

JURNALUL *Meu* PERSONAL

UN
Now
ÎNCEPUT.

ACEST MATERIAL A FOST REALIZAT CU SPRIJINUL
FRESENIUS KABI ROMANIA S.R.L.

Pentru mai multe informații despre boala cronică de rinichi
puteți accesa site-ul www.chronic-kidney-disease.com/ro/

Acest jurnal vă oferă un spațiu unde puteți să vă notați planurile, gândurile, ideile, preocupările și starea dumneavoastră de-a lungul călătoriei pe care o veți parcurge în viitor, fiindcă ați fost diagnosticat cu boală cronică de rinichi.

În acest jurnal, vă puteți nota dieta pe care o urmați, informații legate de tratamentul recomandat, obiectivele pe care vi le propuneți și întâlnirile stabilite cu profesioniștii din domeniul sănătății care fac parte din echipa dumneavoastră de suport.

Astfel, veți putea să vă adaptați mai ușor la schimbările pe care trebuie să le faceți în viața dumneavoastră.

Nu sunteți singur și împreună putem reuși!

DATE DE CONTACT ALE MEDICULUI NEFROLOG

DATE DE CONTACT ALE MEDICULUI NUTRIȚIONIST / DIETETICIANULUI

DATE DE CONTACT ALE ECHIPEI DE SUPORT - CEBIS Int

ACEST JURNAL APARTINE LUI

DATE DE CONTACT ÎN CAZ DE URGENȚĂ

DETALII LEGATE DE MEDICAȚIA RECOMANDATĂ

ALTE MEDICAMENTE RECOMANDATE

DETALII LEGATE DE PLANUL MEU ALIMENTAR

Completați
ACESTE
DATE



CUM SĂ FOLOSESC ACEST JURNAL

Sunt multiple variante în care puteți să folosiți acest jurnal. În fiecare zi, puteți nota ceea ce ați mâncat, puteți ține o evidență a aportului de kilocalorii și de proteine sau vă puteți nota ce v-a

plăcut să mâncați și ce nu.
De asemenea, vă puteți planifica diverse activități sau întâlniri cu medicii, membrii familiei sau prietenii dumnevoastră.

LUNI

Completați aceste spații așa cum doriți, de exemplu

Mic dejun: 1 felie de pâine albă cu 2 linguri de salată de vinete dietetică și o cafea
Energie (En) - număr de Kilocalorii (kcal),
Proteine (P) - număr de grame (g)

Gustare: un fresh de portocale
Enkcal, Pg

Prânz: 2 cartofi la cuptor cu rozmarin, un ou fiert și un măr
Enkcal, Pg

Gustare: o felie de placintă cu mere
Enkcal, Pg

Cina: 1 bol mediu cu salată de legume (salată verde, 2 linguri de linte, 1 roșie, o jumătate de ardei, o jumătate de castravete, 1 lingură de ulei de măsline)
Enkcal, Pg

9:00 - vizită la medicul nefrolog
17:00 - plimbare cu nepotii



SĂ
începem

11

HAIDEȚI SĂ ÎNCEPEM!

DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI

12

PUTEM FACE

Orice

NE DORIM, DACĂ
NU RENUNȚĂM LA
VISUL NOSTRU.

Helen Keller

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

13

DISPOZIȚIA MEA ESTE



1



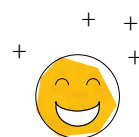
2



3

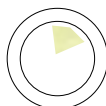


4



5

APETITUL MEU ESTE



1



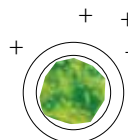
2



3



4



5

DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI

14

CREDE ÎN
ține înșuți

ȘI ÎN TOT CEEA CE EȘTI.

ȘTII CĂ AI FORȚA DE A DEPĂȘI
ORICE OBSTACOL.

Christian D. Larson

JOI

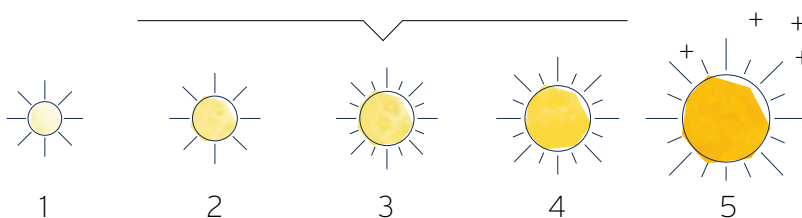
VINERI

SÂMBĂȚĂ

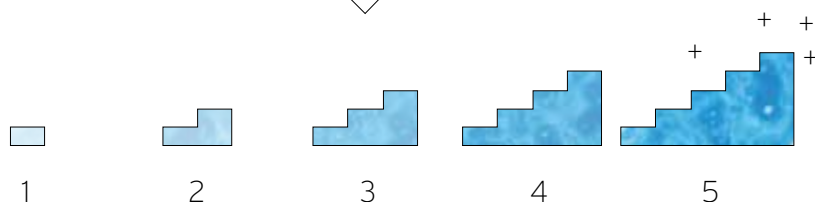
DUMINICĂ

15

NIVELUL MEU DE OPTIMISM ESTE



MĂ SIMT SUFICIENT DE ENERGIC



DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI

16

DACĂ NU POȚI ZBURA, ATUNCI ALEARGĂ,
DACĂ NU POȚI ALERGA, ATUNCI MERGI,
DACĂ NU POȚI SĂ MERGI, ATUNCI
TĂRĂȘTE-TE, DAR ORICE AI FACE,

trebuie să mergi
ÎNAINTE.

