

Wahana non profit ini diciptakan oleh sekelompok pasien ginjal, sebagai forum komunikasi pasien ginjal/ keluarganya yang berisi cerita pengalaman pasien ginjal, tips serta informasi kesehatan dari penderita dan para pakar. Semoga buletin ini dapat memotivasi, meningkatkan semangat dan kualitas hidup khususnya bagi penderita ginjal.

Demi Cinta ...

"Demi cinta, gunung kan kudaki, lautan kuseberangi". Masih ingat kata-kata itu?, bagi beberapa orang penggalan lirik sebuah lagu pop ini terasa gombal dan klise, tapi bagi pak Paulus, kalimat itu berarti harfiah, dengan tambahan kalimat **"bahkan ginjal pun kan kuberi"**

Rahasia Tuhan memang sulit untuk ditebak. Ketika bu Theresia, seorang pasien HD Perisai Husada akan merencanakan transplantasi ginjal, beberapa orang menawarkan diri untuk menjadi donor. Tapi ternyata dari sekian banyak orang baik hati yang mau memberikan satu organ terpenting dalam tubuh itu, hanya satu yang dinyatakan layak dan cocok, yaitu..ginjal sang suami tercinta.

Kekhawatiran pada awalnya memang sempat singgah di hati pak Paulus, sang suami. Bukan saja tentang kekhawatiran bila operasi pemasangan ginjal di tubuh istrinya mengalami kesulitan. Beberapa kerabat sempat pula mempertanyakan keputusannya itu, tetapi hal ini tidak menyurutkan langkah pak Paulus.

Para dokter meyakinkan pak Paulus, bahwa dengan satu ginjalpun pak Paulus ataupun donor lainnya, akan tetap dapat menjalani hidup secara normal. Terlepas dari itu semua, kekuatan cinta dan kekhawatiran pada anak-anak yang masih membutuhkan perhatian penuh dari ibu dan bapaknya, membuat pak Paulus semakin mantap dalam menjalani rencananya.

Maka, tibalah saat itu. Bu Theresia bersama suami dan anak tercinta terbang ke Singapura untuk bersiap menjalani transplantasi. Begitu besar nikmat dan anugerah Tuhan, mungkin itu yang terbersit di hati bu Theresia. Setelah selama setahun menjalani hemodialisa yang cukup menyiksanya, ia terselamatkan oleh belahan jiwanya sendiri, kekasih hati yang selalu setia menemaninya. Rasa syukur bu Theresia akan anugerah Tuhan diwujudkan olehnya dengan selalu menyibukkan diri dalam kegiatan gereja.

Kehidupan baru yang didapatkan bu Theresia setelah menjalani transplantasi, sangat berbeda dengan rutinitas sebelumnya. Setiap seratus hari sekali, bu Theresia harus kontrol ke rumah sakit dan tetap minum obat anti penolakan tubuh terhadap ginjal barunya, walaupun dosisnya semakin dikurangi. Selain waktu kontrolnya, kegiatan bu Theresia yang utama adalah mendidik putra-putrinya dan terlibat dalam kegiatan kegiatan gereja di sore hari. Hal ini membuat hidupnya terasa lebih bermakna.

Pasien paska transplantasi umumnya memiliki imunitas lebih rendah dari orang normal, tapi hal ini tidak menghalangi bu Theresia untuk tetap bersosialisasi, jalan-jalan dengan keluarga dan menikmati hidup seperti orang lain. Walaupun bu Theresia sangat berhati-hati dalam menghindari virus yang dapat menyebabkan sakit, bu Theresia mengaku tidak pernah menggunakan masker seperti yang biasanya lazim dilakukan pasien paska transplantasi selama beberapa bulan setelah operasi.

Sekarang, genap satu tahun sejak operasi, tak ada lagi keluhan susah tidur, mual-mual, lemas dan lain-lain yang sempat dirasakan sebelumnya. Pembuluh darahnya yang kecil dan sulit ditusuk fistula juga terbebas dari rasa sakit. Mendengar kisah bu Theresia dan pak Paulus mengingatkan kita pada cerita klasik yang berjudul "hadiah sang magi", dimana kekuatan cinta dapat membuat penderitaan dan pengorbanan menjadi tak berarti demi bisa melihat kebahagiaan pada diri orang yang kita cintai.



