

## Wspomnienia pacjentów z dializ wakacyjnych na Sycylii zorganizowanych przez Dialisi Mucaria – lato / jesień 2017



O możliwości wyjazdu na Sycylię dowiedziałam się od zaprzyjaźnionej pielęgniarki ze stacji dializ w Bydgoszczy. Od razu pomyślałam: „niesamowita okazja, trzeba jechać!”. Jestem bardzo szczęśliwa, że zdecydowałam się na ten wyjazd, gdyż od czasu rozpoczęcia dializ nie byłam na prawdziwych wakacjach, a organizacja wszelkich wyjazdów jest czasochłonna i często problematyczna. Jednak nie tym razem! Wyjazd był bardzo dobrze i bezproblemowo koordynowany zarówno w Polsce jak i we Włoszech. Wszyscy pracownicy są bardzo nastawieni na pomoc pacjentom, a przy tym są niesamowicie kontaktowi i sympatyczni. Bardzo miłe wspominałam kolację integracyjną oraz wszelkie wycieczki organizowane przez Dialisi Mucaria, gdyż oprócz zwiedzania, można było poznać innych pacjentów i spędzić czas w miłym towarzystwie. W wielkim skrócie: bajeczna pogoda, pyszne jedzenie i świetne towarzystwo! Zdecydowanie polecam każdemu!

**Kasia Żurańska, Szczecin**



Pobyt w Trapani przebiegł w bardzo miłej atmosferze. Obsługa stacji dializ była bardzo przyjemna. Warunki w hotelu komfortowe. Zorganizowano nam wspaniałe wycieczki, bardzo dobrze wspominałam wyjazd do Palermo. Była też idealna pogoda, moja żona codziennie opalała się na plaży. Chciałbym podziękować wszystkim osobom, które stworzyły takie dobre warunki dla osób dializowanych i ich rodzin. Z tego powodu na pewno w 100% wybiorę się ponownie do Trapani.

**Andrzej Freudenberger, Gorzów Wielkopolski**



W październiku wybrałam się wraz z córką, która była moim opiekunem, do Trapani i mogę powiedzieć, że wyjazd na Sycylię to wyjazd mojego życia. Żyjemy wspomnieniami do dnia dzisiejszego. Włochy to nie tylko wspaniały kraj, ale też ludzie, klimat i kuchnia. Jechaliśmy z pewnymi obawami, które okazały się zbyteczne. Na dializach czułam się bezpiecznie, były przeprowadzane bardzo profesjonalnie. Moim pielęgniarkiem był Pan z wieloletnim doświadczeniem. Przez cały pobyt pogoda pozwalała na korzystanie z kąpeli morskich oraz na zwiedzanie Trapani i okolic. Byliśmy na wycieczce na Wyspach Egadzkich, w Erice, Agrigento, Marsali, San Vito lo Capo, Palermo oraz na salinach trapańskich. Dziękujemy Pani Asi i Panu Przemkowi, których miałyśmy okazję poznać, za pomoc w zorganizowaniu wyjazdu. Polecamy wszystkim dializowanym wakacje na Sycylii.

**Maria Gładka, Poznań**



Mój wyjazd doszedł do skutku dzięki uprzejmości Stacji Dializ Dr. Filippo Mucaria z Valderice oraz portalowi [www.dializywakacyjne.pl](http://www.dializywakacyjne.pl). Pragnę podziękować za uprzejmość, wspaniałą obsługę na stacji dializ w Valderice, która wyposażona jest w najnowocześniejszy sprzęt, a co najważniejsze odznacza się wysokim standardem samej dializy. Dodać należy, że doskonale zakwaterowanie w hotelu w Valderice sprzyjało pobytowi. Dziękuję Pani Ani, polskojęzycznej pracownicy stacji dializ, która szalenie o nas dbała. Składam też podziękowania za wspaniałe wycieczki, które pozwoliły poznać zabytki Sycylii. Po prostu brak mi słów, aby wyrazić radość i zadowolenie z pobytu w Valderice. Te dwa jesienne październikowe tygodnie pozwoliły zapomnieć o deszczowej pogodzie w Polsce i uwierzyć, że można żyć normalnie z niewydolnością nerek. Za tę możliwość wyjazdu jestem wraz z moją żoną Anną bardzo wdzięczny. Na pewno w to miejsce wrócimy na wiosnę, to już postanowione. Dzięki tym możliwościom zdałem sobie sprawę, że życie nie kończy się na stacji dializ w Łęborku.