Martin Luther King Jr.

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

17

MĂ SIMT OPTIMIST



1



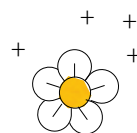
2



3



4



5

MĂ SIMT PUTERNIC FIZIC



1



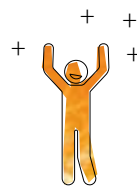
2



3



4



5

DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI

18

CURAJUL NU ESTE ÎNTOTDEAUNA VIZIBIL.
UNEORI, CURAJUL ESTE VOCEA

șoptită

DE LA SFÂRȘITUL ZILEI CARE SPUNE,
„VOI ÎNCERCA ȘI MÂINE.”

Mary Anne Radmacher

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

19

SIMT CĂ STAREA MEA MENTALĂ ESTE



1



2



3



4



5

CALITATEA SOMNULUI MEU ESTE



1



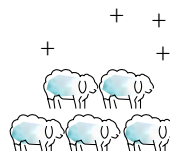
2



3



4



5

CUM AȘ EVALUA ACUM URMĂTOARELE?

	nu atât de bine				grozav
Dispoziția mea a fost...	1	2	3	4	5
Nivelul meu de energie a fost...	1	2	3	4	5
Nivelul meu de optimism a fost...	1	2	3	4	5
Sănătatea mea mentală a fost...	1	2	3	4	5
Apetitul meu a fost...	1	2	3	4	5
Nivelul meu de activitate a fost...	1	2	3	4	5
Am simțit că forța mea fizică a fost...	1	2	3	4	5
Somnul meu a fost...	1	2	3	4	5

Întrebări / subiecte pentru următoarea mea vizită la medic / dietetician.

Greutatea
mea
actuală.

Ce m-a **ajutat**.

Ce m-a **demotivat**.

URMĂTOARELE *Mele* PATRU SĂPTĂMÂNI

În următoarele patru săptămâni, vreau să încerc noi rețete
(Găsiți noi rețete online și scrieți-le aici)

SĂ FACEM
PASUL
Următor

În următoarele patru săptămâni, voi...
(Numiți o activitate care vă place și pe care vă veți asigura
că o veți face)

În următoarele patru săptămâni, voi lua legătura cu...
(Gândiți-vă la o persoană, la un grup sau la un prieten
cu care vă simțiți bine să luați legătura)



PASUL

Următor

23

HAIDEȚI SĂ AFLĂM!

DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI

24



JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

25

DISPOZIȚIA MEA ESTE



1



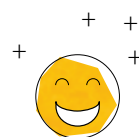
2



3

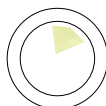


4



5

APETITUL MEU ESTE



1



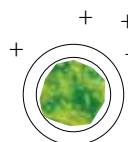
2



3



4



5

DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI

26

UN LUCRU NOU PE CARE AȘ VREA SĂ ÎL FAC ESTE

JOI

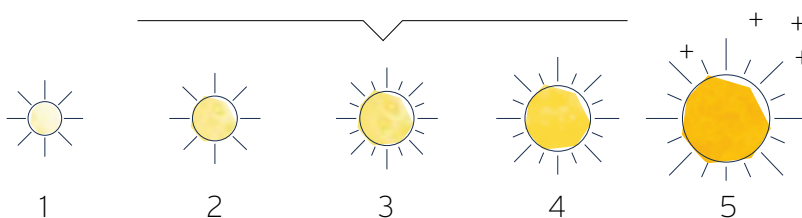
VINERI

SÂMBĂȚĂ

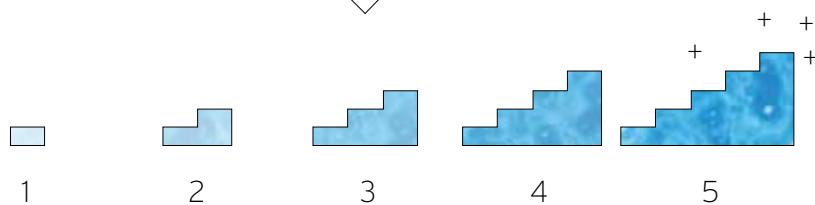
DUMINICĂ

27

NIVELUL MEU DE OPTIMISM ESTE



MĂ SIMT SUFICIENT DE ENERGIC



DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI

28

VORBEȘTE
CU CEI

Dragi

Este greu să parcurgeți noua călătorie singur.
Găsește timp săptămâna aceasta să împărtășești
sentimentele cu o persoană apropiată.

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

29

MĂ SIMT OPTIMIST



1



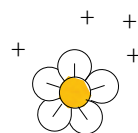
2



3



4



5

MĂ SIMT PUTERNIC FIZIC



1



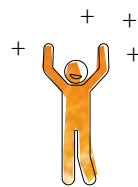
2



3



4



5

DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI

30



»»» *Dieta* «««



În loc să adaug carne în supă,
pot să o înlocuiesc cu orez sau tăieței care conțin mai puține
proteine.