Belajar dari pengalaman mereka, dapat membuat kita lebih memaknai kata-kata Arswendo dalam sebuah sinetron, **"bahwa harta yang paling berharga, mutiara yang paling indah adalah Keluarga"**

Lebih Waspada Pada Kesempatan Kedua Ini....



Kadang, perlu pengorbanan yang tidak sedikit dalam mendapatkan hikmah dari kehidupan. Hal yang sama dirasakan oleh ibu Miandaru yang merasa tercerahkan justru setelah mengalami liku-liku kehidupan. Mulai dari dinyatakan positif mengalami gagal ginjal terminal, hingga harus menjalani HD rutin selama 2 tahun, kemudian memutuskan menjalani cangkok ginjal di Guangzhou, Cina.

Pencerahan yang diperoleh berupa kesadaran bahwa betapa berharganya setiap organ tubuh yang telah diberikan Tuhan kepada setiap manusia. Oleh karena itu, ketika beliau mendapatkan kesempatan "kedua" dalam mendapatkan kembali fungsi organ ginjal melalui transplantasi ginjal, semakin meningkat pula rasa syukur dan kewaspadaannya dalam menjaga nikmat yang diterimanya.

Ketidakberdayaan yang diri ibu Mia (nama panggilannya) sejak menjalani HD, mendorongnya untuk selalu protektif terhadap keluarganya. Ibu tiga orang anak ini sangat tegas dalam mencegah supaya hal yang sama tidak dialami oleh anggota keluarganya yang lain. Selain itu, beliau juga memberlakukan peraturan yang tegas dalam mempertahankan kondisi ginjal yang ditransplantasikan ke tubuhnya.

Walaupun dokter memperbolehkannya untuk mengonsumsi berbagai jenis makanan, ibu berusia 35 tahun yang berasal dari Surabaya ini lebih memilih untuk tetap selektif dalam mengonsumsi makanan. "Saya ini orangnya disiplin. Alhamdulillah saya tidak pernah mangkir untuk meminum obat dan walaupun saya boleh makan buah-buahan, saya tetap menjaga diri dari makanan-makanan yang dulu dilarang. Menurut saya, mencegah itu lebih baik" ucapnya.

Sikap disiplin itu juga tercermin dari sikap hidupnya yang tidak mau terlalu tergantung pada orang lain. Baik suami ataupun anak-anaknya, tidak harus mengawasinya sepanjang hari, karena ia sendiri yang mengontrol setiap tindakan dan makanan apapun yang dikonsumsi. Menurutnya, setiap orang harus memiliki kontrol terhadap dirinya sendiri untuk memperbaiki hidupnya. Walau demikian tidak dapat disangkal bahwa peran keluarga sangat berpengaruh besar bagi kehidupannya. Dukungan orang tua, saudara-saudara disamping suami dan anak-anak terbukti telah melahirkan optimisme dalam diri ibu Miandaru yang dulu sempat bekerja di TELKOM ini. (Rin-in)

Kenapa harus Minum Obat Teratur?

Hal yang harus dimengerti dan dipahami dari proses transplantasi ialah bahwa ginjal yang ditransplantasikan adalah suatu jaringan yang asing bagi tubuh resipien (penerima ginjal), karena hal inilah sistem kekebalan tubuh akan menyerang ginjal baru. Dan keberhasilan proses transplantasi ini bergantung pada rendahnya tingkat penolakan (rejeksi) tubuh terhadap ginjal baru tersebut serta ketaatan resipien dalam mengikuti aturan makan obat yang telah ditentukan bertujuan agar tubuh tetap bisa menerima ginjal baru tersebut.

Mencari donor ginjal

Ginjal baru, dapat saja berasal dari donor yang masih hidup atau dari jenazah (kadaver). Untuk mendapatkan ginjal baru, calon resipien harus memiliki 3 kriteria kecocokan dengan calon donor, yaitu:

1. Kesamaan golongan darah (A, B, AB, atau O).
2. Kesamaan jaringan dan profil genetik.
3. Kesamaan silang (crossmatch) hasil tes antibodi yang menunjukkan adanya kesamaan antibodi yang spesifik. Antibodi adalah protein yang berfungsi sebagai sistem kekebalan dan bereaksi terhadap substansi partikel asing, sehingga akhirnya dapat meminimalisasi proses rejeksi oleh tubuh.