**Kazimierz Przewoźny, Łębork**



Od 30 lat jestem osobą dializującą się. W ubiegłym roku za pośrednictwem kwartalnika „Dializa i Ty” dowiedziałam się o możliwości wyjazdu na wycieczkę na Sycylię, a konkretnie do miasteczka Trapani. Pełna obaw i strachu przed podróżą i dwoma tygodniami pobytu w obcym miejscu i ograniczoną znajomością języków obcych zgodziłam się na wyjazd za namową syna. Dwa tygodnie minęły jak w bajce, więc chciałoby się, żeby nigdy nie miały końca. Cały ten wyjazd uświadomił mi ile cudownych rzeczy moje oczy jeszcze nie widziały, a ręce nie dotknęły. Cała podróż była przygotowana przez panią Joannę Bernet. Zostałam dokładnie poinstruowana, a formalności związane z wyjazdem szybko udało się załatwić. Na miejscu zastałam przepiękny hotel w centrum Trapani, a w pobliżu zapierające dech widoki. Miałam zapewniony dojazd do nowoczesnej stacji dializ z bardzo miłym personelem oraz panią, która w razie potrzeby była tłumaczem. W weekendy organizowane były wycieczki statkiem po wyspach, kąpiel w morzu, degustacje regionalnych potraw i wiele innych atrakcji. Wielkim szczęściem było dla mnie skorzystanie z tej oferty, wszystko co przeżyłam i zobaczyłam pozostanie jeszcze na bardzo długo w mojej pamięci. Niewątpliwie osobie dializującej się dodaje to sił w walce z dniem powszednim. Dziękuję!

**Bożena Rymarczyk, Augustów**



Jestem osobą dializowaną od 3 lat. Wydawało mi się, że już nic ciekawego nie przytrafi mi się w tym świecie dializ. A tu nagle szansa na wyjazd na Sycylię. Nie zastanawialiśmy się długo, postanowiliśmy wykorzystać tę szansę. Pokierowani przez Pana Przemysława, kupiliśmy bilety lotnicze do Trapani i oczekiwaliśmy na wyjazd. Po przylocie czekała już na lotnisku taksówka, która odwiozła nas do hotelu w Centrum Fardella. Duży, przestronny apartament, z aneksem kuchennym i wygodną łazienką zapewniły nam komfort pobytu. Na dializy, do odległego około 12 km. Valderice, wożono nas ambulansem. Sala dializ była wyposażona w nowoczesny sprzęt, a uprzejmy i dobrze wykwalifikowany personel sprawiał, że czas zabiegów mijał szybko w bardzo miłej atmosferze. W dni wolne od dializ organizowane były przez Dialisi Mucaria wycieczki, z których chętnie korzystaliśmy. Wycieczka do Doliny Świątyni w Agrigento, czy wycieczka do Palermo to

niezapomniane wrażenia. Samo miasto Trapani posiada wiele atrakcji, nie sposób się w nim nudzić. Otoczone morzem, posiada piękną starówkę z zabytkowymi kamieniczkami, liczne kościoły, wąskie malownicze uliczki pełne kawiarenek, pizzeri, gdzie można zasmakować wspaniałej kuchni włoskiej. Duże wrażenie zrobiła na nas wycieczka na górę Erice, wznoszącą się nad Trapani. Na jej szczycie położone jest przepiękne, średniowieczne miasteczko otoczone murami obronnymi, z wąskimi kamiennymi uliczkami i kościołami. Wszystko to stwarza imponujące wrażenie, nie mówiąc już o wspaniałych stamtąd widokach na Trapani i okolice. Miło również wspominać wyprawę na wyspy Egady. Ciekawy był rejs statkiem turystycznym połączony ze zwiedzaniem dwóch wysp Favignana i Levanzo. Podczas tej wyprawy mogliśmy podziwiać tutejsze plaże oraz przepiękne turkusowe morze. Czas pobytu szybko minął, ciężko było wracać do Warszawy. Na pewno będziemy miło wspominać pobyt w Trapani. Chcielibyśmy powrócić tu na drugi rok.

**Hanna Ciacharowska, Warszawa**



Muszę powiedzieć, że nigdy nie miałam takich wakacji, zwłaszcza w okresie dializ. Od samego początku była nieoceniona pomoc ze strony Pana Przemka, który telefonicznie nie zostawił żadnego mojego pytania bez odpowiedzi. Wszystko na lotnisku było zorganizowane wspaniale, kierowca przewiózł mnie na miejsce, a opieka na dializach na najwyższym poziomie. Pogoda i krajobrazy w Trapani to po prostu bajka, a klimat tak korzystny, że poczułam się jak zupełnie zdrowa kobieta. Bardzo polecam skorzystanie z wyjazdu na wakacje do Dialisi Mucaria, na pewno nikt tego nie pożałuje! Cały czas mam przed oczami przepiękny kolorysty morza.

