ils suivent un traitement de dialyse. C'est le moyen le plus simple et le plus intelligent de vacciner rapidement ce groupe de patients. »

Pour se faire vacciner, les patients n'ont même pas eu à s'inscrire, à se déplacer ou à faire la queue. Lorsqu'ils se sont enregistrés pour leur dialyse régulière, ils n'ont eu qu'à indiquer s'ils voulaient se faire vacciner ou non. Rien de plus simple.





Les cliniques polonaises NephroCare se sont transformées en centres de vaccination en mars.

## Le vaccin arrive

Le seul autre besoin logistique était de collaborer avec le ministère de la santé. Comme le ministère doit être au courant de toutes les vaccinations effectuées, la clinique lui a transmis la liste des patients qui avaient indiqué leur souhait d'être vaccinés. Les doses ont été commandées en conséquence et sont arrivées le 17 mars.

Le jour où le vaccin a été livré aux cliniques, la campagne a commencé. Les patients étaient déclarés aptes à la vaccination par le médecin de la clinique, puis vaccinés par le personnel infirmier. Les patients passaient les heures suivantes en dialyse, et il était donc possible de les observer et de déceler toute réaction post-vaccination.

En quelques jours, tous les patients qui avaient demandé à être vaccinés l'ont été, de la manière la plus pratique et la plus bienveillante possible. Bien joué, NephroCare Pologne !

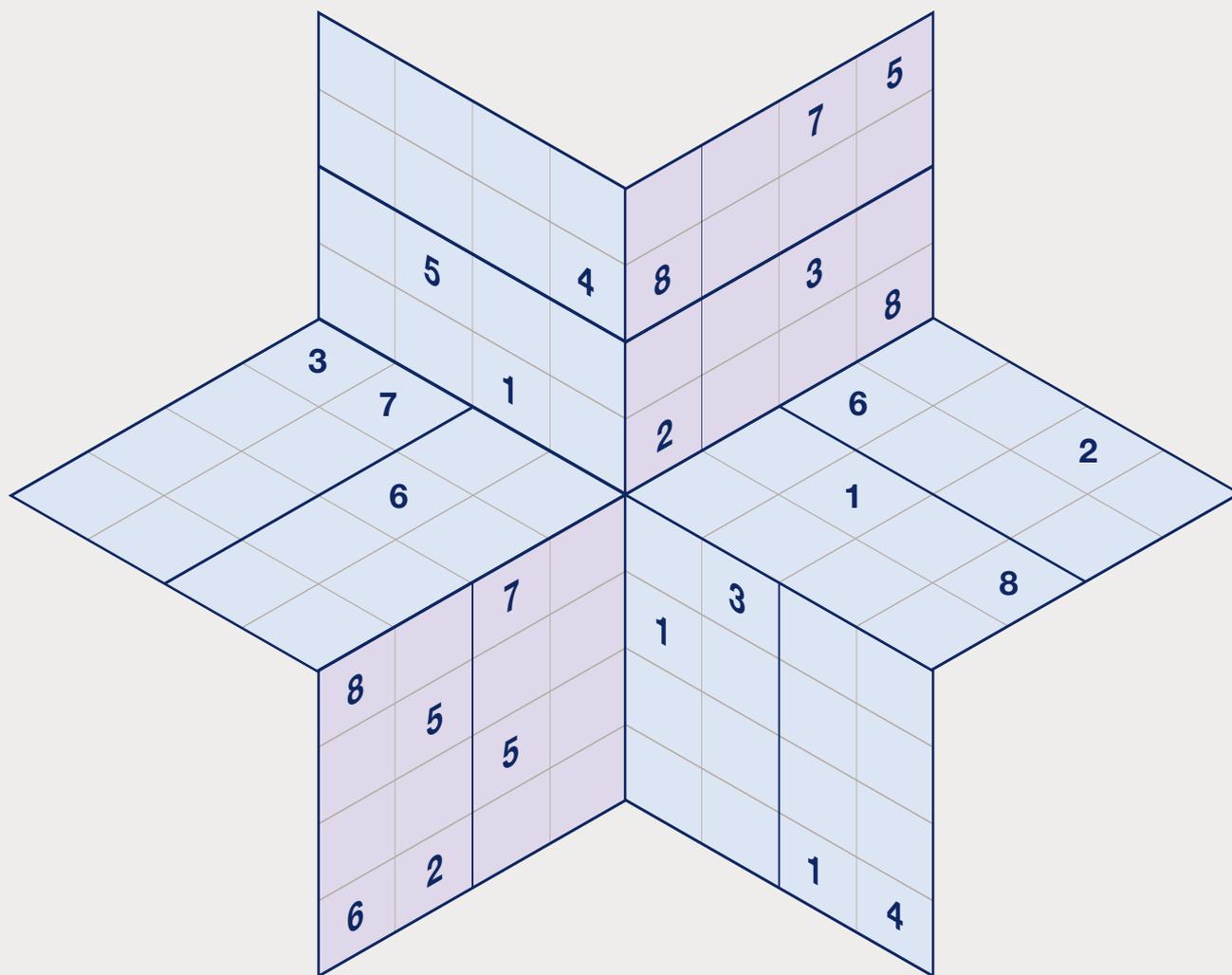
### Remarque :

