

Yaz 2016

NephroCare

# Yaşam İzi

Seval Ermiş:

“Yardımlaşmanın var  
olduğu bir dünyada  
umutsuzluğa yer yok”

Potasyum dost mu,  
can düşmanı mı?

Yemyeşil zirvelerin  
kalbinde bir doğa  
harikası: Artvin



**İmtiyaz Sahibi**Fresenius Medikal Hizmetler A.Ş. adına  
H. ALP ÖZKAN**Yönetim Yeri**Rüzgarlıbahçe Mh.  
Cumhuriyet Cd. Hasoğlu Plaza  
No.39 Kat.7 Kavacık / İstanbul  
Tel: 0212 335 72 00  
Fax: 0216 680 29 88  
fresenius.yasam@fmc-ag.com**Yazı İşleri Müdürü**

AŞKIN KORKUSUZ

**Genel Yayın Yönetmeni**ÖZDEN KILIÇ  
ozdenkili@ozdeyayincilik.com**Yayın Kurulu**PROF. DR. MEHMET ŞÜKRÜ SEVER  
ALP ÖZKAN  
AGA H KÖSEÇİOĞLU  
AŞKIN KORKUSUZ  
DOÇ. DR. FATİH KIRCELLİ  
ÖZLEM İSTEK  
RABİA PAPİLA  
SERAP YAZICI  
ŞENAY ÖZER ÖZKAN  
EBRU TECER**Yayın Koordinatörü**ERDEM ÇAĞLAYAN  
ozdeyayincilik@gmail.com**Görsel Yönetmen**

EROL DOĞAN

**Çeviri**

MERVENAZ YÜKSEL

**Yapımcı**

www.ozdeyayincilik.com  
Tel: 0212 270 96 34**Baskı:** Smart Medya**Yayın türü:** Yerel, süreli

“Merhaba sevgili okuyucularımız,”

Editör  
Prof. Dr. Mehmet Şükrü Sever

Yaz mevsimi kapılarını aralarken, yeni bir sayıyla daha sizlere ulaşmanın heyecanını yaşıyoruz. Keyifliyiz, mutluyuz çünkü sizler için yine çok değerli bir içerik hazırladık. Birbirinden önemli röportajlar ve konularla hayatın farklı yönlerine temas etmeyi sürdürüyoruz.

Zengin içeriğimizi özetlemek gerekirse;

Hepimiz için yardımlaşmak, başka bir insanın hayatına olumlu katkıda bulunmak manevi yönü çok yüksek olan değerler. Bu değerler etrafında yaşamını şekillendiren Sevil Ermiş konduğumuz oldu bu sayımızda. Kendisi Türk Böbrek Vakfı'nın kurulmasında büyük gayretleri olan Ahmet Ermiş'in eşi. Ve bugün Ahmet Bey'in mirasını son derece azimli bir şekilde ileriye taşıyor.

Yaşam Işığ Dergisi'nin sayfalarında yer verdiği yaşam hikâyeleri, birer örnek oluşturmaları ve tüm olumsuzluklara rağmen hayatın ne kadar değerli olduğunu ortaya koymaları bakımından büyük önem taşıyor. Özel FMC Bahçelievler Diyaliz Merkezi'nin hastalarımızdan olan ve geçirdiği böbrek nakliyle hayata yeni bir başlangıç yapan Nilay Aydınoglu, böyle bir mücadeleye sahip. Özel FMC Ankara Keçiören Diyaliz Merkezi hastalarımızdan İrfan Demirel ise gerek kariyeri gerekse hastalığına karşı gösterdiği dirençle hepimize önemli mesajlar veriyor.

Bu sayımızda gezi rotamızda Artvin yer alıyor. Karadeniz'in bu güzel coğrafyası, henüz keşfetmemiş olanlar için iyi bir tercih olacaktır. Ve elbette Perran Kutman; hepimizin hafızasında özel bir yere sahip olan güler yüzlü sanatçıyı daha yakından tanıyacağız. Sağlık köşemizde ise hastalarımızın belki de en çok adını duyduğu sözcüklerden biri olan potasyumu ele aldık. Eminim ki, dikkatle okuyacaksınız.

Yazın enerjisinin sizlere de yansımaları umuyor, güzel bir yaz dönemi diliyorum.

**Hayatın içinden**

“Tuvalimdeki renkler, düşlerim gibi” ..... 4

“Diyaliz beni değil, ben diyalizi yendim” ..... 8

**Birlikte Başarmak**

TBV Yönetim Kurulu Üyesi Seval Ermiş: “Yardımlaşmanın var olduğu bir dünyada umutsuzluğa yer yok” ..... 12

**Fresenius Hasta Okulu**

Potasyum dost mu, can düşmanı mı? ..... 16

**Gezelim görelim**

Yemyeşil zirvelerin kalbinde bir doğa harikası: Artvin ..... 20

**Değerlerimiz**

Hep sevgi dolu, hep samimi ..... 24

**Doğadan**

Mayasız yoğurt, yoğurtsuz sağlık olmaz ..... 28

**Mutlu kareler**

..... 30

**Lezzet Köşesi**

..... 32

**Beyin Jimnastiği**

..... 36





## "Tuvalimdeki renkler, düşlerim gibi"

Nilay Aydınoğlu, Özel FMC Bahçelievler Diyaliz Merkezi hastalarımızdandı. Geçmiş zaman kullanıyoruz, çünkü Nilay yakın zamanda böbrek nakli oldu. Nilay, zor bir çocukluk hatta bebeklik dönemi geçirmesine rağmen, ailesinin desteğiyle hayata dört elle sarılmış. Hatta sarılmakla yetinmemiş; mücadelesinin renklerle nasıl anlam kazandığını, nasıl muhteşem resimlere dönüştüğünü herkesle paylaşmış.

### Öncelikle kısaca seni tanıyabilir miyiz?

1988 İzmir doğumluyum. Annem hemşire, babamsa makine mühendisi... Doğduğumda Ege Üniversitesi'nde bana "Lomber Meningomyosel" hastalığı tanısı konmuş. Henüz yeni doğmuş bir bebek olarak ilk ameliyatımı olmuşum. Sonra 15 günlükken tekrar ameliyata alınmışım. Başıma şant aleti takılmış. Bu ameliyatla bile iyileşememişim, çünkü aletin uyum sorunları nedeniyle sonrasından birkaç kez daha ameliyat olmuşum. Ailece İstanbul'a taşındıktan sonra da birkaç kez dizlerimden

ameliyat oldum. Anlayacağınız hayata sağlıklı başlayamadım zaten. Hayatımın zorluklarında ailem, en başta da sevgili annem hep yanımda oldu. Babamsa benim yelkenlim, uçağım. Daha sonra ilkokul 2'nci sınıftayken kız kardeşim Melike dünyaya geldi. Melike, en yakın arkadaşım ve dostum. Annemin hemşire oluşu ben doğana kadar hastalarını mutlu ettiyse de, sonra en büyük avantajını ben yaşadım şefkatli ve bilinçli bakımıyla... Eğitim yaşamımda ise engelli olmanın zorluğunu çok yaşadım ve liseyi bırakmak zorunda kaldım.



Tuvallerdeki renklerin oyunu beni bambaşka dünyalara taşıyor. Kolay sayılmayan yaşantımdaki rutini kırıp doğayı ve dünyayı farklı hissetmemi sağlıyor. Tuvallerimde yansıtmaya çalıştıklarım elle tutulamayan, tarif edilemeyen güzelliklerin izi gibi."



### Resimle ne zaman ve nasıl tanıştın?

Yolumun Omurilik Felçlileri Derneği'nden (TOFD) geçmesiyle hayatımda yeni pencere açıldı. TOFD'nin Resim Atölyesi'nin kurucu olan Nur Pakize Eraslan, resim yapabileceğimi söylediğinde çok inanmadım. Sırf beni teşvik etmek için annem de bir tuval edindi ve benimle birlikte derslere girmeye başladı. Hocam Nur Pakize Eraslan, sanatın kimsenin tekelinde olmadığını, dilersem dünyayı tuvalerle yeniden keşfedebileceğime inandırdı beni. Bu destek ve inanç hayatımı değiştirdi. Hocamla çalışmalarımız Pandost Derneği bünyesinde Nur Pakize Eraslan Atölyesi'nde sürüyor. Tabii diyaliz

sürecinde çok yorulduğum için resme ara vermek zorunda kalmıştım. İyileştiğimde tekrar başlayacağım hatta yeni hobiler edineceğim.

### Resim yapmak senin için ne ifade ediyor?

Hobi olarak başladığım resim, bana sanat dünyasının kapılarını açtı. Sonunda ortaya çıkan tablolar bana renkli düşler gibi mutluluk vermeye başladı. Bunları bu kadar severek yapıyorsam, başkaları da severek izlemeli diye düşündüm. Bu nedenle resimlerimi sanatseverlerle paylaşmaya karar verdim. Gerçekçi ya da fantastik olsun; tuvallerdeki renklerin oyunu beni bambaşka dünyalara taşıyor. Kolay sayılmayan



yaşantımdaki rutini kırıp doğayı ve dünyayı farklı hissetmemi sağlıyor. Tuvalerimde yansıtmaya çalıştıklarım elle tutulamayan, tarif edilemeyen güzelliklerin izi gibi. Önceleri daha çok peyzajlar yaptım. Doğa ve gitmek istediğim yerleri çizdim. Şimdilerde tuvalerimde en çok kediler var. Kediler, kişilikli oldukları için nankör sanılan, aslında ne verdiyseniz onu yansıtan en çok da sevgiyi kucak dolusu verebilen eşsiz canlılardır.

### Diyalize gireceğini ne zaman öğrendin ve nasıl etkilendin?

Diyalize gireceğimi öğrenmek benim için her ne kadar sürpriz olmasa da duyduğum ilk anda çok üzülmuştüm. Süreci geciktirmek için her şeyi yapmamıza rağmen, diyalize girmekten başka çözüm kalmamıştı ve 30 Ocak 2015 tarihinde diyalize girmeye başladım. O an sanki dünya başıma yıkıldı ve kabullenemedim. Ailemin desteğiyle bu sıkıntılı sürece de alışmaya çalıştım.

### Fresenius ile ne zaman tanıştın?

Diyalize başlamam gerektiğini öğrendikten sonra annemle ne yapacağımızı bilemedik ve annem hemen araştırmaya başladı. Fresenius'tan Ebru Hanım'la tanıştı; kendisi de diyalize girmiş ve nakil olmuş biri olarak bize çok yardımcı oldu. Bizi Özel FMC Bahçelievler Diyaliz Merkezi'ne yönlendirdi. Merkeze gittiğimizde bizi Başhemşire Tülay Hanım güler yüzle karşıladı; bize diyalizin nasıl bir süreç olduğunu, ne yapmamız gerektiğini anlattı. İlk diyaliz seansımda çok korktum ama klinik ekibi bana çok destek oldu ve kısa sürede alıştım. Bu ailede herkes hastalar için ellerinden gelen özveriyle çalışıyor.

### Daha yeni böbrek nakli oldun. Duygularını öğrenebilir miyim?

Diyalize başladıktan sonra hemen Çapa



### Kişisel sergilerim

- 26 Mayıs 2007 / İlkem Koleji Bahar Şenlikleri /Ankara
- 31 Mart 2008 / Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Tıp Tarihi Müzesi
- 6-20 Mayıs 2008 / Adli Tıp Kurumu

### Karma sergilerim

- 25 Mart 2006 / Pandost Derneği
- 14 Mayıs 2006 / Bakırköy Kadın Meclisi & Pandost Derneği Anneler Günü Konulu Sergi

Transplantasyon Bölümü'nde kadavradan nakil listesine yazıldım ve beklemeye başladım. Beklediğim haber 23 Şubat 2016 salı gecesi geldi; hemen Çapa'ya gittik ve ameliyata alındım. Çok mutluyum, sanki yeniden doğdum. Elbette onların yakınları için de zor bir süreç ama organ bağışıyla başka insanlara hayat veriyor ve bundan daha değerli bir şey yok. Dilerim nakil olmayı bekleyen tüm hastalar bir an önce sağlıklarına kavuşurlar.