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

31

SIMT CĂ STAREA MEA MENTALĂ ESTE



1



2



3



4



5

CALITATEA SOMNULUI MEU ESTE



1



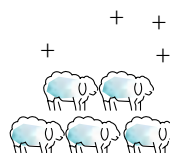
2



3



4



5

CUM AȘ EVALUA ACUM URMĂTOARELE?

	nu atât de bine				grozav
Dispoziția mea a fost...	1	2	3	4	5
Nivelul meu de energie a fost...	1	2	3	4	5
Nivelul meu de optimism a fost...	1	2	3	4	5
Sănătatea mea mentală a fost...	1	2	3	4	5
Apetitul meu a fost...	1	2	3	4	5
Nivelul meu de activitate a fost...	1	2	3	4	5
Am simțit că forța mea fizică a fost...	1	2	3	4	5
Somnul meu a fost...	1	2	3	4	5

Întrebări / subiecte pentru următoarea mea vizită la medic / dietetician.

Greutatea
mea
actuală.

Ce m-a **ajutat**.

Ce m-a **demotivat**.

URMĂTOARELE *Mele* PATRU SĂPTĂMÂNI

În următoarele patru săptămâni, vreau să încerc noi rețete
(Găsiți noi rețete online și scrieți-le aici)

SĂ FACEM
PASUL

Următor

În următoarele patru săptămâni, voi...

(Numiți o activitate care vă place și pe care vă veți asigura
că o veți face)

În următoarele patru săptămâni, voi lua legătura cu...

(Gândiți-vă la o persoană, la un grup sau la un prieten
cu care vă simțiți bine să luați legătura)



PUTEȚI FACE

Asta

35

MERGEM MAI DEPARTE!

DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI

36

PUTEM FACE

Orice

NE DORIM, DACĂ
NU RENUNȚĂM LA
VISUL NOSTRU.

Helen Keller

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

37

DISPOZIȚIA MEA ESTE



1



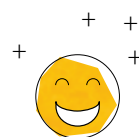
2



3

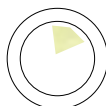


4



5

APETITUL MEU ESTE



1



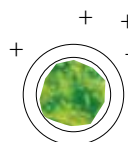
2



3



4



5

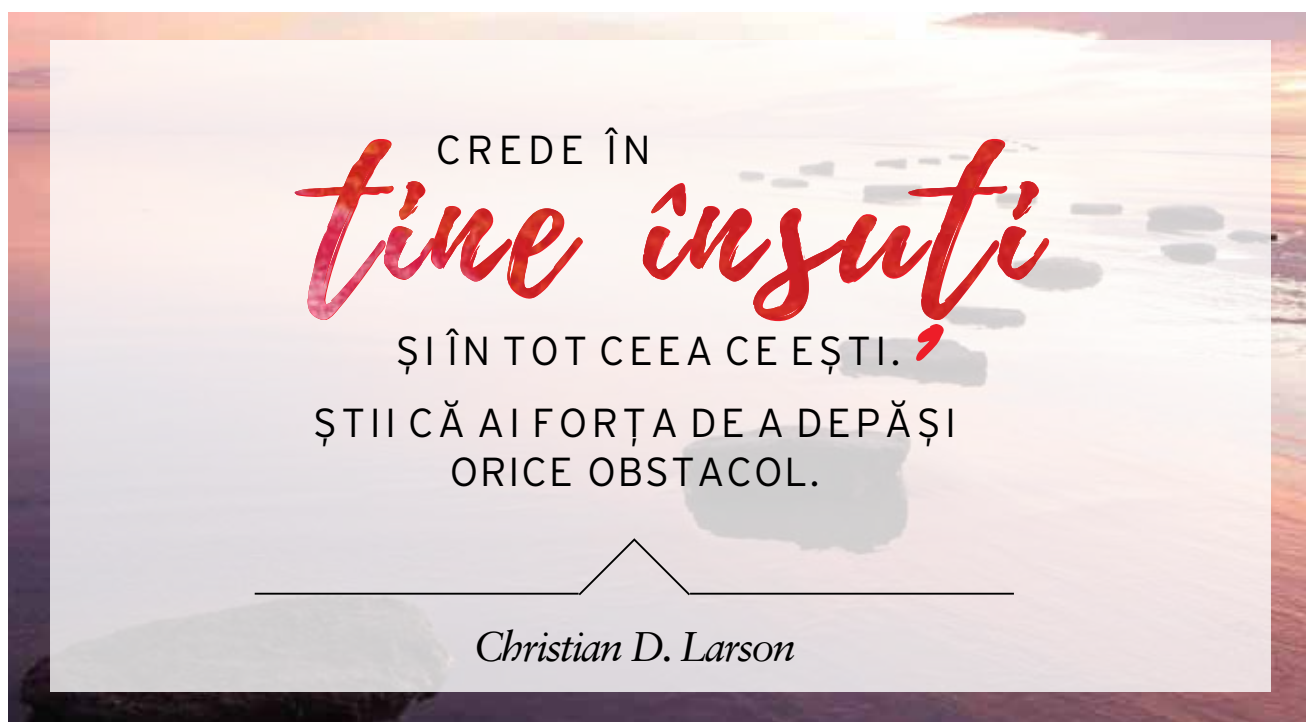
DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI

