

Buletin

Bina Ginjal

Edisi ke-8

Tahun 2006

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



Kalau Nicholas Saputra berjanji untuk menyajikan film pada teman-temannya, Joni yang satu ini berjanji untuk tidak menikah sebelum bisa punya rumah sendiri dan usaha yang mapan. Tekadnya dalam memenuhi janji tersebut membuatnya menikah pada usia yang bisa dibilang "matang", yaitu 45 tahun. Sekitar 29 tahun yang lalu, kegalauan Pak Joni yang tidak juga menemukan calon istri yang cocok dengan hati dan keyakinannya, mendorongnya untuk berketetapan berpuasa selama 84 hari hingga kemudian Avalokitesvara Sang Bodhisattva mempertemukannya dengan sang calon istri dalam mimpi yang berulang.

Luar biasa, mimpi itu ternyata terwujud, sama persis. Bahkan warna rok yang dipakai sang calon istri (yang sekarang tentunya sudah menjadi istrinya) betul-betul sama dengan yang muncul dalam mimpiinya.

"Ketika kita bersahabat dengan Tuhan, mengadukan semua masalah dan meminta jawaban darinya, maka kita akan betul-betul menemukan jawaban yang kita minta itu."

Dalam alur panjang kehidupan Pak Joni yang sudah menginjak tahun ke 75 ini, hanya kepasrahan pada Tuhan yang membuatnya tetap menjalani cuci darah 2 kali seminggu selama hampir 4 tahun serta terus berkarya tanpa ngoyak dan mengeluh. Dukungan keluarga besar dan bantuan dari sahabat dalam pembelaan pengobatan, cuci darah dan pendidikan anak-anaknya turut memberi andil dalam kehidupannya hingga kini.

"Setiap manusia itu harus bekerja. Tidak boleh tidak," ucapnya suatu hari. Bekerja adalah nafas yang harus selalu dilakukan manusia dalam keadaan seperti apapun. Bekerja disini bukan berarti pergi pagi pulang sore untuk mencari uang, tapi 'bergerak'. Bergerak dalam artian apapun". Bagi Pak Joni saat ini, bekerja adalah tetap melakukan hal-hal yang bisa dilakukan, misalnya-

Membuat lilin untuk penerangan yang ia tekuni sejak masih muda. Meskipun dibuat hanya dengan alat sederhana di rumahnya, namun lilin buatan Pak Joni tersebar hingga ke pelosok Jakarta dan kota besar lainnya. Dari mulai rumah tempat tinggal, restoran sampai hotel berbintang, antre memesan lilin Pak Joni.

Kedua anaknya yang sudah kuliah senantiasa membantu segala kegiatan Pak Joni. "Mereka sangat sayang dan memanjakan saya seperti saya memanjakan mereka selagi kecil. Apabila fisik saya lagi lemah mereka bergantian menyupai makanan, memijat-mijat badan saya... Saya sangat beruntung ya..." Mata pak Joni mulai berkaca.

Persendian yang mulai kaku dan kaki yang sudah tidak kuat berdiri lama, membuat gerak Pak Joni semakin terbatas. Walaupun demikian, hal ini tidak pernah membuatnya berkerut kening dan galau. Semua kerisauan yang pernah dialaminya, selalu diadukannya pada pemilik semesta. Tuhan segala umat manusia. Beliau percaya walaupun orang banyak menganut agama yang berbeda, tapi hakikat ketenangan hanya dari Tuhan yang satu.

Ketekunannya memahami "Maha Karuna Dharam" membuatnya yakin bahwa Tuhan tak akan menelantarkannya dalam kondisi apapun. Kapanpun Tuhan meminta nyawa yang dititipkan padanya, ia akan memberikannya dengan kepasrahan yang bulat, menyeluruh.

Kedalaman hati, keluasan jiwa hanya dimiliki oleh orang-orang yang pasrah, mau berserah diri dan tahu betul kelemahan dirinya disamping terus-menerus meminta petunjuk kebenaran. Pak Joni adalah potret manusia yang selalu mau menerima ketetapan Tuhan pada dirinya. Itu saja, tapi ternyata berarti lebih dari apapun. (dr. susi, rinrin)



Keluarga Besar Buletin BINA GINJAL
Mengucapkan

Selamat Idul Fitri

1 Syawal 1427 H
Mohon Maaf Lahir Bathin

SELUK BELUK MAKANAN

Dari Redaksi.....