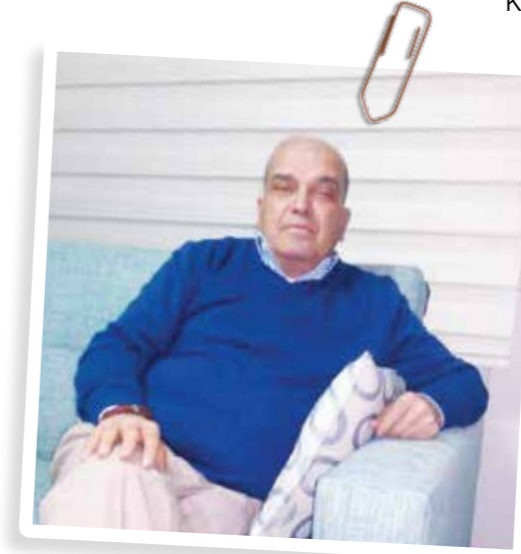
## “Diyaliz beni değil, ben diyalizi yendim”

Özel FMC Ankara Keçiören Diyaliz Merkezi hastalarımızdan İrfan Demirel'i, başhemşiremiz Feray Özkan eşliğinde ziyaret ettik. İrfan Demirel'in hayat tecrübesi öylesine fazla ki, etkilenmemek elde değil; sohbetimizde keyifli gülüşmeler de vardı, hüznler de... Değişmeyen tek şey, İrfan Bey'in güçlü duruşuydu. Bize altını çizerek söylediği gibi diyalizi gerçekten yenmişti. Bu süreçte klinikteki doktor ve hemşirelerin kendisine çok destek olduğunu söyleyen İrfan Demirel, Fresenius gibi özenle ve kaliteyle çalışan kliniklerde diyalize girmenin büyük bir şans olduğunu vurguluyor.

**Öncelikle kısaca sizi tanıyabilir miyiz, mesleğinize âşık biri olduğunuzu duyduk?** Türkiye'nin ilk perfüzyonistlerindenim. Hatta bu alanda yetmiş 7'nci kişiyim. Benden sonra yaklaşık 600 kişi daha bu alanda eğitim alarak uzmanlaştı. 2012 yılından bu yana 4 yıllık fakülte mezunları Harran Üniversitesi, 9 Eylül Üniversitesi gibi okullarda bu alanda yüksek lisans yapabiliyor. Hatta diyaliz merkezimizde çalışan

bir arkadaşımın kızını da bu alana yönlendirdim, hâlâ okuyor. Türkiye de bu alanda kurumsallaştı ve artık devlet kadro verebiliyor. Bu açıdan çok mutluyum, mesleğimizin ne denli önemli olduğu anlaşıldı. Benim zamanımda böyle bir okul olmadığı için İngiltere'de 18 ay eğitim aldım. Saygıdeğer hocam Prof. Dr. Bingür Sönmez'in yanına gittim. İşimi çok sevdim, hatta âşıktım. Düşünsenize doktor gibi çalışıyor, bir

hayatın kurtulmasını sağlıyorsunuz. Bundan daha değerli bir şey var mı? Bu nedenle hayatımı işime adadım. Bu yıl meslek hayatımda 40'inci yılım. Ne mutlu bana ki, hayatıma değer katan bir mesleğim vardı. Bu işten maddi bir kazanç sağlamadım, huzuru bana yetti. Tabii sadece perfüzyonist olmak bana yetmedi. Bu mesleği tanıtmak adına çeşitli çalışmalar da yaptım. Özel hastaneler açılmaya başlayınca perfüzyonistlere ihtiyaç da arttı. Kurucu üyeliğini yaptığım tam 29 hastane var. Hastanelerin yoğun bakım elemanlarını ve perfüzyonistlerini yetiştirdim.



Nasıl para kazandığım konusuna gelince, tıbbi malzemeler satan bir şirket kurmuştum, hayatımı yine sağlık sektöründen kazanıyordum. Hatta 1990-1995 yılları arasında Brezilya'da bir firmanın Ortadoğu süpervizörlüğünü yaptım. Fas, Tunus, Cezayir, Mısır, İran, Ürdün gibi ülkelerde suni akciğer makinasının tanıtımını yaptım. Bu da Türkiye için bir ilkti.

### **Böbrek rahatsızlığınız nasıl başladı ve diyalize gireceğinizi nasıl öğrendiniz?**

2011 yılında perfüzyonist olarak Bezmialem Vakıf Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi'nde iddim ve o dönem kalp rahatsızlığım nedeniyle bana koroner stent taktılar.

### **Okuyucularımızın öğrenmesi adına soruyorum, perfüzyonist ne iş yapar? Bu meslekten para kazanmadığınızı söylediniz. Hayatınızı idame ettirmek için ne yapıyordunuz?**

Perfüzyonist, kalp ve damar cerrahisi ekibinin bir üyesidir. Ekstrakorporeal dolaşım ekipmanını, kardiyopulmoner bypass prosedürleri sırasında kalp-akciğer makinasını ve hastanın fizyolojik parametrelerini cerrah ve anestezi uzmanıyla işbirliği yaparak yönetir. Tanımdan da anlaşılacağı üzere, sorumluluğu büyüktür ve işini çok iyi yapması gerekir. Şükürler olsun ki, girdiğim her ameliyat başarıyla sonuçlandı. Hastalarla çok iyi bir iletişimim vardı; ikna kabiliyetim çok yüksekti. Hatta ses tonumun bunda çok etkili olduğunu söylerlerdi. Bugün de sizinle röportaj yapacağımız için diyalize girmedim günü tercih ettim, çünkü diyaliz sonrası sesim çok inceliyor. Sorularınızı beğenilen ses tonumla yanıtlamak istedim (gülüyor).

Ertesi gün bileklerim şişmeye başladı. Meğerse kontrast madde kullanımına bağlı böbrek yetmezliği yaşamışım. Oysaki ürem ve kreatinin normaldi. Sonra Ankara'ya geldim ve nefrolojideki arkadaşlarım bana tetkikler yaptı. Takılan stentin bende yarattığı olumsuzluklar nedeniyle artık diyalize gireceğimi söylediler. Diyalize ilk girdiğimde beni sıkılmış bir portakala çevirdiler. En çok da diyalizden çıktıktan sonra sesimin incelmesine üzülmuştüm... Herkesi ikna ettiğim ve güven verdiğim ses tonum incekti ve hatta komikti. İlk zamanlar ben bu şekilde yaşayabilir miyim sorusunu çok sordum kendime ve büyük bir yıkım yaşadım. İşimi bıraktım, seyahatlerimi bıraktım. Ama daha sonra bir perfüzyonist olarak diyalizle baş edebileceğimi, güçlü bir insan olduğumu hatta örnek olmam gerektiğini düşündüm. Diyalizi hayatının merkezine koyacak biri değildim; yapmam gereken işler vardı. Bu şekilde kendimi motive ettim ve başarılı da oldum.







Diyaliz beni değil, ben diyalizi yendim. Belki ilk yarı diyaliz sayı aldı ama maçı, kazanmış olarak ben bitirdim. Diyalize istediğim gibi hükmedebiliyorum. Tabii bu süreçte başta Feray Özkan olmak üzere Dr. Basri Bey, Dr. Serkan Bey ve diğer hemşire arkadaşlarımın çok desteğini gördüm. Bugün artık işimden ve yurt içi seyahatlerimden geri kalmıyorum. Tek sıkıntım uluslararası seyahatler yapamamam; gittiğim ülkeleri düşününce artık buna da çok üzülüyorum.

“Özel FMC Ankara Keçiören Diyaliz Merkezi’nde hizmet kalitesi çok yüksek. Bununla birlikte hastalarla çok güzel iletişim kuran hemşirelerimiz var. İşleri oldukça zor; çünkü çok farklı karakterdeki insanları mutlu ve memnun etmeye çalışıyorlar. Burası gerçekten çok özenli ve kaliteli bir klinik. Kısacası Fresenius Türkiye, bu ülke ve diyalize girenler için Allah’ın bir lütfü.”

#### **Fresenius’la ilgili neler söylemek istersiniz?**

Herkes gibi diyalize giriyorum ama bir farkla; ben her şeyi öğrenmek istiyorum. Benim için üç çeşit öğrenme yöntemi vardır; bakarak, dinleyerek, okuyarak. Ben, bakacağım ve dinleyeceğim; sonrasında da üzerine araştırır ve okurum. Zaman zaman bu nedenle tartışmalar yaşasakta gün sonunda birbirimizi anlayabiliyoruz. Ankara’da olduğum sürece asla başka bir kliniğe gitmem. Hizmet kalitesinin yanı sıra hastalarla çok güzel iletişim kuran hemşirelerimiz var. İşleri oldukça zor; çünkü çok farklı karakterdeki insanı mutlu ve memnun etmeye çalışıyorlar. Herkese özel hizmet sunuyorlar. Frese-

nus bu ülke ve diyalize girenler için Allah’ın bir lütfü. Burası gerçekten çok özenli ve kaliteli bir klinik. Burada olduğum için hiç pişman olmadım. Fresenius’un hijyen kuralları hem sağlık çalışanını hem de hastalarımızı koruyor. Kısacası çalışanları şahane. Hastaya değer veren bir klinik.

#### **Diyalize girdiğiniz yıllarda da boş durmadığınızı ve bu sebeple 19 klinikte diyalize girdiğinizi biliyoruz.**

Evet, bu kadar kısa sürede 19 klinikte diyalize giren sanırım tek kişiyim. Klinik bulma ve diğer konularda Fresenius Ailesi çok destek oluyor. Yeri gelmişken buradan Sibel Hanım’a da ayrıca teşekkür etmek istiyorum. Bu kliniklerin hepsi Fresenius değildi maalesef. Böylelikle Fresenius’un kıymetini de anlıyorum. Aradaki hizmet kalitesi ve çalışanın yaklaşımı açısından fark epey fazla. Bu kliniklerde diyalize girerken hep buradaki kliniğimi andım ve ne kadar şanslı olduğumu düşündüm. Tabii Afyonkarahisar’da girdiğim diyaliz merkezini ayrı tutmak lazım, orası da iyiydi. Fresenius klinikleri bu ülke için çok kıymetli. Bu açıdan bir hasta olarak Fresenius kliniklerinin ya da Fresenius kalitesinde hizmet veren kliniklerin artmasını istiyorum. Diyaliz klinikleri ülkemiz için çok yetersiz. Şu sıralar başka sıkıntılar da yaşıyorum, bacağım ampute oldu. İlk zamanlar kabullenmem zor oldu, ama yaşama sıkı sıkı sarılmaktan vazgeçmedim. Çünkü daha zor şartlarda, daha fazla sıkıntı yaşayan insanlar gördüm... Protez takılır takılmaz, iş seyahatlerime devam edeceğim.