Les campagnes de vaccination contre la COVID-19 sont organisées par le gouvernement de chaque pays et peuvent donc suivre des stratégies différentes selon les pays. La décision d'utiliser nos cliniques pour la vaccination en Pologne a été prise par le ministère polonais de la santé, et non par NephroCare Pologne ou toute autre entité de Fresenius Medical Care. Néanmoins, nous faisons tout ce que nous pouvons pour nous assurer que nos patients soient vaccinés le plus tôt possible.

# Entraînez votre cerveau

Nous espérons que vous avez apprécié la version coriace de Sudoku de notre dernier numéro. Cette fois-ci, nous vous avons préparé une autre variante de ce puzzle cérébral toujours aussi fascinant : un Sudoku en forme d'étoile. Il est même beau. **Arrivez-vous à le résoudre ?**

## Sudoku en forme d'étoile



## Puzzle photo

Les six segments d'une photo ont tous été mélangés.

Saurez-vous les remettre dans l'ordre pour reformer la photo ?

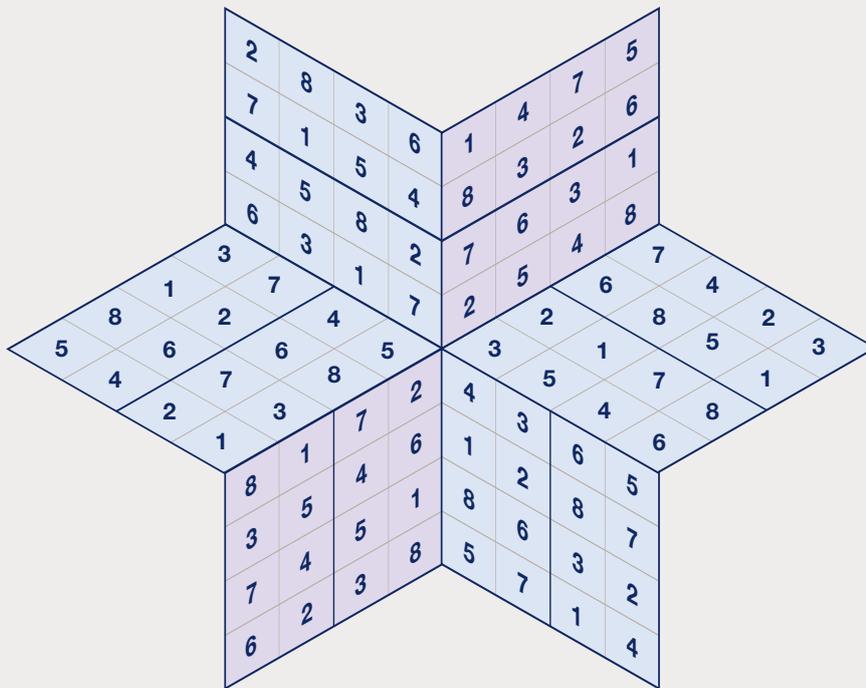
Triez-les du haut à gauche vers le bas à droite et indiquez l'ordre correct des segments.



Séquence de nombres :



### Sudoku en forme d'étoile : solution



### Puzzle photo : solution