Sebenarnya, ginjal dari donor yang masih hidup adalah lebih baik, karena memiliki keuntungan sebagai berikut:

1. Kalau donor itu masih ada hubungan-keluarga, besar kemungkinannya untuk mendapat banyak kecocokan.
2. Lebih mudah untuk memantau kesehatan donor dan ginjalnya yang akan di transplantasikan pada resipien.
3. Proses operasi transplantasi dapat terencana dengan lebih baik.

Sumber: www.mayoclinic.com

Info Sehat

Olah raga bagi pasien gagal ginjal

Olahraga sering kali tidak disarankan bagi pasien gagal ginjal. Padahal banyak manfaat yang bisa diperoleh dari olah raga yang dilakukan secara tepat. Olah raga membantu meningkatkan fungsi jantung, menurunkan tekanan darah, dan mempertahankan kelenturan otot. Yang lebih penting, olah raga juga memberikan perasaan sehat secara mental bagi pasien.

Berikut ini adalah petunjuk bagi yang ingin melakukan olah raga :

- Olah raga yang aman bagi jantung seperti berjalan kaki, jogging (lari-lari kecil) dan bersepeda. Bila otot terasa sakit, pilihlah berenang, kecuali bila sakit yang dirasakan cukup mengganggu
- Lakukan bertahap. Mulailah dari sekali seminggu sampai 3 kali seminggu 20-30 menit per sesi dengan intensitas rendah hingga sedang. Jangan lebih dari itu
- 10 menit pertama, lakukan gerakan pemanasan
- Pilihlah tempat yang cukup aman dan nyaman
- 10 menit terakhir, jangan lewatkan pendinginan atau pelepasan
- Peregangan bisa dilakukan setiap hari atau setidaknya 4 kali seminggu secara perlahan-lahan dan terkendali
- Lakukan olah raga di hari-hari selain jadwal hemodialisa (bagi pasien hemodialisa)

Yang harus diperhatikan:

Jangan melakukan olah raga tanpa persetujuan dokter, bila terjadi hal-hal berikut:

- Demam
- Perubahan dalam jadwal dialisis
- Perubahan dalam konsumsi obat-obatan
- Kondisi fisik yang tidak memungkinkan
- Baru makan banyak
- Cuaca panas dan lembab
- Punya masalah dengan otot dan tulang yang bisa memburuk bila olah raga

Nah, mudah-mudahan dengan memperhatikan hal-hal tersebut, pasien gagal ginjal juga bisa tetap merasakan

keceriaan dalam berolah raga dan bisa memperbaiki kualitas hidup pasien itu sendiri. Selamat berolah raga. (Sumber : Asia Renal Care, Singapura)

Apa Kata Mereka Tentang Cangkok Ginjal?

"Wow...cangkok ginjal gratis...man dong...!, tapi mana mungkin...??"

Pergi ke rumah sakit cuman gara-gara flu dan demam aja bayar, apalagi cangkok ginjal gratis, mustahil deh rasanya... Tapi...kita sebagai manusia tidak boleh berputus asa gitu aja kali yah...siapa tahu Allah Sang Maha Kasih dan Maha Sayang, memberikan rezeki yang tak diduga-duga dan tak disangka-sangka, eh ada Sang Dermawan, lewat tangannya mau dengan tulus ikhlas menyumbang, Amien..." (Sari SD)

TEKA-TEKI DIALISIS

Selamat kepada pemenang Teka-Teki Dialisis Buletin Bina Ginjal Edisi 6: Rohanah, dari Unit HD RSKG Habiebie Bandung. Hadiah dapat di ambil di redaksi.



Pertanyaan :

1. Nama buah bersisik dan berkelium rendah
2. Nama buah tropis, berkelium tinggi
3. Istilah lain dialysis peritoneal
4. Metode penyambungan arteri dan vena
5. Salah satu terapi ginjal pengganti
6. Bagjan yang menjadi penyaring dalam cuci perut
7. Obat pengikat kalium
8. Nama lain potassium.

(kiriman Sari SD)

tips

Resep jitu naikkan Hb

Resep ini, adalah resep rahasia Jeanny, pasien CAPD yang sukses mempertahankan kadar Hemoglobin diatas. Nggak perlu susah-susah, cukup siapkan bahan-bahan sebagai berikut:

>>> Bahan

- ½ kg daging sapi segar
- Seiris
- Jahe
- Merica
- Garam
- Bawang putih secukupnya
- Bawang daun bila suka.