#### **Hastalarımıza neler söylemek istersiniz?**

Bence herkes içinde bulunduğu durumu iyi analiz etmeli; merak ettiği bir şey varsa öğrenmeli ve başkalarını da bilgilendirmelidir. Diyaliz bir tedavi şekli, bir hastalık değil. Öncelikle tüm has-

taların bunu anlaması gerekiyor. Denizli’de bir hemşire bana “şifa olsun” demişti; çok hoşuma gitmişti. Diyalize girdiğimiz saatleri verimli geçirmeliyiz. Ayrıca her zaman bizimle empati kuran hemşirelerimizle biz de empati kurmalıyız. Onların da yorulduğunu, morallerinin bozuk olabileceğini düşünmeliyiz. Nasıl ki güler yüz bekliyorsak, biz de güler yüzlü olmalıyız. Diyalize giren hastaların spor yapmadığını ve bir uğraşlarının olmadığını görüyorum. Hepimizin keyif alacağı bir uğraşı olmalı diye düşünüyorum. Ayrıca organ bağışına da değinmek isterim. Böbrek bekleyen birçok diyaliz hastasının organlarını bağışlamadığını bilmek çok acı. Çünkü organ bağışının en büyük destekçi organ bekleyen bizler olmalıyız. Organlarımı diyalize girmeden bağışlamıştım zaten, 30 yıl önce. Bu ülkede insanlar boşu boşuna ölüyor, nakil olamadıkları için. Gözümüzün önünde ölümlerini seyrediyoruz, sonrasında insanlıktan bahsediyoruz.

#### **Çok seyahat ettiğinizi öğrendik. Bugüne kadar nelerle gittiniz?**

İş seyahatleri nedeniyle yaklaşık 49 ülkeye gittim. İş se-

yahati olmasına rağmen her gittiğim ülkenin keyfine vardım, özüne indim. Bu geziler bana çok şey kattı ve benim için çok kıymetliydi. Danimarka’dan Norveç’e 13 saatlik gemi yolculuğuyla gittim, buz dağlarını gördüm. Bundan daha güzel bir şey olabilir mi? Grönland’a gittim, kuzeyde Eylül’ün 15’inden sonra geceler 21 saattir, yazın da gündüzler. Burada güneş batarken bir noktaya kadar iniyor, o noktada bir süre kalıyor ve tekrar yükseliyor. Bunu kaç kişi görmüştür ki...

Ürdün’de kar yağışına şahit oldum. Kaç kişi Ümit Burnu’na gitmiştir; Atlas ve Hint okyanusunun birleştiği noktayı kaç kişi görmüştür. Brezilya’da 20 derecede insanların bere ve eldivenlerle gezdiğini gördünüz mü? Ben gördüm. Kenya, Zaire’den el yapımı eşyalar getirdim. Humeyni’nin öldüğü yıl İran’a karayoluyla gittim. İsrail ve daha sayamayacağım birçok yer gördüm. Bu ülkelerde zamanımı

boşa harcamadım, buraları kültürleriyle tanıdım. Hedefim yine uluslararası çalışmak ve yurt dışı seyahatleri yapmak. Maddi anlamda hayattan bir beklentim yok, gönlüm mutlu olsun yeter.







## “Yardımlaşmanın var olduğu bir dünyada umutsuzluğa yer yok”

Yardımlaşma kimliğiyle tanınan ve Türk Böbrek Vakfı'nın kurulmasındaki gayretleriyle birçok insanın hayatına dokunan Ahmet Ermiş'i 2011 yılında sonsuzluğa uğurlamıştık. Ancak kendisinin bıraktığı manevi miras eşi Seval Ermiş tarafından güçlü bir şekilde yaşatılmaya devam ediyor. Birlikte geçirdiği yıllar boyunca eşinin en büyük destekçisi olan Seval Ermiş, bugün aynı azimle Türk Böbrek Vakfı için birbirinden değerli çalışmalara imza atıyor. Vakıf merkezinde ziyaret ettiğimiz Seval Ermiş, pozitif enerjisi ve heyecan dolu sohbetiyle iyilik yolculuğunu Yaşam İşığı Dergisi okuyucuları için paylaştı.

### Yetiştirdiğiniz ortamı, eğitim yıllarınızı ve o yıllardaki hayallerinizi paylaşır mısınız?

Muğla doğumluyum, lise 2'nci sınıfa kadar Muğla'da yaşadım. Babam aydın bir insandı. En büyük gayesi iyi bir eğitim almamızdı. Bu nedenle lisenin ilk yılını bölgenin en iyi okullarından Muğla Lisesi'nde okuduktan sonra üniversiteyi İstanbul'da okuyacağımı düşünerek, biraz da alışabilmem için beni İstanbul'a gönderdi. Üniversiteye kadar İstanbul Kız Lisesi'nde eğitimime devam ettim. Ardından İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesi'ni kazandım. Asıl idealim öğretmen olmaktı. İlkokul öğretmenim Perihan Hanım, hayatımda rol model aldığım, özel bir insandı. Dolayısıyla daha o yıllardan itibaren öğretmenliğin bende ki yeri bambaşka idi. Hukuk fakültesini seçerken, “nasıl olsa öğretmenlik de yapabilirim” diye düşünmüştüm, çünkü o zaman ciddi bir öğretmen açığı vardı. Derslerimize doktorların, avukatların ya da emniyet müdürlerinin girdiğini hatırlıyorum. Hıfzı Veldet Velidedeoğlu, hayatıma etki eden bir diğer isimdi. Kendisi üniversite yıllarından hocamızdı. Objektif ve subjektif iyi niyet kavramlarıyla kendisi sayesinde tanıştım. Bu kavramlar yaşam felsefemi oluşturmamda bana her daim ışık tuttu. Şöyle ki, ken-

diniz için ne düşünüyorsanız, diğer insanlar için de aynısını düşünmelisiniz. Sizi rahatsız eden şey başkalarını da rahatsız edecektir. Bugün empati diye özetlenen olgunun bir anlamda karşılığı budur. Ben de hep bu anlayışı hayatımın merkezine yerleştirdim.

### Ahmet Bey'le nasıl tanıştınız? Kendisini, hayata bakışını, birlikte geçirdiğiniz yılları paylaşır mısınız?

Üniversiteyi dereceyle bitirdim. O zaman bu gerçekten zor bir şeydi. Ancak kısa bir süre sonra evlendiğim için işimi yapmadım, bunun yerine vakıfçılık kavramına önem verdim. Ne mutlu bana ki Ahmet Ermiş, aynı düşünceleri paylaştığım hatta benden çok daha fazla kendini insanlara adanmış biriydi. Kendisini ismen tanıyordum. Daha sonra tanışma ve birbirimizi biraz daha yakından tanıma fırsatımız oldu. Çok yardım sever ve zeki biriydi. Çok uzatmadık; 15-20 gün içinde karar verip evlendik.

Gerçekten bambaşka bir karaktere sahipti. Her zaman güler yüzlü ve insanlara karşı hep saygılıydı. Davranışları çok hoşuma gidiyordu. Herkese insanca muamele ederdi, mağazanın kapısından yardıma ihtiyacı olan biri geçse mutlaka içeri buyur eder, ikramda bulunurdu. Do-



**TÜRK BÖBREK VAKFI**



Hastaların annesi, ablası gibi Seval Ermiş. Her dakika çekinmeden arayabildiklerine şahit olduk biz de. Sadece diyaliz hastalarına değil, ihtiyacı olan herkesin yaşamına dokunan biri. İyilik ve güzellikle beslendiği ışıl ışıl gözlerinde gösteriyor kendini. O kadar içten biri ki, bize de aktarıyor o güzel enerjisini. İyi ki yakından tanıma fırsatı bulduk Seval Ermiş'i; her anlamda kendisine hayran olarak ayrılıyoruz Türk Böbrek Vakfı'ndan...





layısıyla onun insani yönü beni her daim çok etkiledi. Ülkesine, insanlarına inanılmaz derecede bağlıydı. Örneğin yurtdışına gezmeye gidip 10 kuruş harcadıysam dönünce çıkarır bir 10 kuruş verir, "Bu para, fakir fukaranın hakkıydı. Bu memleketin parasıydı. Aynı miktarda parayı bir vakfa ya da derneğe yatır" derdi. Ben bir noktaydım. Büyüyüp bir ağaç olmuşsam, Ahmet Ermiş sayesinde. Çünkü ondan çok şey öğrendim. "İdealim bir okul ve hastane yapmak" derdi, çok şükür hepsini yaptı.

32 sene birlikte yaşadık. Bunun son 13 senesinde yaşadığı kaza nedeniyle hayatı kısıtlandı. Ama hep çok iyi bir baba, çok iyi bir eşi. Aynı yolda paralel yürüdüğümüz için hiç yolumuzdan ayrılmadık. İnsanlara elinden geldiğince yardım etmek en büyük tutkusuydu. Bir okul kurdu, cami yaptırdı, hastaneye katkı sağladı. Bunların birçoğunu gizlice yaptı, yardımlarında adını geçirmeyi pek sevmezdi. İnsanların mutluluğu, huzuru onun için her şeyden değerliydi.

### **Türk Böbrek Vakfı'nın kurulduğu o dönemden hatırladığınız kalan anıları anlatır mısınız?**

Alaattin Sanama adlı bir dostumuz vardı. Kendisi de böbrek rahatsızlığı yaşıyordu. Yeşilyurt Lions Kulübü öncülüğünde bir böbrek vakfı kurulması için çalışmalar yürütüyormuş. Bununla ilgili düzenlenen bir yemeğe davet edildik. Orada herkes elinden geldiğince bağış yaptı. Arada bir anons geçti, "İsmi vermek istemeyen bir iş adamı şu kadar bağış yaptı" diye. Bu isim çok yüksek miktarda bir bağış yapmıştı ve herkes şaşırılmıştı. Sonradan öğrendim ki meğer o isim eşim Ahmet Bey'miş. Kısa bir süre sonra yönetim kurulu üyesi oldu.

80'li yılların sonuydu. Ahmet, vakfın hesaplarından böbrek hastalarının durumlarına kadar her şeyi titizlikle takip ederdi. Bir anlamda evinden çok vakıfla ilgileniyordu.



Türk Böbrek Vakfı yararına düzenlenen bir defileden...

O sıralar evimizi değiştirmeyi düşündük. Ahmet Ermiş bir gün gelip, "Evimiz gayet güzel, bize yetiyor. Allah'tan ne istiyoruz ki? Her şeyimiz var. Benim bir idealim var o da hastane yapmak. Böbrek vakfı binasının yapımı ağır ilerliyor. İsteddiğimiz evi almayalım, onun yerine şu binayı yapalım. Ama senin rızanı almak istiyorum" dedi. Gözlerine baktım. "Hayır" dese ydim onu yıkacağı mı biliyordum. "Evet" dedim ve binayı yapmaya başladılar. Eşten dosttan çok bağış aldık ve bina kısa süre içerisinde tamamlandı. Eski diyaliz makineleriyle başladık. Birçok kişi Türk Böbrek Vakfı'nın ilerleyebilmesi için çok büyük bir emek verdi, fedakârlık gösterdi. Bugün muvaffak olmanın mutluluğunu, huzurunu taşıyoruz. Elbette çok zor bir iş, yoğun bir mesai ve emek gerektiriyor.

Türk Böbrek Vakfı'nın "İnsanlara hizmette sınır yoktur" zihniyetiyle koşmasını istiyoruz. Biz sosyal bir yapıyı sürekli kılıyoruz. Yalnızca diyaliz hizmeti sunmuyoruz; hastalarımızla birlikte yaşadığımız sayısız güzellik var.