Assalamualaikum,
Kami seluruh jajaran redaksi Buletin Bina Ginjal mengucapkan selamat Hari Raya Idul Fitri 1427 Hijrah, mohon maaf lahir dan batin.

Hari Raya selalu identik dengan keriangan dan makanan yang berlimpah. Namun bagi pasien Gagal Ginjal, asupan makanan bisa jadi sumber masalah bila tidak bisa memilih dan membatasi makanan dengan kandungan zat tertentu yang bisa membahayakan kondisi tubuh. Karena itu, panduan mengenai jenis makanan dan kandungannya sangat penting bagi pasien Gagal Ginjal dalam menentukan diet sehari-hari. Dalam mengantisipasi hal tersebut, kami tampilkan tentang seluk beluk makanan lengkap dengan zat gizi yang dikandungnya. Diharapkan dengan daftar ini pasien dapat memilih sendiri makanan yang tepat untuk kondisi tubuhnya.

Mis BBG sudah mulai aktif dan kami masih menunggu partisipasi pembaca dalam membahas tema-tema yang kami angkat. Kami tunggu, ya... Wassalam

Apa Kunci Kesehatan Yang Optimal?

Kesehatan yang optimal bagi pasien gagal ginjal dibutuhkan asupan gizi dari makanan serta kontrol asupan zat protein, kalium, natrium, fosfor dan cairan. Selain itu tak kalah pentingnya untuk memperhatikan program cuci darah, pemeriksaan laboratorium dan penyakit penyerta lain, seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes dan lainnya yang akan berpengaruh pada aturan makanannya. Disini ada beberapa panduan makanan yang dapat Anda pilih. Untuk pilihan lebih lengkap dan individual disarankan untuk menemui ahli gizi Anda.

Bagaimana Meraih Cukup Energi?

Cukup karbohidrat dan lemak akan menghasilkan energi atau tenaga yang optimal. Kebutuhan energi seseorang berkisar 35 Kkal/kg BB/hari. Sedangkan protein dibutuhkan untuk memelihara sel tubuh dan memperbaiki sel tubuh yang rusak serta turut berperan dalam pembentukan sel darah merah.

- Tambahkan lemak tak jenuh dan sedikit minyak pada makanan.
- Tambahkan ekstra gula, madu, selai, jelai atau sirup manis.
- Makanlah permen atau gula-gula.

Kalau perlu minta ke dokter Anda vitamin tambahan sesuai dengan kebutuhan.

Bagaimana Dengan Asupan Protein?

Pada pasien gagal ginjal sebelum mendapat terapi ginjal pengganti asupan protein dibatasi hingga 0.8 gram/kg berat badan. Pada pasien dengan cuci darah rutin asupan protein dianjurkan sekitar 1.2 gram/kg berat badan setiap hari. Sedangkan pasien dengan CAPD asupan protein boleh sampai 1.5 gram/kg berat badan. Contoh: Seorang pasien cuci darah dengan berat badan 80 kg, maka asupan protein yang dianjurkan adalah sekitar 80 gram seharinya. Anda bisa memilih makanan yang berprotein apa saja, hingga mencukupi kebutuhan tersebut. Pilihan protein yang lebih baik adalah yang berasal dari hewani karena lebih lengkap kandungan asam amino. Protein yang berasal dari tumbuhan rata-rata memiliki kadar protein yang lebih rendah dan dianjurkan untuk mengkonsumsinya 1/3 dari kebutuhan protein setiap hari. (Sumber: Asia Renal Care)

Apa itu Natrium?

Natrium (sodium) atau dikenal dengan istilah garam, yaitu bahan makanan penting untuk mengatur keseimbangan cairan dalam tubuh. Kelebihan garam yang beredar pada sirkulasi darah akan tersaring melalui ginjal. Garam yang tinggi menyebabkan rasa haus, bendungan cairan tubuh serta peningkatan tekanan tubuh.

Bagaimana Kiat Mengurangi Garam?

- Gunakan hanya makanan segar saja untuk santapan
- Gunakan rempah dan bumbu untuk meningkatkan cita rasa makanan
- Hindari penggunaan garam dapur, saus dan penyedap rasa
- Hindari makanan yang diawetkan dan siap saji, karena mengandung banyak garam,
- Ganti biskuit/cemilan Anda dengan cemilan tanpa garam

Baca label pada kemasan makanan dan pilih yang rendah garam.

