

E' TEMPO DI ANDARE IN VACANZA!

E' doveroso, soprattutto se si è abituati andare in vacanza. Si può andare dovunque, al mare, al lago, in montagna, perfino in crociera!

Esistono moltissimi Centri Dialisi che ospitano i vacanzieri. Il vostro Centro possiede sicuramente un opuscolo in cui sono scritti i nomi dei Centri, i loro numeri telefonici e i medici responsabili a cui riferirsi. Basta programmare la vacanza già nei primi mesi dell'anno, tra febbraio ed aprile, per avere la massima disponibilità dei posti e dei Centri Dialisi più vicini al luogo di villeggiatura.

Chiedete informazioni al vostro medico o alla caposala o alle infermiere, essi vi risponderanno in modo esauriente e vi metteranno in contatto con il Centro desiderato.

Di solito è sufficiente inviare un fax che fornisca gli esami di laboratorio compresi i marker virali per l'epatite, notizie cliniche e il tipo di trattamento che si effettua..

Dopo breve tempo si avrà la risposta del periodo di vacanza disponibile.

Al momento della partenza occorre portare con sé gli ultimi esami di laboratorio e la richiesta del medico con il numero di trattamenti che si dovranno eseguire. Niente paura! Troverete personale efficiente e simpatico, tanto che vorrete tornare anche gli anni successivi!!!

I pazienti in dialisi peritoneale se si organizzano adeguatamente non hanno praticamente limitazioni nella scelta della località dove andare in vacanza in quanto possono agevolmente portare con sé tutto quanto occorre per la dialisi. Per soggiorni lunghi alcune Ditte fornitrici possono portare le sacche anche nei luoghi di villeggiatura.

E' semplice organizzare in un angolo della camera d'albergo o di un residence una zona dove sistemare il tavolino da medicazione, l'asta e il materiale d'uso per la dialisi.

Alcuni pazienti riferiscono di aver agevolmente eseguito lo scambio peritoneale anche in macchina.

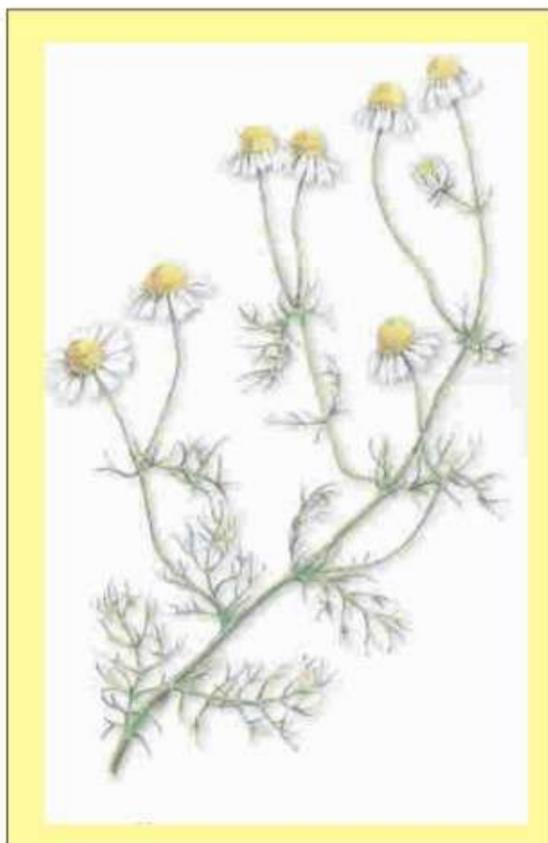
Il desiderio di muoversi, di cambiare ambiente è la molla che fa superare ogni apparente ostacolo.

Erbario

CAMOMILLA (matricaria chamomilla) appartiene alla famiglia delle Asteracee.

Si semina a marzo-aprile. ma la raccolta dei fiori avviene in giugno. E' una pianta che si trova ovunque, ma si può coltivare anche in vaso. I fiori una volta essiccati all'ombra andranno conservati in vasi di vetro al riparo dalla luce.

RIMEDIO NATURALE PER LA SALUTE: calma nevralgie, spasmi gastro intestinali e coliche epatiche, è anche sedativo. Nell'uso esterno è utilizzata per curare piaghe, ustioni, irritazioni della pelle e degli occhi. Contro l'insonnia un bel bagno di camomilla.



TINTURA PER L'INSONNIA: 20 gr di fiori di camomilla, 100 gr di alcool a 60°. Lasciare i fiori di camomilla nell'alcool per 5 giorni. Filtrare e conservare il composto in una bottiglia di vetro scuro ben chiuso. Prendere un cucchiaino della tintura diluito in acqua il pomeriggio e la sera prima di coricarsi. La proprietà sedativa della camomilla concilierà il sonno.

IN CASA: un mazzolino di camomilla vicino alla finestra terrà lontani gli insetti indesiderati.

Tratto da: L'erbario di Barbanera. Ed Campi - Foligno