**Ahmet Bey'i ebediyete uğurlamamızın ardından aynı heyecanla, azim ve enerjiyle manevi mirasına sahip çıkarak insanlara umut olmayı sürdürdünüz. Türk Böbrek Vakfı'nda yürüttüğünüz çalışmalardan bahsedebilir misiniz? Sizi motive eden, enerjinizi sürekli kılan şey nedir?**

O enerjiyi nereden bulduğumla başlayalım; önce hastalarımızda, bağışçılarımızda ve bizi destekleyen medyada... Çok güzel bağışçılarımız var. Bizi bugüne kadar hiç yalnız bırakmadılar. Ne zaman bir aktivite yapmaya kalksam, elimdeki dost listesini ararım. 30 yıldır durum böyle. Bu bize o kadar güzel hız veriyor ki; arkamı dönüyorum medya bizimle beraber, bir yanıma bakıyorum bağışçılarımız bizimle bera-



ber. Hastalarımız zaten çok memnun. Ayrıca eklemekten geçemem; yönetim kurulumuzdaki herkes kalbi hizmet aşkıyla çarpan kişilerden oluşuyor.

Sosyal olarak hastalarımız için yapabileceğimiz her şeyi gerçekleştirme çabamızdayız; moral gezileri yapıyoruz, okuyan çocuklarına burs veriyoruz, bayram hediyeleri veriyoruz, hemşire geceleri düzenliyoruz. Hastalarımızı mutlu etmek ve bir yandan da vakfın gücünü korumak adına aklınıza gelebilecek her şeyi yapıyoruz. Ben hastalarımızın Seval annesiyim. Her dakika en ufak ihtiyaçlarında beni çekinmeden arayabileceklerini biliyorlar. Elimden gelen her konuda yanlarında olmaya çalışıyorum. Türk Böbrek Vakfı'nın "İnsanlara hizmette sınır yoktur" zihniyetiyle koşmasını istiyoruz. Biz sosyal bir yapıyı sürekli kılıyoruz. Yalnızca diyaliz hizmeti sunmuyoruz; hastalarımızın her şeyiyle ilgileniyoruz. Onlarla birlikte yaşadığımız sayısız güzellik var. Yaptığımız işin manevi yönü çok büyük. Öyle ki, "Vakıflar Hukuku" şu ayetle başlar: "İnsanların ölünce amel defteri kapanır. Ama öyle bir defter vardır ki kapanmayan, o da dünyada yaptığın vakıf hizmetidir". Biz bu felsefeyle hareket ediyoruz.

### **Son olarak, Fresenius hakkında neler söylemek istersiniz?**

Fresenius, Türk Böbrek Vakfı'na geçmişten günümüze çok önemli katkılarda bulundu. Diyaliz makinelerinden solüsyonlara kadar ürünlerinin hepsi böbrek hastalarının yaşamlarına kolaylık getiriyor. Bu anlamda çok memnunuz kendilerinden. Üstelik yıllardır ihtiyaçlarımızın temininde vakfa özel bir yaklaşım sergiliyorlar. Ahmet Ermiş de takdirle karşıladı hizmetlerini. Kimi zaman gereksinimlerimizin temini için bir telefon açmam dahi yeterli oluyor. Bu yüzden kendilerine duydukları güvenden ötürü çok teşekkür ederim.





## Potasyum dost mu, can düşmanı mı?

Potasyum sözcüğünü diyaliz hastaları günlük hayatlarında çok sık duyar. Bazen hekimler, hemşireler kendi aralarında bu maddeyi tartışır; bazen diyalizde kullanılan bi-donların potasyum içeriği değiştirilir. Çoğu kez ise kan potasyumunun yüksek olduğu söylenerek bazı yiyeceklerin daha az tüketilmesi konusunda uyarılar yapılır. Nedir bu potasyum? İyi mi, kötü mü? Dost mu, düşman mı? Gelin hep birlikte öğrenelim.

Prof. Dr. Mehmet Şükrü Sever

Istanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Ana Bilim Dalı, Nefroloji Bilim Dalı



### Potasyum nedir? Ne gibi görevleri vardır?

Potasyum kanımızda bulunan özel bir madde-dir; çok sayıda görev üstlenir. Örnek verelim: Kaslarımızın (bu arada kalbimizin) kasılmasında potasyum hayati bir rol oynar. Vücudumuzdaki hücrelerin sağlıklı çalışması, kan kimyasının dengelenmesi, enerji metabolizmasının düzenlenmesi gibi pek çok fonksiyonda da potasyum rol alır. Tüm bu görevlerin yerine getirilebilmesi için kandaki potasyumun belirli düzeylerde bulunması şarttır. Potasyumun hem düşmesi, hem de yükselmesi risklidir; aşırı durumlarda hayati tehlikeye yol açar. Bu durum halsizlik, iştahsızlık, adale kuvvetsizliği ve felçlerle kendini gösterir; potasyumun aşırı şekilde yükselmesi veya düşmesi durumunda ise kalp aniden durabilir.

### Potasyum dengesinin sağlanması

Sağlıklı insanlarda potasyum dengesinin sağlanmasında vücuda giren ve vücuttan kaybedilen potasyum düzeyleri önem taşır. Vücutta potasyumun girmesi yiyeceklerle olur; kayıp ise kısmen dışkıyla, özellikle de idrarla ortaya çıkar. Pek çok diyaliz hastasının hiç idrarı olmadığı için diyaliz sırasında kandan potasyum uzaklaştırılır. Şimdi potasyum dengesinin nasıl sağlandığı konusunu biraz daha ayrıntılı inceleyelim:

### Vücutta potasyum alınması

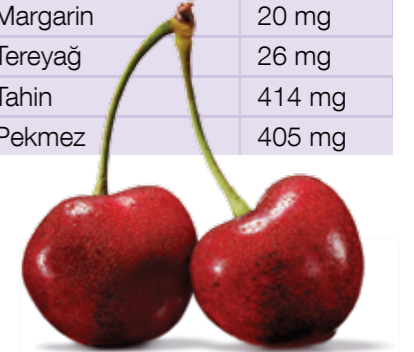
Potasyum, vücutta çeşitli besinlerle (özellikle de sebze ve meyvelerle) girer. Her bir sebzenin ya da meyvenin potasyum içeriği farklıdır.

Aşağıdaki tabloda değişik besinlerdeki potasyum miktarı hakkında bilgi verdik. Burada bir noktaya dikkatinizi çekelim: Listeyi incelerken yalnızca besinlerin karşısındaki potasyum miktarına bakmak yanıltıcı olur; aynı zamanda o yiyeceğin ağırlığı da dikkat alınmalıdır.

Örnek olarak, listeye göre en yüksek potasyum filtre kahvede bulunur. Ancak, hiç kimse bir günde 100 gr filtre kahve tüketemez. Öte yandan, irice bir muz 200 - 250 gr gelebilir ve günlük potasyum alımı bakımından çok önem taşır.

### \* Yiyeceklerin 100 gramındaki potasyum miktarı

Besin adı	Potasyum	Besin adı	Potasyum	Besin adı	Potasyum
<b>SÜT VE ÜRÜNLERİ</b>		<b>SEBZELER</b>		<b>MEYVELER</b>	
Süt (yağlı)	152 mg	Domates	244 mg	Elma	110 mg
Yoğurt (yağlı)	132 mg	Salatalık	160 mg	Armut	130 mg
Yumurta (bütün)	130 mg	Fasulye (taze)	243 mg	Ayva	197 mg
Beyaz peynir (yağlı)	68 mg	Kabak	202 mg	Çilek	164 mg
Kaşar peyniri	104 mg	Patlıcan	214 mg	Şeftali	202 mg
Otlu peynir	128 mg	Patates	407 mg	Mandalina	126 mg
<b>ET VE ÜRÜNLERİ</b>		Karnabahar	295 mg	Portakal	200 mg
Dana eti (orta yağlı)	500 mg	Pırasa	347 mg	Greyfurt	135 mg
Koyun eti (orta yağlı)	290 mg	Sarımsak	529 mg	Muz	370 mg
Hindi eti	266 mg	Kereviz	300 mg	Kivi	300 mg
Tavuk eti	204 mg	İspanak	470 mg	Karpuz	100 mg
Balık (uskumru)	330 mg	Kıvırcık	294 mg	Kavun	251 mg
Sosis	159 mg	Yeşil biber	213 mg	Kayısı (taze)	281 mg
<b>KURUBAKLAGİLLER</b>		Bamya (taze)	249 mg	Kayısı (kuru)	979 mg
Kuru fasulye	1196 mg	Bamya (kuru)	1839 mg	Kiraz	191 mg
Nohut	797 mg	Enginar	860 mg	Üzüm (kuru)	763 mg
Mercimek	790 mg	Bezelye	895 mg	Vişne	191 mg
Barbunya	984 mg	<b>TAHİL ve ÜRÜNLERİ</b>		Hurma	648 mg
Bezelye	895 mg	Ekmek	74 mg	Pestil (erik)	940 mg
Soya fasulyesi	1677 mg	Makarna	197 mg	Pestil (kayısı)	1260 mg
Börülce (kuru)	1024 mg	Bulgur	310 mg	İncir (taze)	194 mg
<b>İÇECEKLER</b>		Pirinç	92 mg	İncir (kuru)	600 mg
Filtre kahve	3810 mg	<b>YAĞLI TOHMLAR</b>		<b>ŞEKER ve YAĞLAR</b>	
Çay	37 mg	Ceviz	450 mg	Şeker	3 mg
Kakao	1522 mg	Findık	704 mg	Reçel	88 mg
<b>DİĞER</b>		Badem	773 mg	Çikolata (sade)	269 mg
Salça	888 mg	Yer fıstığı	701 mg	Çikolata (fıstıklı)	487 mg
		Antep fıstığı (tuzsuz)	972 mg	Dondurma	181 mg
		Ay çekirdeği	920 mg	Zeytinyağı	-
				Margarin	20 mg
				Tereyağ	26 mg
				Tahin	414 mg
				Pekmez	405 mg





### Vücuttan potasyum kaybı

Dışkıyla kayıp, aşırı ishal durumu dışında çok fazla değildir; potasyumun asıl kaybedilmesi idrar yoluyla olur; bu nedenle potasyum dengesinin sağlanmasında böbrekler hayati rol üstlenir. Sağlıklı insanlarda idrarla atılan potasyum miktarının ayarlanmasında kandaki potasyum düzeyi, değişik hormonlar, kanın kimyası gibi çok sayıda faktör rol alır. Genel olarak yiyeceklerle fazla miktarda potasyum alınca vücuttan dışarıya atılan potasyumun miktarı da artar; böylece denge sağlanır.

### Diyaliz hastaları ve potasyum

Diyaliz hastalarında böbrekler çalışmadığı için potasyumun düzenlenmesi görevini diyaliz üstlenir. Diyalizde vücuttan temizlenen potasyum miktarını ayarlamak (bir başka deyimle artırmak veya azaltmak) mümkündür. Bunun için en temel uygulama diyalizatin içerdiği potasyumun miktarını değiştirmektir. Diyalizat potasyumu ne kadar az ise vücuttan o kadar fazla potasyum temizlenir. Tersine olarak vücuttan potasyum çekilmek istenmez ise fazla miktarda potasyum içeren diyalizatlar kullanılır. Potasyumun hem azlığının hem de fazlalığının riskli olduğunu söylemiştik; o nedenle asıl amaç iki diyaliz arasındaki süre içinde potasyumun kan düzeylerinin çok artmasına veya azalmasına fırsat vermemektir. Bunun için de diyaliz hastalarını dikkat etmesi gereken kurallar vardır.