>>> Bumbu

- Seiris jahe
- Merica
- Bawang putih secukupnya
- Bawang daun (bila suka)

>> Cara Pengolahan

Cara pengolahan :

1. Daging diblender halus dengan sedikit air. Pastikan daging betul-betul kumat. Bisa tidak ada blender, bisa gunakan ulekan
2. Pemas daging air hingga daging menjadi pucat (sepa)
3. Air perasan daging ditaruh dalam mangkuk tahan panas
4. Beri jahe dan bumbu-bumbu sesuai selera
5. Kalau suka, boleh tambahkan sebutir telur yang sudah dikocok, campurkan
6. Kukus dalam steaming selama +/- 20 menit
7. Makan selagi panas, bisa dimakan dengan nasi atau kentang kukus. Nah, resep ini bagusnya dimakan 2-3 kali seminggu. Inya Allah bisa menaikkan dan mempertahankan Hb. Selamat mencoba.

Dari Redaksi...

Assalamualaikum, salam sejahtera.

Senang sekali bisa menyapa kembali para pembaca dalam buletin edisi ke-7. Pada edisi kali ini, kami mengumumkan pemenang lomba menulis cerita pengalaman yang digelar sejak Februari lalu. Kami ucapkan terimakasih bagi peserta lomba dan selamat pada pemenang. Selain itu kami beritahukan bahwa redaksi Buletin Bina Ginjal akan pindah tempat ke jalan Halmahera no. 8, Telpn 022-70131786. Buat para pemenang TTD akan mendapat bingkisan dari Buletin Bina Ginjal. Bingkisan bisa diambil langsung ke kantor redaksi pada jam kerja dengan membawa kartu tanda identitas. Bagi pemenang di luar Bandung, hadiah akan dikirim melalui pos.

Bagi pembaca yang belum mengirim karya-karyanya, tidak perlu menunggu lomba, kirim saja sekarang. Kami akan berikan bingkisan menarik sebagai pengantinya. Kami tunggu ya. Wassalamualaikum...

SELAMAT KEPADA PEMENANG LOMBA MENULIS CERITA PENGALAMAN

Pemenang utama

selamat kepada:

- A Djoko Witarko, (Renungan akhir 2002), dari RS. UKI Jakarta
- Ida Rosida, (Selagi Ada Harapan), dari RSKG Bandung
- Arie Ardian, (Jangan Pernah Mau Dibilang Sakit), dari RSKG Bandung

Kami ucapkan terima kasih pada peserta menulis cerita pengalaman :

1. Eko Purwanto (Akhir Sebuah Kesombangan)
2. Purwani (Harapanku Bersemi Kembali Berkat CAPD)
3. Sari Sinta Dewi (Rahasia Iblis)
4. Suharti (Budi Baik Terkenang Sepanjang Hayat)
5. Mas Sayoto (Riwayat Penyakit)
6. Natasha (Buletin Bina Ginjal)
7. Sugeng Satria (Hemodialisa di Tanah Suci)

Hadiah Utama berupa uang tunai masing-masing Rp. 500.000,00 bagi pemenang utama dan bingkisan bagi peserta lomba dapat diambil langsung di redaksi Buletin Bina Ginjal Jl. Cipaganti No.29 Bandung setiap jam kerja (hubungi Dr. Susi Oktowati). Bagi Pemenang di luar Bandung, hadiah akan dikirim melalui pos.

Tulisan akan diterbitkan di Buletin Bina Ginjal secara berkala dan sedang dalam proses editing untuk dipublikasikan.

Buletin Bina Ginjal, Penerbit: Dr. Polly Rendi SpPERGK - Pimpinan Redaksi: Ir. Sigit Wirjanto - Redaksi di: San Otonowati, Rifin, Sando, Sari SD, Arie Ardian, Eka, An - Bendahara: Dr. Susi Oktowati - Koordinator: Anang Haris, Dwi Pratiwi, Wu Nidi - Alamat Redaksi: Jl. Halmahera No.8 Bandung, Telp./Fax: (022) 70131786 - E-mail: bginjal@india.com - Redaksi menerima tulisan pembaca dengan tema relevan, selain itu redaksi juga menerima kerjasama berupa pencetakan logo atau dalam bentuk lainnya. - Untuk berlangganan SMS ke No.081573017919 - Donatur dapat langsung transfer dana melalui rekening BANK BCA Kcp. Bina Ginjal Jabar A/C : 251.015.9096 a/n Selandi

Terima kasih kepada para donatur / -YADUGI- Bagaimana dengan anda?