38



JOI

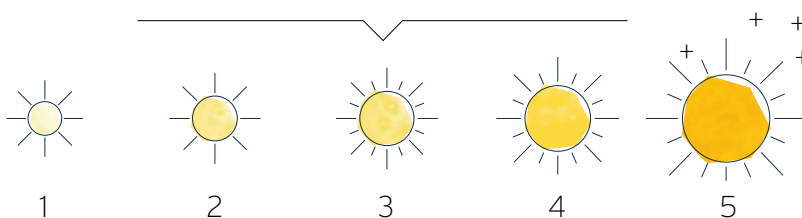
VINERI

SÂMBĂȚĂ

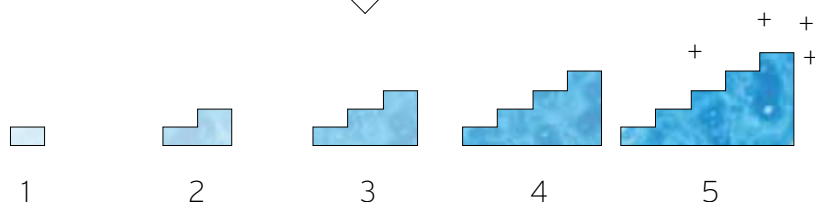
DUMINICĂ

39

NIVELUL MEU DE OPTIMISM ESTE



MĂ SIMT SUFICIENT DE ENERGIC



DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI

40

DACĂ NU POȚI ZBURA, ATUNCI ALEARGĂ,
DACĂ NU POȚI ALERGA, ATUNCI MERGI,
DACĂ NU POȚI SĂ MERGI, ATUNCI
TĂRĂȘTE-TE, DAR ORICE AI FACE,

trebuie să mergi
ÎNAINTE.

Martin Luther King Jr.

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

41

MĂ SIMT OPTIMIST



1



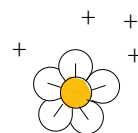
2



3



4



5

MĂ SIMT PUTERNIC FIZIC



1



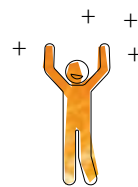
2



3



4



5

DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI

42

CURAJUL NU ESTE ÎNTOTDEAUNA VIZIBIL.
UNEORI, CURAJUL ESTE VOCEA

șoptită

DE LA SFÂRȘITUL ZILEI CARE SPUNE,
„VOI ÎNCERCA ȘI MÂINE.”

Mary Anne Radmacher

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

43

SIMT CĂ STAREA MEA MENTALĂ ESTE



1



2



3



4



5

CALITATEA SOMNULUI MEU ESTE



1



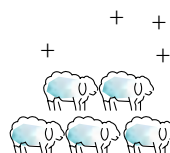
2



3



4



5

CUM AȘ EVALUA ACUM URMĂTOARELE?

	nu atât de bine				grozav
Dispoziția mea a fost...	1	2	3	4	5
Nivelul meu de energie a fost...	1	2	3	4	5
Nivelul meu de optimism a fost...	1	2	3	4	5
Sănătatea mea mentală a fost...	1	2	3	4	5
Apetitul meu a fost...	1	2	3	4	5
Nivelul meu de activitate a fost...	1	2	3	4	5
Am simțit că forța mea fizică a fost...	1	2	3	4	5
Somnul meu a fost...	1	2	3	4	5

Întrebări / subiecte pentru următoarea mea vizită la medic / dietetician.

Greutatea
mea
actuală.

Ce m-a **ajutat**.

Ce m-a **demotivat**.

URMĂTOARELE *Mele* PATRU SĂPTĂMÂNI

În următoarele patru săptămâni, vreau să încerc noi rețete
(Găsiți noi rețete online și scrieți-le aici)

SĂ FACEM
PASUL

Următor

În următoarele patru săptămâni, voi...
(Numiți o activitate care vă place și pe care vă veți asigura
că o veți face)

În următoarele patru săptămâni, voi lua legătura cu...
(Gândiți-vă la o persoană, la un grup sau la un prieten
cu care vă simțiți bine să luați legătura)

46



SĂ PRIVIM

Înainte

47

SĂ FACEM
DESCOPERIRI NOI!

DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI

48

UN LUCRU NOU PE CARE AȘ VREA SĂ ÎL FAC ESTE

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

49

DISPOZIȚIA MEA ESTE



1



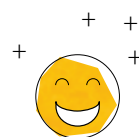
2



3

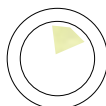


4



5

APETITUL MEU ESTE



1



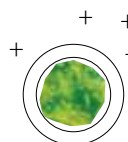
2



3



4



5

DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI

50



JOI

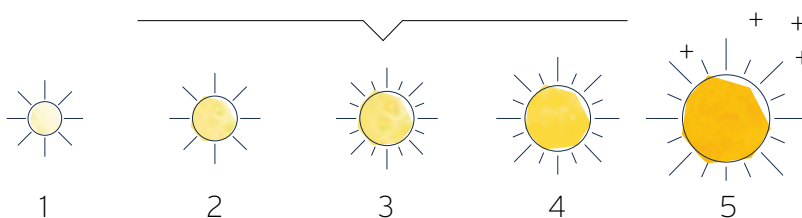
VINERI

SÂMBĂȚĂ

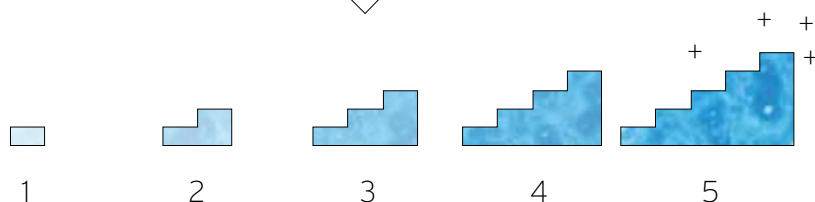
DUMINICĂ

51

NIVELUL MEU DE OPTIMISM ESTE



MĂ SIMT SUFICIENT DE ENERGIC



DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI

52



»»» *Dieta* «««



În loc să adaug carne în supă,
pot să o înlocuiesc cu orez sau tăieței care conțin mai puține
proteine.

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

53

MĂ SIMT OPTIMIST



1



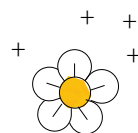
2



3



4



5

MĂ SIMT PUTERNIC FIZIC



1



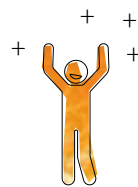
2



3



4



5

DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI

UN LUCRU NOU PE CARE AȘ VREA SĂ ÎL FAC ESTE

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

55

SIMT CĂ STAREA MEA MENTALĂ ESTE



1



2



3



4



5

CALITATEA SOMNULUI MEU ESTE



1



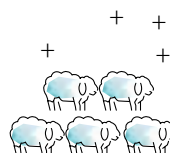
2



3



4



5

CUM AȘ EVALUA ACUM URMĂTOARELE?

	nu atât de bine				grozav
Dispoziția mea a fost...	1	2	3	4	5
Nivelul meu de energie a fost...	1	2	3	4	5
Nivelul meu de optimism a fost...	1	2	3	4	5
Sănătatea mea mentală a fost...	1	2	3	4	5
Apetitul meu a fost...	1	2	3	4	5
Nivelul meu de activitate a fost...	1	2	3	4	5
Am simțit că forța mea fizică a fost...	1	2	3	4	5
Somnul meu a fost...	1	2	3	4	5

Întrebări / subiecte pentru următoarea mea vizită la medic / dietetician.

Greutatea
mea
actuală.

Ce m-a **ajutat**.

Ce m-a **demotivat**.

URMĂTOARELE *Mele* PATRU SĂPTĂMÂNI

În următoarele patru săptămâni, vreau să încerc noi rețete
(Găsiți noi rețete online și scrieți-le aici)

SĂ FACEM
PASUL

Următor

În următoarele patru săptămâni, voi...
(Numiți o activitate care vă place și pe care vă veți asigura
că o veți face)

În următoarele patru săptămâni, voi lua legătura cu...
(Gândiți-vă la o persoană, la un grup sau la un prieten
cu care vă simțiți bine să luați legătura)



58

LUPTA CU O NOUĂ Zi

59

MERGEM MAI DEPARTE!

DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI

60

PUTEM FACE

Orice

NE DORIM, DACĂ
NU RENUNȚĂM LA
VISUL NOSTRU.

Helen Keller

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

61

DISPOZIȚIA MEA ESTE



1



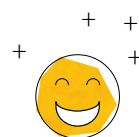
2



3

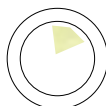


4



5

APETITUL MEU ESTE



1



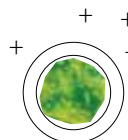
2



3



4



5

DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI

62

CREDE ÎN
ține înșuți

ȘI ÎN TOT CEEA CE EȘTI.

ȘTII CĂ AI FORȚA DE A DEPĂȘI
ORICE OBSTACOL.

Christian D. Larson

JOI

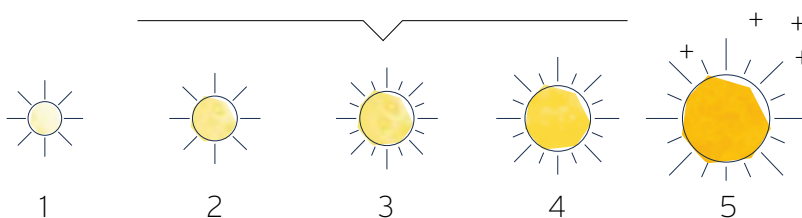
VINERI

SÂMBĂȚĂ

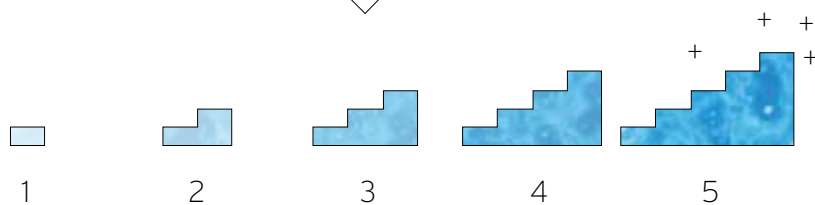
DUMINICĂ

63

NIVELUL MEU DE OPTIMISM ESTE



MĂ SIMT SUFICIENT DE ENERGIC



DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI

--	--	--

64

DACĂ NU POȚI ZBURA, ATUNCI ALEARGĂ,
DACĂ NU POȚI ALERGA, ATUNCI MERGI,
DACĂ NU POȚI SĂ MERGI, ATUNCI
TĂRĂȘTE-TE, DAR ORICE AI FACE,