### Potasyumu dengede tutmak için nelere dikkat edilmeli?

Sağlıklı böbreklerin yiyecekler ile alınan miktara göre fazla veya az potasyumu idrarla atarak dengeyi sağladığını söylemiştik. Bilindiği üzere diyaliz hastalarında kan tahlilleri ayda bir kez yapılıyor; her diyaliz seansı öncesinde potasyum düzeyi ölçülmez. O ne-



denle, yüksek potasyum ile ilgili risklerden kaçınabilmek için diyaliz hastaları aşırı potasyumlu yiyeceklerden uzak durmalıdır. Pratik olarak yukarıdaki tabloya dikkat ederek ve yüksek potasyumlu gıdaları olabildiğince az tüketerek bu risklerden korunmak mümkündür. Öte yandan bu diyet bazı hastalarımıza çok zor gelebilir; zaman zaman yüksek potasyum içeren yiyecekler fazla miktarda tüketilebilir. Bu durumda yiyeceklerdeki potasyumun bağırsaktan emilmesini engelleyen bazı ilaçlar işe yarayabilir.

"Potasyumun düşmesi ya da yükselmesi risklidir; aşırı durumlarda hayati tehlikeye yol açar. Bu durum halsizlik, iştahsızlık, adale kuvvetsizliği ve felçlerle kendini gösterir; potasyumun aşırı şekilde yükselmesi veya düşmesi durumunda ise kalp aniden durabilir."

Bu ilaçlar, yiyeceklerin içindeki potasyumun dışarıya geçmesini ve bağırsaklar yoluyla atılmasını sağlar. Söz konusu ilaçların tadı bazı hastalar tarafından pek sevilmez ancak buna rağmen riskli durumlardan kaçınabilmek için bu ilaçları kullanmak zorunludur. Diyaliz hastalarında sıkça kullanılan bazı ilaçlar da değişik mekanizmalarla kan potasyum düzeyini yükseltebilir; böyle ilaçların kullanımı söz konusu ise hekiminiz aylık kontroller sırasında tedavinizde gereken değişiklikleri yapacaktır. Bu konudaki önlemlerden biri de diyalizat içeriğini değiştirmektir. Eğer hastanın kan potasyumu sürekli yüksek çıkmakta ise düşük potasyum içeren diyalizatlar kullanılır. Tersine olarak potasyumu düşük olan hastalarda yüksek potasyum içeren diyalizatlar bu problemi düzeltmekte yarar sağlar.



"Potasyum, tüm canlılar için hayati önem taşıyan bir maddedir. Potasyum dengesinin sağlanması için hekiminizin tüm önerilerine dikkatle uyunuz; yiyeceklerdeki potasyum miktarını her zaman gözetiniz."





## Yemyeşil zirvelerin kalbinde bir doğa harikası: Artvin

Artvin, güzel coğrafyasıyla dillere destan bir bölgede yer alıyor. Görmeden, zihninizde yalnızca yorumlar üzerinden bir resim şekillendirmeye çalıştığınızda söylenenler abartılı gelebilir. Ama emin olun ki değil. Hatta çok daha fazlasını vadediyor Artvin ziyaretçilerine.

Hayal mi, gerçek mi, anlamak çok zor. Doğa öylesine cömert ve öylesine güzel ki, kimi zaman kelimeler tam anlamıyla yetersiz kalıyor. Gidip görmeden, dokunup solumadan fikir sahibi olmak imkânsız. Zamanında TRT’de yayınlanan bir program vardı. Bob Ross isimli ressam ve program yapımcısı, eline paletini alıp tuval üzerinde hayal gücünü zorlayacak manzaralar yaratırdı. Meğer onlar gerçekmiş, üstelik Anadolu coğrafyasının kuzeyinde, adına Artvin dediğimiz yerdeymiş. Artvin’i görünce doğanın sanatkârlığına hayran kalmamak mümkün değil. En iyi ressamın elinden çıkmış gibi bir yer.

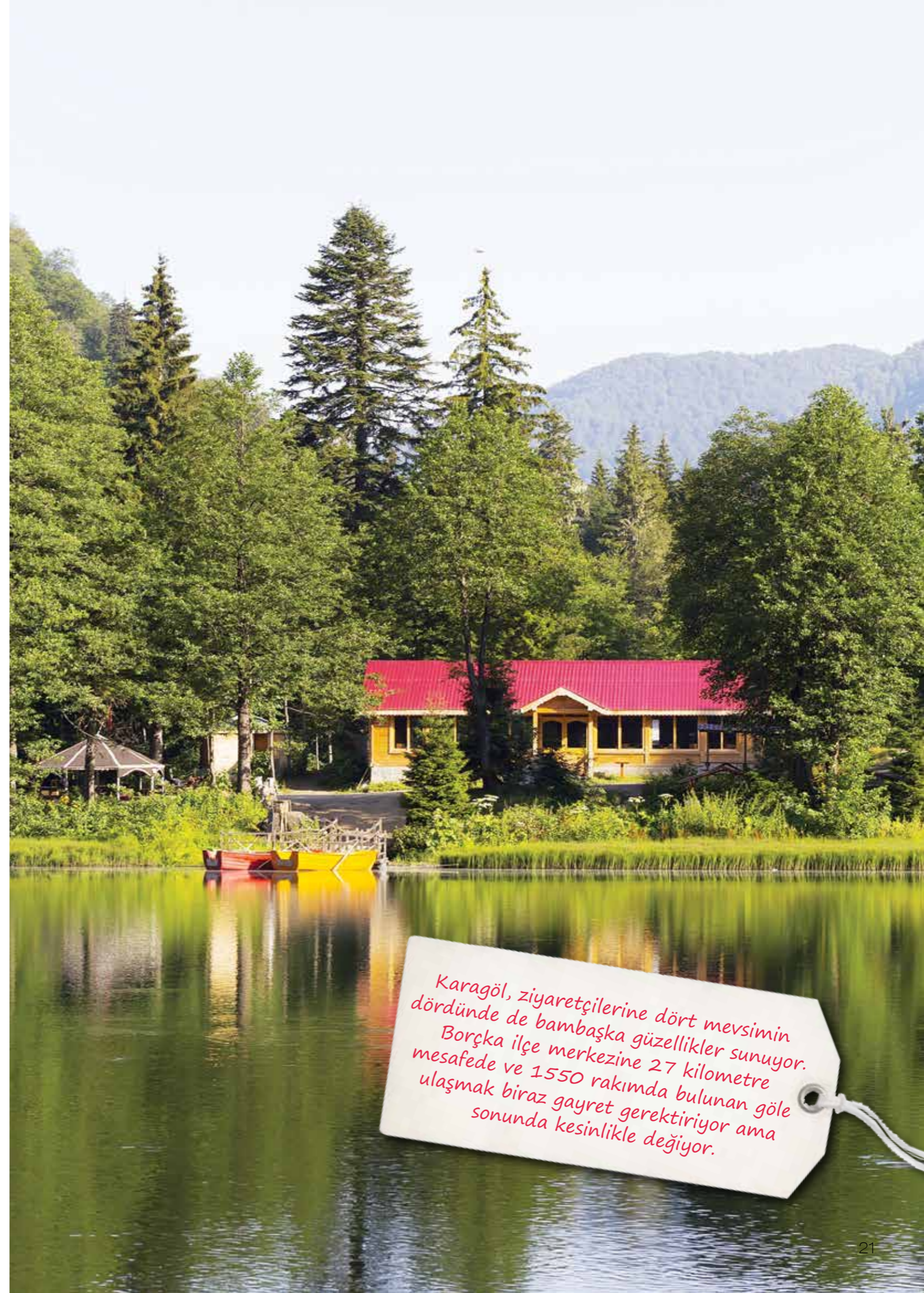
### Geç kalmadan Artvin’i keşfedin

Anadolu’nun kuzeydoğusunda, dik dağların çevrelediği, yerçekimine kafa tutan bir şehir Art-

vin. Geçmiş milattan önce 3500 yılına tarihlenen şehir, Karadeniz kültürüyle Kafkas Kültürü’nün tam kesişme noktasında yer alıyor. Sıcak insanları, her açıdan doyumsuz manzarasıyla Artvin’i keşfetmek için çok geç kalmamak gerekiyor. Çünkü bölgede devam eden baraj inşaatlarının yanı sıra kısa zaman önce gündeme gelen maden şirketlerinin araştırmaları, bu güzelliğin geleceğini belirsiz hale getiriyor. Cennet parçası bu topraklar dev iş makinelerinin, kamyonların, maden tesislerinin tehdidi altında. Üstelik buna karşı çıkan bölge halkı, çok ağır ithamlarla suçlandı, tıpkı çevre katliamının yaşandığı diğer yerlerdeki gibi. O ünlü Kızılderi li sözündeki gibi gün gelip sahip olduğumuz asıl zenginlikler yok olunca birileri “paranın yenmeyen bir şey olduğunu” anlayacak.

### Her adımda yeni bir yeşil, her adımda başka bir manzara

Olumsuzlukları şimdilik bir kenara bırakıp, Artvin misafirlerine neler vadediyor, ona bakalım. Her güzel şeye olduğu gibi Artvin’e ulaşmak da oldukça zor, meşakkatli. Şehre ulaşabilmek için sayısız virajla dolu bir yolu tırmanmak gerekiyor. Aslında o yol şehrin ta kendisini oluşturuyor. Dik bir yamacın üzerinde yaşama tutunan, mutlu, aydın ve mert insanların şehri Artvin. Yemyeşil ormanları, birbirinden güzel yaylaları, krater gölleri, zengin doğası ve spor aktiviteleriyle Artvin’i görmek için çok sebep var.



Karagöl, ziyaretçilerine dört mevsimin dördünde de bambaşka güzellikler sunuyor. Borçka ilçe merkezine 27 kilometre mesafede ve 1550 rakımda bulunan göle ulaşmak biraz gayret gerektiriyor ama sonunda kesinlikle değişiyor.



Doğanın cömertliğinden bahsetmiştik. Öyle bir cömertlik ki bu Artvin’de birçok milli park var. Karagöl Sahara Milli Parkı, Camili Gorgit Tabiatı Koruma Alanı ve Çamburnu Tabiat Koruma Alanı Artvin’de gezilecek yerler arasında ilk sıralarda yer almalı. Artvin aynı zamanda Karadeniz’deki önemli yayla turizmi merkezlerinden biri. Küçük büyük pek çok yaylanın bulunduğu Artvin’de Arsiyan Yaylası, Beyazsu Yaylası, Bilbilan Yaylası, Kafkasör Yaylası, Papart Vadisi, Hatila Vadisi görmeye değer olanlar arasında bulunuyor. Artvin’deki bir başka doğal güzellik de şelaleler ve kanyonlar. Yemyeşil ormanlar arasında da, tepelerden dökülen şelaleleri ve heybetli kanyonları görmeden Artvin’den ayrılmayın. Mençuna Şelalesi, Maral Şelalesi, Cehennem Deresi Kanyonu yine mutlaka görülmesi gereken doğal güzelliklerden. Artvin, doğal güzellikleri kadar tarihi yapılarıyla da birçok zenginliği



bir arada barındırıyor. Artvin Kalesi, Şavşat Kalesi, Gevhernik Kalesi, Ferhatlı Kalesi, Ardanuç Kalesi bölgenin tarihi mirasının yalnızca bazıları. Ayrıca Tekkale Manastırı, Tibeti Kilisesi gibi Hıristiyan kültürüne ait yapılar bölgedeki çok kültürlülüğün birer parçasıymış zamanında. Sadece dağlarla değil, denizle de kucaklaşıyor Artvin. Karadeniz’in serin sularında yüzmek ve tertemiz sahillerin tadını çıkarmak isterseniz Hopa’da bulunan Kemalpaşa Plajı ve Kopmuş Plajı ile Arhavi Plajı en iyi alternatif olacaktır. Ayrıca kış aylarında Artvin’in kış sporları merkezi Atabarı Kayak Merkezi’nde kayak ve diğer kış sporları yapılabilir.