Apa Itu Kalsium Dan Fosfor?

Kalsium dan fosfat bekerja bersama di dalam tubuh. Keseimbangan kedua zat ini penting untuk kekuatan dan kesehatan tulang. Bila kadar fosfat pada pasien gagal ginjal terlalu tinggi, kalsium di tulang akan hilang dan tulang akan menjadi lemah dan rapuh. Selain itu juga menyebabkan gangguan gatal dan iritasi pada mata. Untuk menjaga kadar fosfor tetap stabil gunakan obat "pengikat fosfat" sewaktu makan.

Bagaimana Menjaga Keseimbangan Air?

Pada pasien gagal ginjal kelebihan cairan tubuh dapat menimbulkan masalah, karena ginjal tidak dapat mengeluarkan cairan dengan baik, bahkan kadang tidak dapat kencing sama sekali. Hal ini dapat menyebabkan tekanan darah naik, tubuh menjadi bengkak dan sesak nafas. Oleh sebab itu pasien gagal ginjal harus hati-hati mengonsumsi cairan. Pada pasien cuci darah:

- 1 kali/minggu, jumlah minum yang boleh dalam 1 hari: 250cc + jumlah urine selama 24 jam.
- 2 kali/minggu, jumlah minum yang boleh dalam 1 hari: 500cc + jumlah urine selama 24 jam.
- 3 kali/minggu, jumlah minum yang boleh dalam 1 hari: 750cc + jumlah urine selama 24 jam.

Kenaikan berat badan antara HD ke HD berikutnya sebaiknya antara 1.5-2 kg.

Tips Mengurangi Asupan Air

- Hindari makanan pedas dan mengandung garam yang tinggi, karena akan menyebabkan rasa haus.
- Lakukan berkumur dengan cairan pencuci mulut
- Bila haus kulur dan hisap es balok dalam mulut hingga mencair sendiri, es balok mengandung kurang lebih 30 ml air.
- Dapat juga digantikan dengan menghisap permen yang segar yang agak keras
- Gunakan gelas kecil atau sedotan pada saat minum
- Bila memungkinkan makan obat dengan dengan makanan (selagi makan)

SELUK BELUK MAKANAN

Apa Itu Kalium?

Kalium adalah mineral dalam tubuh yang beredar melalui darah ke seluruh sel tubuh. Kalium berfungsi untuk mengatur fungsi saraf dan otot. Bagi pasien gagal ginjal kelebihan kadar kalium yang masuk melalui makanan tidak dapat di keluarkan melalui urin. Namun pada pasien gagal ginjal dengan cuci darah, kelebihan kalium akan dikeluarkan melalui proses cuci darah. Bila terjadi penumpukan kalium dalam darah akan mempengaruhi otot jantung yang dapat berakibat fatal.

Dengan demikian pengaturan asupan makanan yang mengandung kalium haruslah dibatasi. Untuk mengatur asupan makanan ber-kalium yang aman, ada baiknya kita mengenal berbagai jenis makanan serta kandungan kaliumnya.

Secara umum sayur dan buah-buahan mengandung kadar kalsium yang tinggi.

Bagaimana Menurunkan Kadar Kalium?

- Umbi-umbian seperti kentang, kupas dan potong dalam polongan besar, rendam dalam air hangat selama 4 jam atau lebih sebelum dimasak atau dapat juga direbus sekitar 10 menit, saring kemudian baru diolah.
 - Untuk sayuran lainnya, potong dalam ukuran saji, rendam air hangat selama 1-2 jam lalu buang airnya sebelum diolah.
 - Minum obat pengikat kalium, **KALITAKE**, segera setelah mengkonsumsi makanan berkalsium tinggi yang sering disajikan pada hari raya, seperti makanan bersantandan berbagai buah-buahan/makanan pencuci mulut.