trebuie să mergi
ÎNAINTE.

Martin Luther King Jr.

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

65

MĂ SIMT OPTIMIST



1



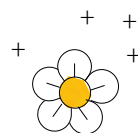
2



3



4



5

MĂ SIMT PUTERNIC FIZIC



1



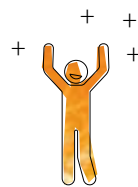
2



3



4



5

DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI

--	--	--

66

CURAJUL NU ESTE ÎNTOTDEAUNA VIZIBIL.
UNEORI, CURAJUL ESTE VOCEA

șoptită

DE LA SFÂRȘITUL ZILEI CARE SPUNE,
„VOI ÎNCERCA ȘI MÂINE.”

Mary Anne Radmacher

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

67

SIMT CĂ STAREA MEA MENTALĂ ESTE



1



2



3



4



5

CALITATEA SOMNULUI MEU ESTE



1



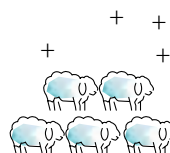
2



3



4



5

CUM AȘ EVALUA ACUM URMĂTOARELE?

	nu atât de bine				grozav
Dispoziția mea a fost...	1	2	3	4	5
Nivelul meu de energie a fost...	1	2	3	4	5
Nivelul meu de optimism a fost...	1	2	3	4	5
Sănătatea mea mentală a fost...	1	2	3	4	5
Apetitul meu a fost...	1	2	3	4	5
Nivelul meu de activitate a fost...	1	2	3	4	5
Am simțit că forța mea fizică a fost...	1	2	3	4	5
Somnul meu a fost...	1	2	3	4	5

Întrebări / subiecte pentru următoarea mea vizită la medic / dietetician.

Greutatea
mea
actuală.

Ce m-a **ajutat**.

Ce m-a **demotivat**.

URMĂTOARELE *Mele* PATRU SĂPTĂMÂNI

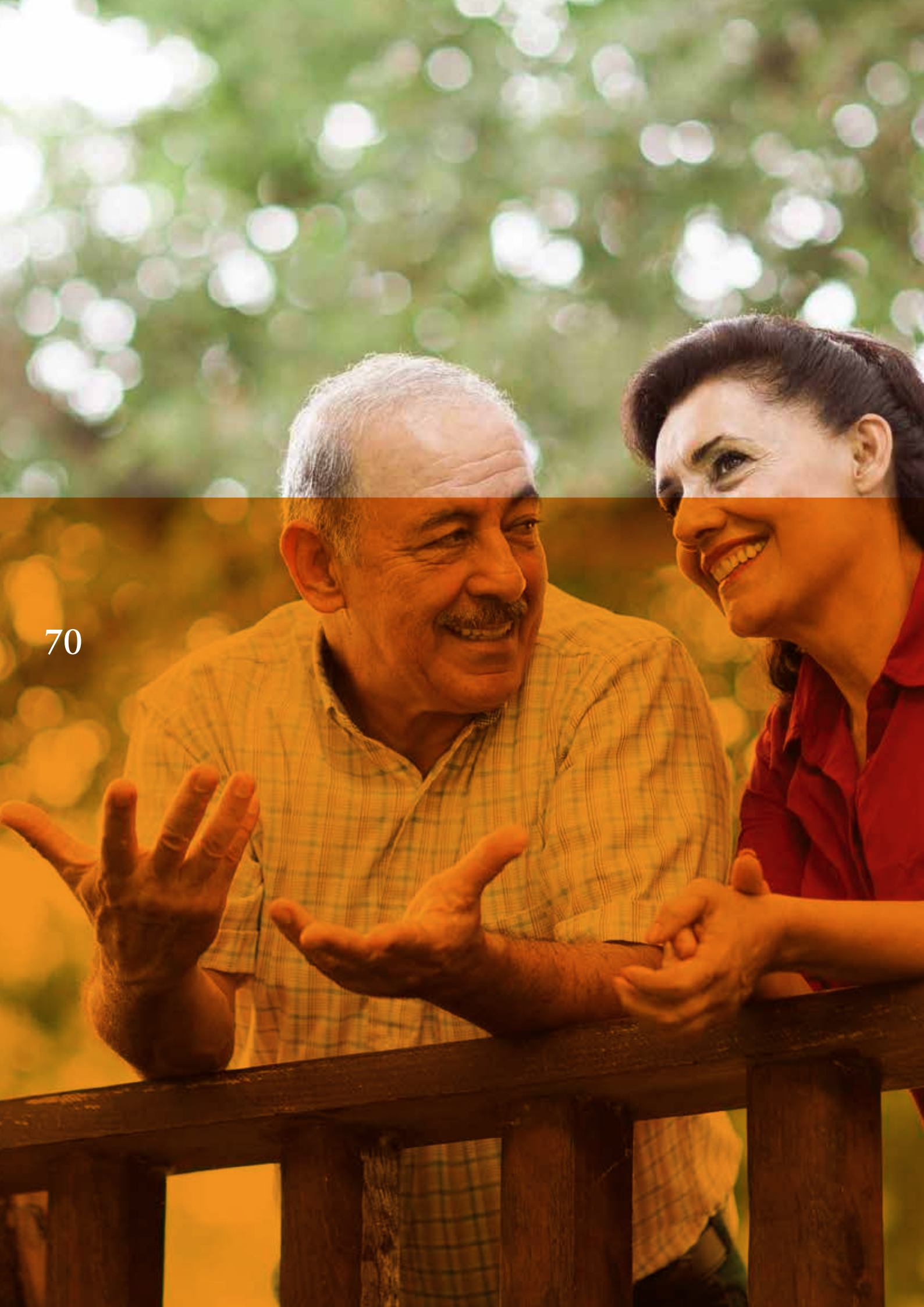
În următoarele patru săptămâni, vreau să încerc noi rețete
(Găsiți noi rețete online și scrieți-le aici)