**Katarzyna Kostanowicz, Warszawa**



Po usłyszeniu informacji o dializach wakacyjnych na Sycylii trudno było uwierzyć, że to może być prawda. Okazało się, że wszystkie informacje się sprawdziły i spędziliśmy wspaniały miesiąc na pięknej wyspie otoczeni słońcem, cudowną przyrodą pod życzliwą i profesjonalną opieką zespołu Kliniki Mucaria. Jesteśmy bardzo wdzięczni również za to, że dopiero wyjazd uświadomił nam, że można spędzać wakacje z dala od macierzystej stacji dializ. Było wspaniale i już myślimy o powrocie na Sycylię!

**Jacek Kurzątkowski, Warszawa**



Największym koszmarem, przewijającym się podczas choroby na nerki, było dla mnie widmo dializ, bowiem jestem osobą wyjątkowo aktywną i uwielbiającą podróże. Dializy kojarzyły mi się z końcem normalnego życia. Ale stało się – kreatynina rosła i nie było innej opcji, jak podjęcie dializ. Rozpoczęłam je w Lublinie, gdzie od Oddziałowej Pani Krysi dowiedziałam się o możliwości skorzystania z dializ wakacyjnych (chyba widziała mój nastrój związany z dializami). Bardzo mnie ta informacja ucieszyła i od razu napisałam maila. Przesympatyczny i bardzo konkretny Pan Przemek wysłał zasady wyjazdu – nic tylko kupić bilety i lecieć! Tak też z mężem zrobiliśmy, kupując bilety z Krakowa do Trapani!

Wylądowaliśmy w nowej rzeczywistości, pięknej słonecznej Italii. Otrzymaliśmy rewelacyjny hotel w samym centrum miasta z Wi-Fi, aneksem kuchennym i pięknym stylem pomieszczeń, przemiłą obsługą i świetną lokalizacją (przy najlepszej pizzerii w Trapani, lodziarni i kilometr od morza). Obawa była przed dializami – czy wszystko będzie w porządku, czy będzie transport. Oczywiście nie było powodu martwić się na zapas, ponieważ już w sobotę rano o umówionej godzinie przyjechał samochód i po 10 minutach drogi byłam na dializie. Piękniarze szybko zapoznali się z dokumentacją medyczną i rozpoczęłam pierwszą dializę

w miłej atmosferze, po filiżance najlepszego espresso. Tak, we Włoszech w Dialisi Mucaria otrzymuje się przepyszną kawę i panini, czyli włoskie kanapki. Jest tu profesjonalnie i przyjemnie, nie ma czego się obawiać! A po dializach łapałymi same najlepsze chwile i widoki – zwiedziliśmy średniowieczne miasto Erice, które jest przy samym Trapani, przeszliśmy całe stare miasto, które jest bardzo klimatyczne i typowo włoskie, zjedliśmy najlepsze lody i zakochaliśmy się w lazurowym morzu w San Vito Lo Capo! Było idealnie! Dziękujemy za cudowne wakacje !!

**Kamila Bętczyk-Panków, Lublin**



Mój pobyt wraz z żoną na Sycylii należy do niezapomnianych, bowiem w tym roku obchodzimy 25-lecie naszego ślubu. Przywieźliśmy stamtąd moc wrażeń, wspaniałych wspomnień i masę zdjęć. Udało nam się w ciągu tych dwóch tygodni zwiedzić wiele miejsc oprócz Trapani, a to: Erice, Favignana, Palermo, Monreale, Agrigento, Scalę dei Turchi, Segestę, San Vito Lo Capo oraz Marsalę. Także bardzo miło wspominamy wieczór sycylijski zorganizowany przez dr Mucaria. Wspomniany pobyt na Sycylii był dla nas nieocenioną możliwością wyjazdu w sytuacji, gdy jestem uzależniony od zabiegów hemodializy. A ponadto miałem przez Państwa zapewnioną dializę jak też zorganizowany transport do stacji dializ oraz zapewniony hotel. Po raz pierwszy w życiu miałem możliwość wyjazdu za granicę, połączonego z dializami gościnnymi. Bardzo za to dziękuję, a ta nieoceniona pomoc pozostanie na zawsze we wdzięcznej pamięci.