**Güzellik kavramı Karagöl’le yeni bir boyut kazanıyor** Başlarken dile getirdiğimiz gibi, ne kadar yazarsak yazalım, siz gidip görmeden Artvin zihninizde gerçek değerini görmeyecektir. Bu nedenle Artvin’e gitmek için başka bir nedenden daha bahsetmek gerek; Borçka ilçesi yakınlarındaki Karagöl. Aslında Artvin’de aynı isimde iki göl var. Ama biz Borçka’daki Karagöl’e torpil geçeceğiz. Nedeni çok basit; gören herkesin söylediği gibi “eşi, benzeri yok.” Karagöl, ziyaretçilerine



dört mevsimin dördünde de bambaşka güzellikler sunuyor. Borçka ilçe merkezine 27 kilometre mesafede ve 1550 rakımda bulunan göle ulaşmak biraz gayret gerektiriyor ama sonunda kesinlikle değiyor.

#### **Karagöl, ilk buluşmada kendine âşık ediyor**

Parka adını veren ve Aralık Deresi’nin önünün 19. yüzyılın başlarında heyelan sonucu kapanmasıyla oluşan göl, 368 hektar alana sahip. Gölün etrafındaki bitki çeşitliliği o kadar çok ki bunların ve çevredeki coğrafyanın gölün üzerindeki yansıması seyrine doyum olmaz bir manzara çıkarıyor. Manzaranın tarifi zor. Biz en iyisi hissettirdiklerini anlatmaya çalışalım. Şehir yaşamının bıktırıcı baskısından söz ederiz ya hep. İşte Karagöl’de bundan kurtulmanız saniyeler alıyor. Başka bir paralel evrende ya da başka bir gezegende gibi hissediyor insan. Doğanın sesi ve doğal bir ekran var karşımızda. Biz güzel neyi düşünüyorsak, o beliriyor karşımızda. Üstelik güneşin konumu değişirken, gölün üzerindeki renk paleti de her dakika yeni, pek tanımadığımız zenginlikler sunuyor. Ve bir anda tekrar hatırlıyoruz belki uzun zaman önce bilinçaltımıza gönderdiğimiz gerçekleri; doğa harika ve bizler onun hükümdarı değil yalnızca bir parçasıyız... Ona hak ettiği saygıyı ve değeri vermekten başka çaremiz yok. Onu ne kadar seversek, insanlığımızı da o kadar yüceltmüş olacağız.

#### **Ruha ve damağa iyi gelen bir deneyim**

Doğası ve insanı güzel olan her yer gibi Artvin’in de mutfağı çok zengin. O nedenle yazımızı bitirirken maharetli insanların diyarında ne yenir, misafirler nasıl ağırlanır kısaca hatırlatalım. Yöresel yemek çeşitleri bakımından oldukça zengin olan Artvin mutfağında yörede yetişen sebze ve kır otlarından değişik türlerde birçok farklı yemekler yapılıyor. Hamur işlerinde; hinkel, cergebas, bişi, katmer, erişte, lokum (lokma) ve börekler yer alırken, çevreye özgü hinkel ve cergebas denilen hamur yiyecekleri de sevilir. Ayrıca topluca yapılan “harfana”larda ve ziyaretlerde taze etlerin ağaç şişlerde hazırlandığı kebaplar ziyaretçilerin yoğun ilgi gösterdiği lezzetler arasında. Sahil kesiminde yer alan halkın mahalli yemekleri arasında hamsili pilav, hamsili buğulama, hamsili mısır ekmeği, hamsi salamura yer alıyor. Başlıca tatlılar, hasuta, kaysefe, zurbiyet, ballı lokum. Artvin’e havayolu, karayolu ve yaz aylarında denizyoluyla ulaşmak mümkün. İlde havaalanı bulunmuyor ancak Trabzon veya Erzurum Havaalanı’nı kullanıp, karayoluyla Artvin’e geçebilirsiniz. Artvin’e karayoluyla ulaşım alternatifleri zengin. Karadeniz sahil yolunu takip ederek tercih edebileceğiniz rota Karadeniz’in eşsiz güzelliğiyle sizi büyüleyecektir.

Yaz aylarında ise İstanbul’dan Trabzon limanına yapılan arabalı vapur seferlerini kullanabilir, oradan tekrar karayoluyla devam edebilirsiniz.





## Hep sevgi dolu, hep samimi...

"Bu mahallede yaşar, bizim Perihan Abla. Küçük, büyük herkesin dostu Perihan Abla... Kimin başı sıkışsa, koşar Perihan Abla. İşte bu mahallede yaşar bizim Perihan Abla." İlk başta belki yabancı gelebilir bu sözler. Ama biraz zihinleri zorlayınca 30'lu yaşlardan itibaren herkes hatırlayacaktır. Mahallemizin bir tanesi Perihan Ablamızın, Perran Kutman'ımızın hikâyesi bu; adıyla, oyunculuğuyla güzel duygular yaşatan...

Çoğumuzun zihninde ortak karakterler vardır; onları sevgiyle, sıcakkanlı duruşlarıyla hatırlar, neredeyse aileden biri sayarız. Kemal Sunal, Şener Şen, Şevket Altuğ ve daha nice değerli sanatçı, geçmişin güzelliklerini bugüne taşıyor imza attıkları eserlerle. Bir de Perihan Ablamız vardır, hatırlar mısınız?

Perran Kutman'ın hayat verdiği Perihan Abla, yayınlandığı dönemde her mahallenin, her hanenin ablası olmuş, o güzel ve sıcak gülüşüyle gönülleri ısıtmıştı. Yalnızca Perihan Abla mı? Değil elbette; "Salak Milyoner"ın Gülsüm'ü, "Aslan Bacanak"ın Aysel'i, "Hababam Sınıfı"nın Hürrem'i, "Gırgiriye"nin Sabahat'i, "Şehnaz Tango"nun Şehnaz'ı, "Hayat Bilgisi"nin Afet Öğretmen'i ve daha nice unutulmaz yapımın un-

tulmaz karakteri Perran Kutman.

1949 yılında, İstanbul Aksaray'da başlayan yaşamına nice güzellikler sığdırdı, sığdırmaya da devam ediyor.

Eğitilmiş bir ailenin kızı olarak dünyaya gelen ve asıl adı Perran Kanat olan sanatçı, çoğu kişinin aksine konservatuara gitmesi için ailesi tarafından yönlendirilmiş. Kutman'ın konservatuara giriş hikâyesi bir hayli ilginç. Yıldız Kenter'in de jüride yer aldığı seçmelerde Cahit Atay'ın "Sultan Gelin"ini canlandırıyor. Üstelik bu bir dram. Oysa Kutman'ın performansı tüm jüriyi kahkaha boğuyor. Duruma üzülen Kutman, seçilemediğini düşünüyor. Ertesi gün sonuçlar açıklandığında ise Perran Kutman konservatuara birincilikle giriyor.

O günden sonra da kahkahalar hiç eksik olmuyor Kutman'ın yaşamında.

### Kutman, imza attığı her işte başarıya ulaşıyor

1967'de Ulvi Uraz Tiyatrosu'nda sahneye çıkan Kutman, ilk sinema deneyimini 1972'de yönetmenliğini Nejat Saydam'ın yaptığı "Şehvet Kurbanı" adlı filmle yaşadı.

Ardından Türk Sineması'nın klasikleri arasında yer alan "Köyden İndim Şehire", "Hababam Sınıfı", "Gırgiriye" gibi sinema filmleriyle büyük beğeni topladı. Müjdat Gezen ile beraber çeşitli oyunlar ve parodiler yapan sanatçı, 1972 yılında sinema ve tiyatro oyuncusu Hüseyin Kutman'la evlendi fakat evlilikleri 1979 yılında sona erdi. Kutman, 1980 yılında evlendiği müzisyen Koral Sartaş ile gerçek aşkı yakaladı. 1969'da Nisa Serezli, 1973'te Sezer Sezin, 1980'de Mıyatro adlı tiyatro topluluklarında çalışan sanatçı, son tiyatro oyununu 1987 yılında "Artiz Mektebi" adlı oyun ile oynadı. İlerleyen yıllarda televizyon tarihinin en çok izlenen dizilerinden biri olan ve kendisiyle özdeşleşen Perihan Abla'da unutulmaz bir oyunculuk sergileyen Kutman, bu dönemden itibaren TV dizilerinde rol almaya başladı. Tıpkı Perihan Abla gibi Kızlar Yurdu, Şehnaz Tango, Bir Kadın Bir Erkek, Üzgünüm Leyla, Hayat Bilgisi ve Deli Saraylı dizilerinde de hayranlarının gönlünde taht kurmayı başardı.

### Sabahat'tan Afet Öğretmen'e her daim bizden biri

Perran Kutman kariyerinde 50 yılı geride bıraktı. Sanat yaşamında yarım asrı geçen birçok insan var. Ama çok azı Kutman'ın toplumda bıraktığı ize sahip. Şen kahkahası, insanın içini ısıtan gülüşü, nevi şahsına münhasır duruşu Perran Kutman'ı hep bizden biri yaptı. İnsanlarla kurduğu bu iletişimi kendisi bir röportajında şöyle ifade etmişti:





“Hep göz hizasındaki kadınları oynadım. İnsanların sokağa çıktıklarında, çarşıya pazara gittiklerinde karşılaşılabilecekleri karakterlerdi benim canlandırdıklarım. İşte bu yüzden kolay benimzediler Perran Kutman’ı... Tabii gerçek yaşamda bu algının bambaşka yansımalarını da yaşadım. Zamanında bir Mercedes almıştım. Bir gün benzin istasyonundayım. Orada çalışanlardan biri yanıma geldi, arabayı işaret edip “Sende

olmadı bu” dedi. Neden? Çünkü sadece onun da yapabileceği şeyleri yapmamı bekliyordu benden...”

Perran Kutman, sanat yaşamının 50’nci yılını geride bırakırken, göz hizasında olabilmenin verdiği o özel duruşu korumayı başardı. Bize hatırlattığı güzellikler daha nice yıllar hatırlanmaya devam edecek; tabii o da bizim için yenilerini üretmeyi sürdürecektir.



Hayat Bilgisi Dizisi







## Mayasız yoğurt, yoğurtsuz sağlık olmaz

Yoğurdu ister üfleyerek, ister kaşıklayarak yiyin ama sakın sofranızdan eksik etmeyin.

Binlerce yıllık mutfak kültürümüzün en nadide ve en önemli buluşlarından biridir yoğurt. Sağlık ve lezzet kaynağı olduğu kadar kültürümüzde de çok önemli bir yere sahiptir. Öylesine bizdendir ki, hem kendisi hem namı Türklerden dünyaya yayılmıştır.

Dolabımızın demir başı, harika şifa kaynağı yoğurt tam olarak ne zaman keşfedilmiş kesin bir bilgi yok ama son yapılan araştırmalar gösteriyor ki, insanların hayvanları evcilleştirip, onların sütünden faydalanmalarıyla birlikte yoğurt da o dönemin sofralarında yerini almış. Tarihsel kayıtların tümü bu önemli keşfin Orta Asya'da Türk kavimleri tarafından gerçekleştirildiğini ortaya koyuyor.