(Maksimum asupan Kalium dalam 1 hari 2000mg)



(Maksimum asupan Kalium dalam 1 hari 2000mg)

Mengelar Lebaran Rendah Kalium

(Enerji 1750 kalori, Protein 50 gr, Kalium 1725mg)

- Jam 06.00: Susu rendah protein (1 gelas)
 - Barapan Pagi: Bihun goreng 1 mangkuk
 - Jam 10.00: Kue Kurma Hitam Manis (3bh) Kue Semprit Sagu (3bh)
 - Makan Siang:
 - Ketupat (2 bh sedang)
 - 1 dada ayam opor kering (santan encer, perbanyak kemiri sangrai dan bawang merah)
 - Soun cabe hijau+jamur (1 porsi)
 - Sambal goreng wiluh + sedikit udang kecil
 - Puding stroberi saus vanilla
 - Kenupuk udang kecil (5 bh)
 - Jam 16.00:
 - Cake labu kuning (2 ptg kecil)
 - Sirup campulay (1 gelas kecil)
 - Makan Malam:
 - Nasi putih (150gr)
 - Daging gepuk (1 plg)
 - Rendang telur puyuh (5 btr), santan diganti susu low fat
 - Acarikuning (wortel+ketimun)

- Sambal bijak sedikit
Cocktail bush (nenas+ bengkuang + sedikit papaya local direbus air mendidih 5 menit, terakhir tambahkan potongan buah kiwi + cili merah)

Jenis Makanan Berkalsium Tinggi dan Rendah

Kalsium Tinggi (Hypercalcemia)	Kalsium Normal (Homeostasis)
PADA MULUT DAN GIGI: infeksi, resorpsi kalsium susah, justisif. RASA PENGETAHAN BERPENGARUH KEPADA KONSENTRASI KALSIUM.	Makanan: Ketul, kerang, ikan asin, telur. PADI-GULATAN: RASA PENGETAHAN BERPENGARUH KEPADA KONSENTRASI KALSIUM.
Menghirup keringat, air laut, menghirup udara dan kacang-kacangan, tempe, es, air.	Daging dari pengambalan
Susu coklat, minuman campuran buah.	Produkt dari susu
Mycocystis atau cheung siah/sepupu (mengandung miliC).	Emping
Garam, bawang putih, ciliun, gula batikap, ketela batikap.	Beras ketan penyedap makaroni
Untuk urutan: kerangkong, air, semangka, ketul, kerang, ketupat, jagung, telur, ikan lele, ikan mas, ikan patin, ikan parang, ikan lele.	Stato-digester
Pisang, buah-buahan, sayur-sayuran, ikan, anggur manis, ikanan, angku, longkong, mangga, jambu, papaya Hawaii, peleci, minyak.	Bistik-Asam

Bahan :

- | | |
|---------|-------------------------------|
| 150 gr | bihun kering |
| 1-4 sdm | minyak goreng |
| 4 sng | bawang putih, cincang |
| 2 cm | jahe, cincang |
| 50 gr | udang kupas |
| 50 gr | daging ayam cincang |
| 2 btg | daun bawang, iris-iris |
| 100 gr | tauge panjang |
| 12 btg | daun seledri, iris kasar |
| 2 btr | telur, buat ark-ark |
| 4 bh | jeruk limau, belah dua |
| Aclar | bawang merah untuk
seledri |

Saint

- | | |
|--------|-----------------------|
| 2 sdm | air asam jawa |
| 2 sdm | kecap ikan organik |
| 1 sdm | kecap manis sehat |
| 14 sdt | merica bubuk |
| ½ sdt | garasi rendah natrium |

(Centrum taati rasa)

Cara membuat :

1. Seduh bihun dengan air hangat sampai lunak, tiriskan, sisihkan
 2. Panaskan minyak goreng dalam wajan, tumis bawang putih dan jahe sampai harum
 3. Masukkan udang dan ayam, tuangi campuran sasa, aduk tinggi udang berubah warna. Masukkan daun bawang dan bihun, aduk sampai rata.
 4. Masukkan taoge panjang, saledri dan orak-arik telur, aduk, angkat.
 5. Pindahkan bahan goreng ke atas piring saji, hidangan panas dengan pelengkap jeruk limau dan acar bawang.

Tanya dokter... Yuhuu!

Saya ingin menanyakan mengapa Hb saya di tahun 2006 selalu di atas angka 12 gr/dl padahal sebelum tahun 2006 selalu di bawah angka 10 gr/dl.
(Pak Mas Saryoto, Tlogorejo-Semarang)

Prof. Dr. Rully Roesli SpPD KGH menjawab :

Pak Mas Saryoto yang berbehagia,
Alhamdulillah... Bapak dianugerahi oleh Tuhan YME mempunyai Hb yang bagus, selamat ya. Hal ini antara lain diakibatkan oleh cuci darah yang teratur dan berkualitas baik, serta ditunjang dengan gizi yang baik tentunya. Nilai Hb yang diharapkan pada penderita gagal ginjal terminal adalah antara 11.5 s/d 12.5 gr/dl. Bila sudah mencapai nilai tersebut, penggunaan obat EPO sebaiknya dikurangi dulu.