**Jerzy Ziemiak, Kraków**



Z dializ wakacyjnych na Sycylii skorzystałam już trzy razy. Pierwszym razem wbrałam się do Trapani sama i wspaniale wypoczęłam. W tym roku przyleciałam z grupą znajomych z mojej macierzystej stacji dializ, którzy zachwycili się moimi wspomnieniami. Dla wszystkich był to bardzo udany wypoczynek i przez dwa tygodnie świetnie wykorzystany czas. Miła atmosfera oraz profesjonalny i uśmiechnięty personel, który umiał nam zabieg sprawiał, że również podczas dializy czas szybko mijał. Oprócz gorącego słońca, plaży, wesołych wieczorów i długich spacerów skorzystaliśmy również z wielu wycieczek.

Dużą atrakcją był wyjazd do Erice – bardzo relaksujące i piękne miejsce. Można tam godzinami podziwiać panoramę miasta i okolic aż po horyzont. Wszyscy byli zachwyceni! Aż żał było wracać na nasze zimne już w październiku Podhale. W przyszłym roku znów planujemy lot na Sycylię całą naszą zgraną grupą.

**Małgorzata Worwa, Nowy Targ**



Cofam się wstecz: przełom 2016/2017 roku – Boże Narodzenie i Sylwester na tarasie! Ciepło i wietrznie – taka zima! Jak na dłoni góra Erice, cały Port Trapani i miasteczko! Tak minął miesiąc. Już jesienią 2017 roku wróciliśmy na półtora miesiąca i znów samochodem z naszym czworonożnym „synkiem” Rambo. Trzeci raz chcemy przyjechać w styczniu 2018 roku i to na 4 miesiące! Jak ktoś pisze, że nie warto przyjeżdżać na Sycylię to nie wierzyć! Na stacji dializ Mucaria dominują mężczyźni, fachowcy jakich mało, a przełożony Mario mówi nawet po polsku. Dodatkowo personel mówi po angielsku, niemiecku, rosyjsku, czesku i po polsku. A teraz podziękowania: Grazie Mille dla Dr. Filippo Mucaria! Dziękuję również personelowi stacji dializ Mucaria. Jeśli powiem dziękuję Pani Joannie Bernet, polskiemu przedstawicielowi Dialisi Mucaria, to będzie za mało. Kto zna Panią Joannę – wie o czym mówię.

**Bernard Remiorz, Zabrze**

## Nerka na wyprawie rowerowej z sakwami, czyli 1100 km w 25 dni Część 1. Niewydolność nerek i inne kłopoty zdrowotne

**Agata Dratwińska Kraków**

2 września, czując euforię i radość wjechałam na rowerze na podwórko pani Basi, uśmiechnęłam się szeroko i oświadczyłam sobie z dumą: „Zrealizowałam plan! Jestem zwyciężcą!” W tym momencie bowiem zakończyłam realizację zadania postawionego sobie zaraz po przeszczepie nerki we wrześniu 2016 roku. A zadanie brzmiało: odzyskać formę fizyczną na tyle, by w lecie następnego roku przejechać na wyprawie rowerowej 1000 km.

Skąd ten pomysł? Czy chodziło o czysty sukces sportowy? Historia jest dłuższa i trochę bardziej złożona. Sport był zawsze częścią mojego życia. Wysoka sprawność fizyczna przekładała się bowiem na poczucie dużej mocy sprawczej w życiu prywatnym i zawodowym, na pewność siebie i radość życia w postaci energii buzującej w ciele i gotowości do działania.