### Cengiz Han'ın ordusu gücünü yoğurttan almış

Yoğurt, tarih boyunca birçok efsaneye konu ol-

muş bir gıda aynı zamanda. Prof. Dr. Ali Özden, Güncel Gastroenteroloji Dergisi'nde yayımlanan "Yoğurdun Tarihi" başlıklı makalesinde bu efsanelerden bazılarını şu şekilde aktarmış:

"Hz. İbrahim, 175 yıl yaşamıştır. Hz. İbrahim uzun ömrünü Tanrı'nın melekleriyle gönderdiği sütü, yoğurda dönüştüren mayalarla hazırladığı yoğurdu yemesine borçluymuş. Hz. Musa da yoğurdun Tanrı'nın kavmine gönderdiği ayrıcalıklı bir gıda olduğunu bildirmiştir. Cengiz Han'ın yayılma devrinde ulaklarından biri çölü aşmadan bir köye gelir ve matarasına su konmasını ister fakat

Moğol istilasından rahatsız olan köylü mataraya su yerine süt koyar. Asker susayınca görür ki matarasında su yerine beyaz bir sıvı vardır, tadını beğenir ve tüketir. Asker kendini çok zinde hisseder, serinlik, ferahlık hisseder ve susuzluğu geçer. Bu durumu ulu hakanına bildirir ve o günden sonra Cengiz Han ordusunun beslenme listesine yoğurdu da ilave eder..."

### Hazırlaması zahmetsiz ve kolay

Yoğurt, sütün kültürlerle fermente olması sonucu oluşan sağlıklı, besleyici ve sevilerek tüketilen bir ürün. Yapımında inek, koyun, keçi ve manda sütleri veya bu sütlerin karışımı kullanılıyor. Yoğurdun yapımı oldukça kolay. Evde yoğurt hazırlamak için aşağıdaki adımları takip etmek yeterli:

Bir litre süt tencereye alınır ve orta sıcaklıkta bir ocakta kaynatılır. Ocaktan indirilen süt ılınmaya bırakılır ve parmağınızı yakmayacak kıvama gelene kadar beklenir. İyice çırpılmış bir kaşık yoğurt, tenceredeki sütün içerisine yavaşça ilave edilerek karıştırılır. Kapağı kapatılan tencereye iki kat battaniye sarılır ve sıcak bir ortamda mayalanmaya bırakılır. Birgün bekletilen yoğurt buzdolabına kaldırılır.

### 8 bin yıllık şifa kaynağı

Sıra geldi yoğurdun faydalarına; yoğurt lezzeti kadar besleyiciliği ve vücuda yaptığı olumlu etkilerle de her yaşta insan için önemli bir gıdadır.

- Yoğurt zararlı bakterilerin üremesini durdurarak bağırsakların düzenli olarak çalışmasını sağlar.
- Sindirim sisteminin sağlıklı çalışmasına etkisi bulunur; mide rahatsızlıklarını önler.
- Şeker hastaları için yararlı bir besindir. Kan şekerini düzenleyici etkisi bulunur. Kaymağı alınmış ve mutlaka ekşimemiş yoğurt tercih edilmelidir.
- Bağırsak düzensizliklerinin giderilmesine, özellikle çocuk ve yetişkinlerde karşılaşılan ishallerin tedavisine yardımcı olur.
- Kanser riskini azaltır. Özellikle kolon kanserine



karşı koruyucu etkisi bulunur.

- Vücuttaki kolesterol miktarının azalmasına yardımcı olur; LDL kolesterolü azaltır.
- Kandaki asit baz dengesini sağlıklı hale getirir.
- Süt ve süt ürünlerini tükettikten sonra laktoz intolerans nedeniyle bağırsaklarda gaz problemi yaşayan kişilerde gaz oluşumunu azaltır.
- Bağırsakları temizlediği, zararlı bakterileri önleyerek ishal oluşumunu engellediği için gıda zehirlenmelerine karşı koruyucudur.
- Kalsiyumun daha fazla emilmesini ve bağışıklık sisteminin güçlendirilmesini sağlar.
- Antibiyotik kullananlar, ilacın etkisiyle zarar görebilecek yararlı bakterilerin korunması amacıyla yoğurt yemelidirler.

**• Yoğurt, hastaların sağlıklı beslenmesinde ve vücut direncinin artırılmasında çok önemlidir. Ancak yoğurt fazlaca miktarda fosfor içerir; bu sebeple diyaliz hastalarımız aşırı yoğurt tüketimi konusunda dikkatli olmalı ve fosfor bağlayıcı ilaçlarını düzenli bir şekilde kullanmalıdırlar.**

Son olarak marketlerden aldığınız yoğurdun son kullanma tarihine, belirlenen gıda standartlarını taşıyıp taşımadığına, ambalajın hasarlı olmamasına mutlaka dikkat etmelisiniz. Yoğurt çabuk bozulan bir gıda olduğu için mutlaka serin ve kapalı bir ortamda saklanmalı.







## Mutluluğunuz, Fresenius Ailesi'nin de mutluluğudur

"Mutlu Kareler" bölümümüzde mutlu anlarınıza yer vermeye devam ediyoruz. Keyifli anlarını bizimle paylaşan hastalarımıza ve diyaliz merkezlerimize teşekkür ederiz. Yüzünüzden gülücükler eksik olmasın...

Özel FMC Ataşehir Diyaliz Merkezi



Özel FMC Fatsa Diyaliz Merkezi

Özel FMC Kapadokya Diyaliz Merkezi



Özel FMC Karşıyaka Diyaliz Merkezi



Özel FMC Antalya Tatil Diyaliz Merkezi



Özel FMC Şişli Diyaliz Merkezi





## Lezzet köşemize hoş geldiniz

Bu sayımızda hastalarımızın evlerinde keyifle hazırlayabileceği iki lezzetli tarife yer verdik. Hastalarımıza beslenme tavsiyelerini ve değerlerini dikkate almalarını önemle hatırlatıyor ve afiyetle yemelerini diliyoruz.

### Körili soğuk kabak çorbası

(4 porsiyon)



#### Malzemeler:

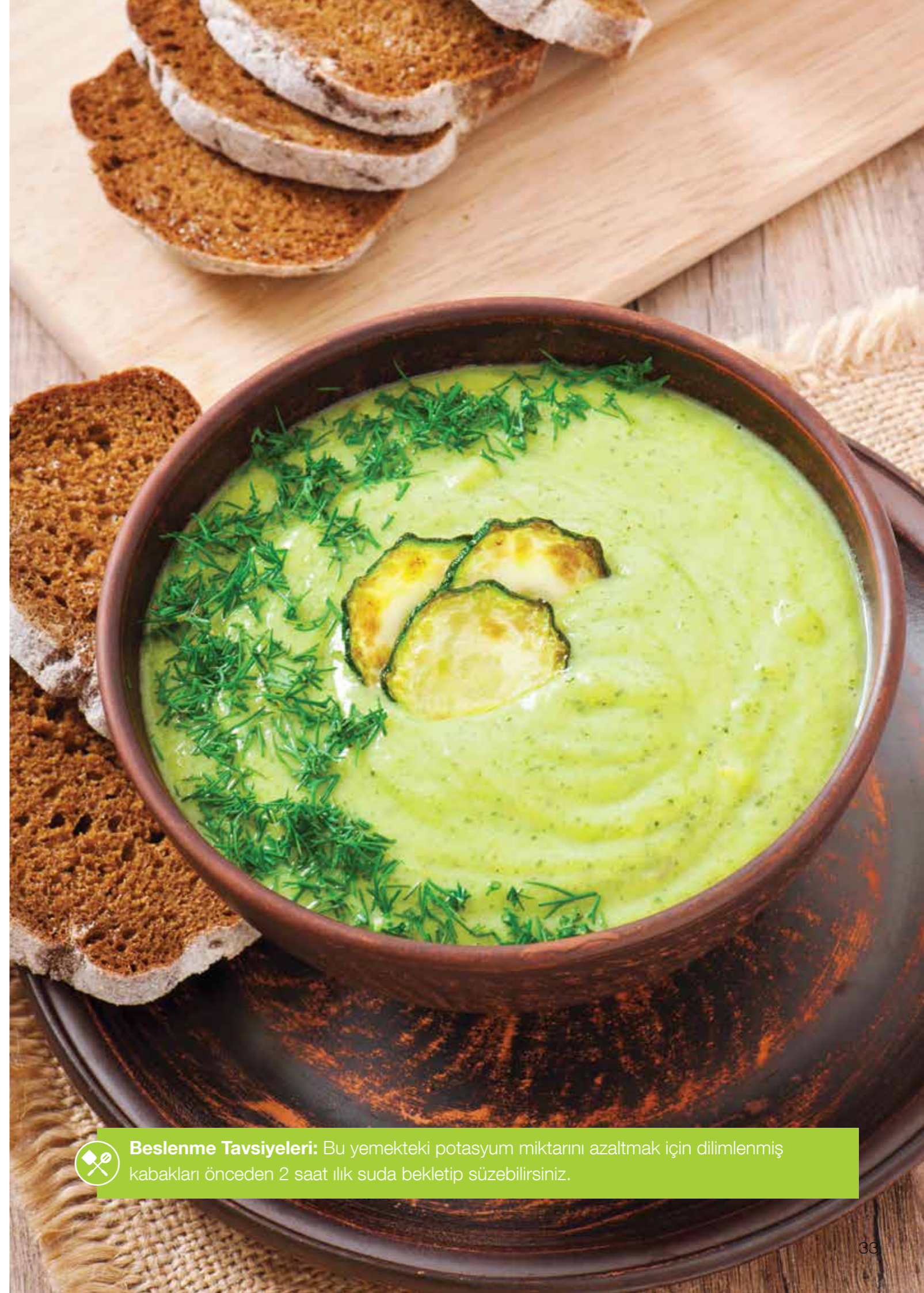
- 3 kabak
- 2 pırasanın beyaz kısımları
- 1 çorba kaşığı köri
- 2 çorba kaşığı krem şanti (yüzde 30 yağ oranı)
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 2 dilim tam buğday ekmeği
- 1 tutam kekik
- 1 tutam nane
- ktır ekmeği
- karabiber



**Yapılışı:** Kabakları soyup dilimleyin. 1 litre suyu baharatlarla birlikte kaynatın. Pırasaları temizleyip halka şeklinde doğrayın. Bir tencerede bir çorba kaşığı zeytinyağı kızdırıp pırasaları 3 dakika kavurun. Üstüne köri serpin; karıştırın. Kabakları ve baharatlı suyu ekleyin. Biber koyun. Tekrar kaynatıp kaynadıktan sonra ateşi kısın ve 30 dakika pişmeye bırakın. Soğumasını bekleyin. İyice püre haline getirin. Ardından süt kremasını ekleyip bir kaç dakika sonra tekrar karıştırın. 1 saat buzdolabında tutun. Ekmeği dilimlerini küçük küplere bölün. Bunları bir tavada bir çorba kaşığı zeytinyağı ile birlikte kahverengileşene dek kızartın. Servis etmeden hemen önce karışımı çırpın, kaselere koyun ve birkaç ktır ekmeği ekleyin. Soğutulmuş şekilde servis edin.

#### Porsiyon başı beslenme değeri:

Kalori	230 kcal
Protein	7 g
Karbonhidrat	20 g
Yağ	13 g
Sodyum	219.0 mg
Sıvı içeriği	226 ml
Fosfor	144 mg
Potasyum	608 mg



**Beslenme Tavsiyeleri:** Bu yemekteki potasyum miktarını azaltmak için dilimlenmiş kabakları önceden 2 saat ılık suda bekletip süzebilirsiniz.