În următoarele patru săptămâni, voi...
(Numiți o activitate care vă place și pe care vă veți asigura
că o veți face)

În următoarele patru săptămâni, voi lua legătura cu...
(Gândiți-vă la o persoană, la un grup sau la un prieten
cu care vă simțiți bine să luați legătura)

70



CONTINUAȚI ÎN

Același fel

71

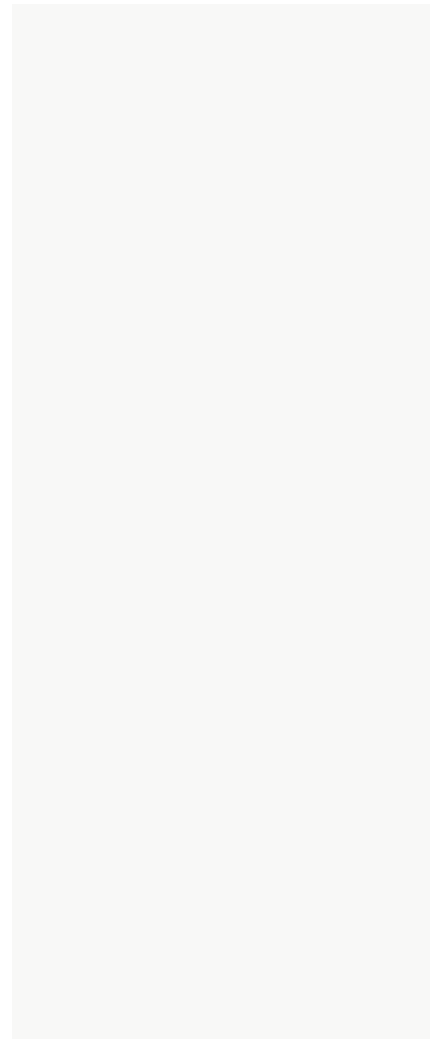
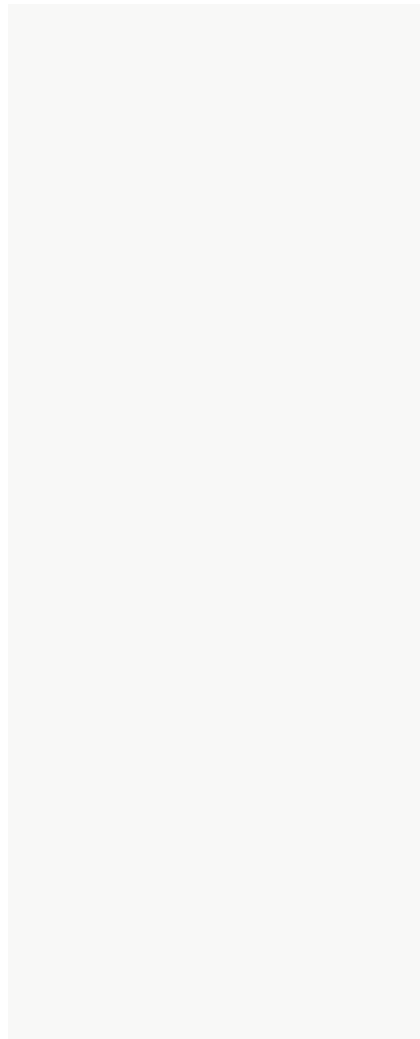
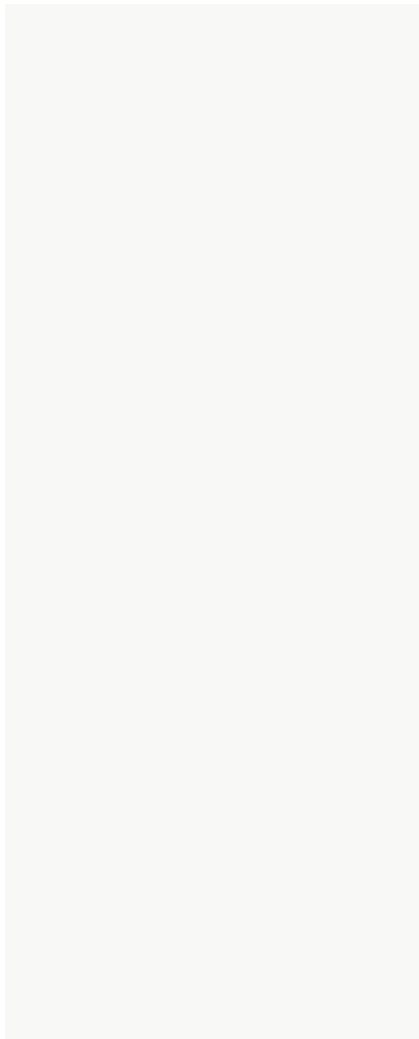
TREBUIE SĂ REUȘIȚI!

DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI



72

ESTE GREU SĂ DOBORIO
PERSONĂ CARE

niciodată

NU RENUNȚĂ.

Babe Ruth

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

73

DISPOZIȚIA MEA ESTE



1



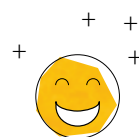
2



3

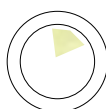


4



5

APETITUL MEU ESTE



1



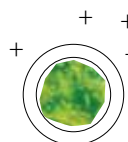
2



3



4



5

DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI

74

CREDE ÎN
ține înșuți

ȘI ÎN TOT CEEA CE EȘTI.

ȘTII CĂ AI FORȚA DE A DEPĂȘI
ORICE OBSTACOL.

Christian D. Larson

JOI

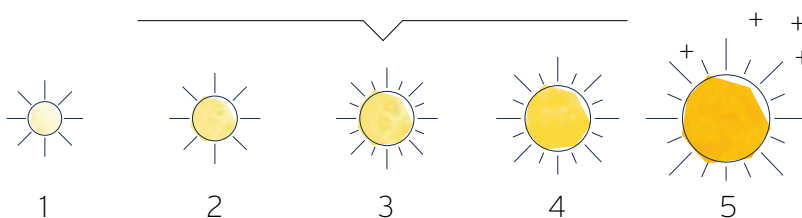
VINERI

SÂMBĂȚĂ

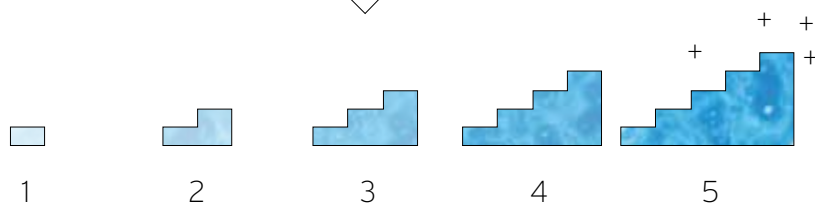
DUMINICĂ

75

NIVELUL MEU DE OPTIMISM ESTE



MĂ SIMT SUFICIENT DE ENERGIC



DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI

76

DACĂ NU POȚI ZBURA, ATUNCI ALEARGĂ,
DACĂ NU POȚI ALERGA, ATUNCI MERGI,
DACĂ NU POȚI SĂ MERGI, ATUNCI
TĂRĂȘTE-TE, DAR ORICE AI FACE,

trebuie să mergi
ÎNAINTE.

Martin Luther King Jr.

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

77

MĂ SIMT OPTIMIST



1



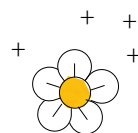
2



3



4



5

MĂ SIMT PUTERNIC FIZIC



1



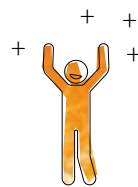
2



3



4



5

DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI

78

CURAJUL NU ESTE ÎNTOTDEAUNA VIZIBIL.
UNEORI, CURAJUL ESTE VOCEA

șoptită

DE LA SFÂRȘITUL ZILEI CARE SPUNE,
„VOI ÎNCERCA ȘI MÂINE.”

Mary Anne Radmacher

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

79

SIMT CĂ STAREA MEA MENTALĂ ESTE



1



2



3



4



5

CALITATEA SOMNULUI MEU ESTE



1



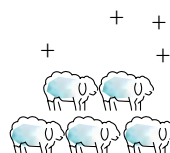
2



3



4



5

Ați REUȘIT

Felicitări!

Ați reușit să finalizați, cu succes, primele șase luni ale călătoriei de-a lungul căreia ați reușit să vă adaptați la câteva schimbări cauzate de boala cronică de rinichi.

Faceți în așa fel încât să sărbătoriți acest pas și nu uitați să luați legătura cu medicul dumneavoastră nefrolog pentru a vă face o nouă evaluare.

Suntem siguri că veți continua această călătorie și veți reuși să vă atingeți toate obiectivele pe care vi le-ați propus!

Împreună, putem reuși!

NOTE