Niewydolność nerek została zidentyfikowana u mnie w 1992 roku w postaci początkowego stadium. Zupełnie się tym nie przejęłam, ponieważ wydolność organizmu była znakomita. Rzuciłam się w wir intensywnej pracy oraz regularnego biegania, a adrenalina coraz to większych wyzwań w kolejnych korporacjach szeptała mi do ucha, że nie ma dla mnie rzeczy niemożliwych. Unosiłam się więc na jej skrzydłach aż do 2002 roku, kiedy to nastąpiło przymusowe awaryjne lądowanie – jak na rzece Hudson – i nie z powodu nerek, lecz zawału powikłanego wstrząsem kardiogenym. Dwa miesiące później zdecydowałam się na bypassy, bo jak uklucie ostroga odczułam irytujące słowa znanego warszawskiego kardiochirurga, który obejrzał moje wyniki: „Pani Agato, albo bypassy, albo ławeczka pod lipą i spacerować najwyżej do kościoła w niedzielę”. Zirykowała mnie ta ławeczka, bo nie widziałam się na niej wcale i od razu podjęłam decyzję: „Ok., panie doktorze, to kiedy mogę się operować?” Chirurg: „Panią to mogę operować nawet w ten piątek” (była środa). Ja: „Nie, w piątek nie, bo muszę skoczyć do Krakowa, pozalać sprawę. W poniedziałek? Dobrze, operacja w poniedziałek.” Przyczyną zawału nikt nie był pewien do końca, ponieważ koronografia nie wykazała typowego zwężenia naczyń. Najprawdopodobniej była to mało znana wówczas choroba Prinzmetala, tzn. nadkurczliwość naczyń pod wpływem stresu lub wysiłku fizycznego. Wtedy to po raz pierwszy w życiu doświadczyłam efektów ciężkiej dla organizmu operacji. Efektów zarówno fizycznych jak i psychicznych. Fizycznych, bo jeszcze miesiąc po operacji nie byłam w stanie wyjść na drugie piętro. Psychicznych – bo nie byłam sobą i nie miało to nic wspólnego z moją wolą. Dziś już wiadomo, że operacja bypassów, a szczególnie krążenie pozaustrojowe ma wpływ na mózg i tym samym może nawet powodować pewne zmiany w osobowości. Wiem też dzisiaj, że



Dolina Bugu

długa narkoza może mieć duże skutki uboczne w postaci widzenia np. białych myszek, nie poznawania bliskich, zaburzenia świadomości, pamięci, depresji. W owym czasie nie byłam jednak świadoma tych wszystkich i skutków ubocznych, nie było tylu informacji w internecie, co dzisiaj. Musiałam więc uczyć się siebie na nowo w sytuacji, gdzie trzeba zmienić wszystko, a szczególnie styl życia. Również nieunikniony lęk o zdrowie i życie okazał się być wielkim hamulcem we wszystkich działaniach i trzeba było w końcu jakoś go pokonać.

Jak sobie więc poradzić z tym wszystkim? Wiedząc jak duży wpływ na moją psychikę ma sprawność fizyczna, rozpoczęłam ćwiczenia od codziennych spacerów. Ze względu na duże osłabienie po kilku miesiącach przymusowego siedzenia w domu (zakaz wychodzenia na mroź, a wtedy była długa i mroźna zima) i lęk o życie, a w ogóle brak ochoty na ruch, stało się najważniejszą przyczyną do znalezienia odpowiedniej motywacji. Świętą prawdą jest bowiem powiedzenie, że początki są najtrudniejsze. Dlatego więc, w ramach zdobywania motywacji, pewnego pięknego, wiosennego dnia owszliśmy z córką z domu i wróciliśmy ze szczeniakiem owczarka niemieckiego. Była to trafna decyzja i już po miesiącu godzinnych spacerów czułam dużą różnicę. Teraz moim celem był powrót do regularnego kilkukilometrowego biegania. I tu napotkałam w sobie barierę w postaci lęku o swoje życie i zdrowie. Nie wiedziałam bowiem, gdzie w moim przypadku jest granica bezpiecznego wysiłku. Niestety nikt z pytanych lekarzy nie potrafił mi powiedzieć czy mogę w ogóle biegać i uprawiać intensywny sport, ani poradzić jak to bezpiecznie zrobić. Konsultowałam się również u kilku psychologów. Dla każdego temat „jak poradzić sobie z pooperacyjnym lękiem o życie, lękiem przed działaniem (a działaniem kojarzyło mi się z zawałem), zaakceptować nowy styl życia po operacji” był tematem jak z kosmosu. Wzięłam więc sprawę w swoje ręce. W dużym stresie za każdym razem, stopniowo, uważnie obserwując organizm, w tempie dwakroć lub trzykroć wolniejszym niż robią to zdrowe osoby, zwiększałam dystans i czas aż osiągnęłam wydolność organizmu pozwalającą na bieganie non stop 45 minut. Najbardziej stresujące były pierwsze dni i tygodnie, ponieważ nie miałam zupełnie pojęcia czy przypadkiem bieg na 100 m i potem każde zwiększenie dystansu nie wywoła zagrożenia kolejnym zawałem. Tym bardziej, że przyczyna pierwszego była dla kardiologów wielkim znakiem zapytania, a skurcz naczyń mógł się pojawić po wysiłku fizycznym.

Formę fizyczną było stosunkowo łatwo odbudować, bo zajęło mi to parę miesięcy. Gorzej było z formą psychiczną, bowiem trudno było mi zaakceptować, że już nigdy nie wrócę do poprzedniego stylu życia, szczególnie zawodo-