## Zencefil bisküvi ve ahududulu tiramisu

(8 porsiyon)



### Malzemeler:

- 13 yumurta
- 250 g az yağlı yumuşak peynir
- 100 g şeker
- 300 g ahududu
- 1/2 paket zencefilli bisküvi (125 g)
- (Süslemek için kenara ahududu ayırın)



**Yapılışı:** Ahududunun ekşiliğini azaltmak için 50 gr şekeri üzerine dökün. Yumurtaları kırın, sarıları beyazdan ayırın. 3 yemek kaşığı şekerle yumurta sarılarını iyice beyazlaşana kadar karıştırın. Beyaz peyniri ekleyin ve hamur pürüzsüzleşene kadar karıştırmaya devam edin. Ayrı bir kaptaki yumurta akını iyice katılaşıncaya kadar çırpın ve yavaş yavaş peynir karışımına ekleyin. Bisküviyi küçük parçalar halinde kırın. Kupların en altına bisküvileri koyun; üzerine ahududuyu ve kalın bir katman halinde peynir karışımını ekleyin. Kuplar dolana kadar bu işlemi tekrarlayın. Servis etmeden önce 3 saat buzdolabında bekletin. Sonrasında isterseniz ahududu ve bisküvi ile süsleyebilirsiniz.

### Porsiyon başı beslenme değeri:

Kalori	292 kcal
Protein	6 g
Karbonhidrat	25 g
Yağ	19 g
Sodyum	60.0 mg
Sıvı içeriği	67 ml
Fosfor	115 mg
Potasyum	173 mg

### Beslenme Tavsiyeleri:



Ahududu yerine çilek ve zencefilli bisküvi yerine sade bisküvi kullanabilirsiniz.







## Beyin Jimnastiği

?

Aşağıda birbirine benzeyen 9 tane resim var.  
Fakat bu resimlerden sadece ikisi aynı.  
Onları işaretleyebilir misiniz?

1



2



3



4



5



6



7



8



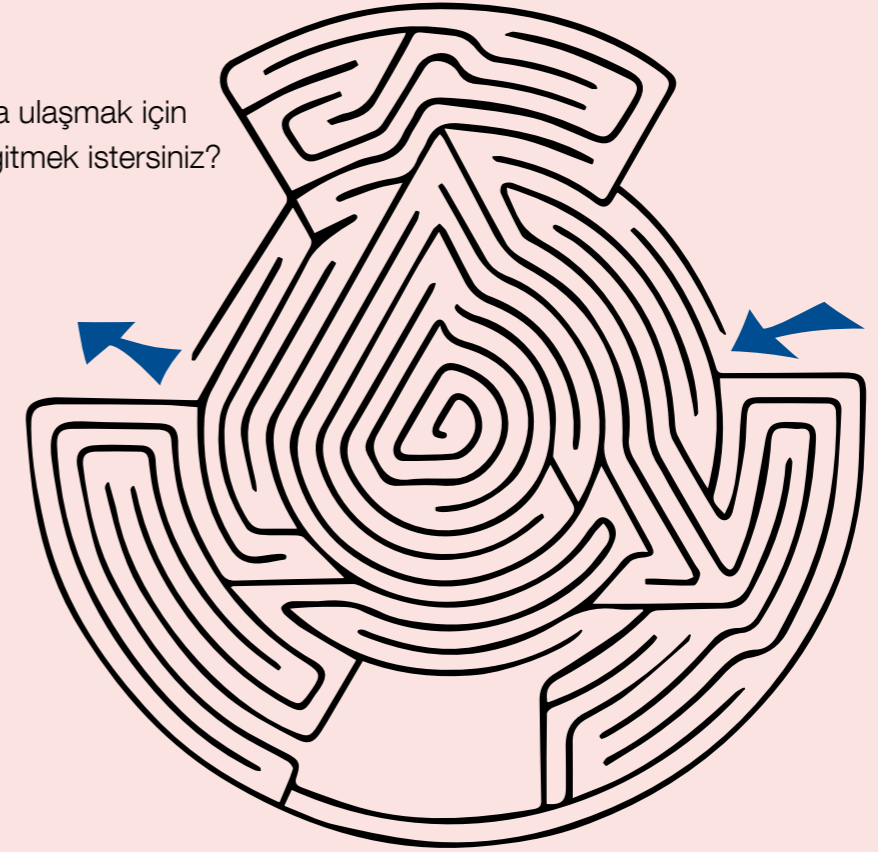
9



?

## Labirent

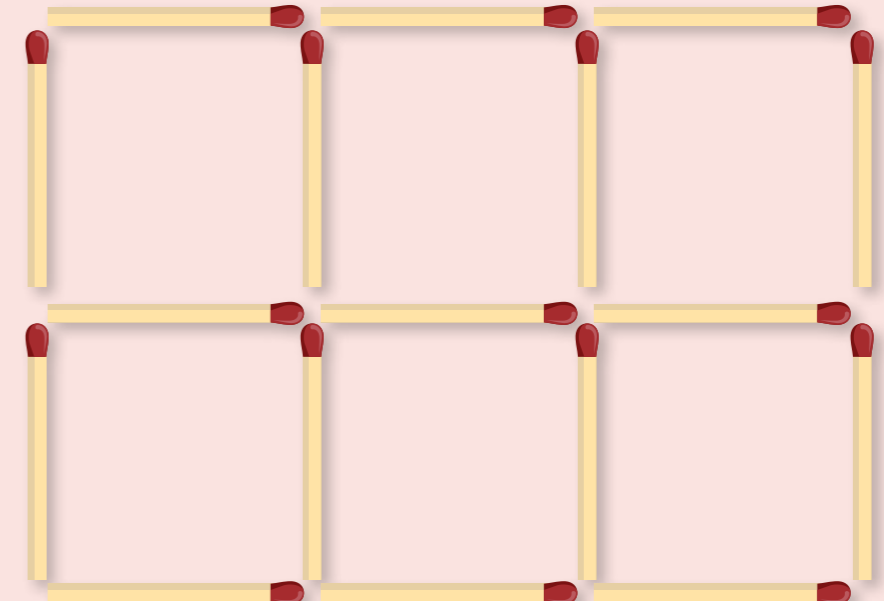
Variş noktasına ulaşmak için  
hangi yoldan gitmek istersiniz?



?

## Kibrit çöpü puzzle

Aşağıdaki şekil 6 kareyi gösteriyor. 5 kibriti kaldırın, ardından 3 kare kaldığını göreceksiniz.

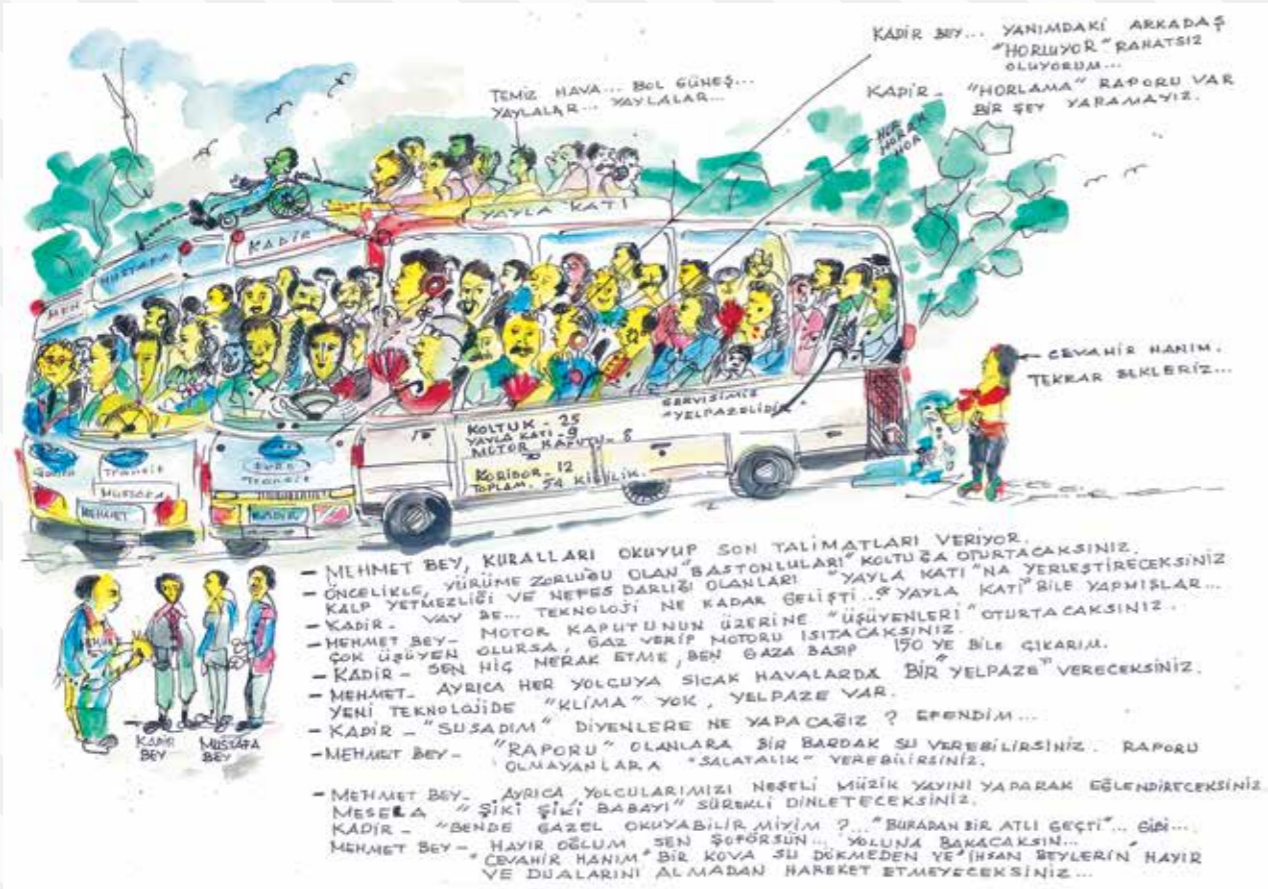






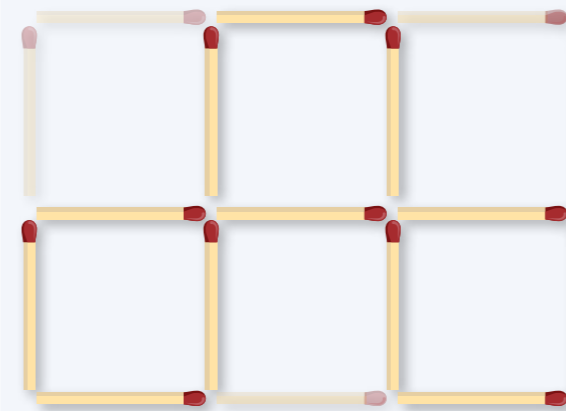
## Yetenekli çizimlerin yüzde bıraktığı gülümsemeyi unutmayacağız

Yakın zamanda yaşamını yitiren Özel FMC Ataşehir Diyaliz Merkezi hastalarımızdan Nedim Kuşoğlu'nun çizmiş olduğu karikatürlere sayfamızda yer vermek ve kendisini bir kez daha anmak istedik. Kuşoğlu'na rahmet, ailesine başsağlığı diliyoruz.



### Beyin Jimnastiği Çözümleri

1. Aynı resimler: 3 ve 7 Numara
2. Kibrit çöpü puzzle







# Ev Hemodiyalizi ile Daha Uzun ve Daha Özgür bir Yaşam



**FRESENIUS  
MEDICAL CARE**

[www.nephrocare.com.tr](http://www.nephrocare.com.tr)

Pett et al. Home Hemodialysis, Daily Hemodialysis, and Nocturnal Hemodialysis: Core Curriculum 2009, Am J Kidney Dis, 2009, 54: 1171-84.  
Lockridge RS et al. Nightly home hemodialysis: five and one-half years of experience in Lynchburg, Virginia. Hemodial Int. 2004 Jan 18(1):61-9.