"COMMITTED TO PATIENTS CARE"

Anemia adalah gejala yang umum dialami pasien GGK dan gejalanya sangat bervariasi misalnya ketidahan, kehabisan nafas, sakit kepala, sensitif terhadap suhu dingin, sakit dada (angina) dan pembesaran jantung. Penyebab utama anemia pada GGK adalah kekurangan hormon eritropoetin sehingga jumlah sel darah merah rendah dan jumlah Hemoglobin (Hb) pun menjadi rendah. Oleh sebab itu sajau satu komitmen Janssen-Cilag untuk terapi Anemia pada pasien GGK adalah dengan mengeluarkan Produk Bioteknologi Eritropoetin Alfa yang sudah dipasarkan di dunia lebih dari 16 tahun yang sudah terbukti efektif, aman dan telah digunakan oleh lebih dari 5 juta pasien. Eprex identik dengan eritropoetin endogen dan terapi dengan Eprex memungkinkan perbaikan anemia pada pasien GGK sehingga gejalanya pun dapat dikurangi secara signifikan, seperti yang dirasakan oleh pak Marmad Richmad, seorang kakak 61 tahun pensiunan perusahaan BUMN. Sejak memakai Eprex 2 tahun yang lalu, beliau mengaku semakin bergairah, tidak cepat lelah dan dapat melakukan aktivitasnya dengan baik.

Komitmen Eprex terhadap pasien GGK adalah dengan memberikan kualitas terbaik, dengan

kelebihannya sebagai berikut:

- Non Human Serum Albumin. Mengurangi kemungkinan reaksi alergi.
- Jarum 5 Bevel: Mengurangi sakit pada penyuntikan secara subkutan.
- 100 % sistem transportasi rantai dingin sampai ke konsumen: Memastikan produk yang diterima dalam keadaan baik oleh konsumen
- Label ganda : Memudahkan pencatatan pada medical record .
- Injektor dilapis teflon : Menghindari reaksi efek samping.

Selain inovasi tersebut diatas, Eprex juga membentuk kumpulan pasien yang diberi nama Club Alfa, manfaatnya adalah:

- Sebagai wadah seniara silaturahmi pasien Eprex.
- Pasien mendapatkan buku tangan jika telah menggunakan Eprex, dengan cara menempelkan label Eprex pada buku pasien.
- Cok kandungan zat besi darah gratis di Prodya pada saat pengecekan pertama dan diskon 8 % untuk pengecekan yang lain. Dan family gathering secara berkala
- Mengadakan Patient Gathering secara berkala.

Komitmen Eprex adalah tidak berhenti berinovasi untuk menyediakan produk yang terbaik dalam segi efektivitas maupun keamanan.

SELAMAT....!!!

Pemenang Teka-Teki Dialisis Edisi-7

Lindawati (Pasien RSKG)

Bingkisan dapat diambil di kantor redaksi
Jl. Halmahera No. 8 Bandung

Dapatkan Segara
!!!!
Binder Tahunan
Buletin Bina Ginjal
dari LK Bina Ginjal
Buletin Bina Ginjal (Maj.)

Buletin Bina Ginjal. Penulis: Dr. Rully Roesli SpPD(KGH) - Pimpinan Redaksi: Ir. Sugih Widyatno - Redaktur: dr. Sudibyo, Riskita, Sandra, Sri SD, Arie Ardian, Dwi, Ade, - Penulis: Ibu Suniti Sulistyana - Buku Tulis: Jeandy Hamzah, Istaribudi, Ibu Wardi - Ahli Redaksi : Jl. Halmahera No. 8 Bandung, TeleFax: (022) 70101788, E-mail: drgrsunesa@msn.com - Redaktur menolong editor penulis dengan tema relevan , selain itu redaktor juga menerima kerjasama bersama perantaraan logo atau iklan bantuan iklan. - Untuk bertanggungjawab TAG ke no.08573817999 - Donatur dapat langsung transfer dana melalui rekening bank BCA Kp. Ujung Berung Jakarta/C : 260.03.999 a/n Suniti

GIGI DI PERAWATAN

Rabrik ini disiapkan khusus untuk para pasien yang memiliki cerita-cerita unik seputar proses pasien GGK yang menjalani rapi gigi pengganti sebagai bentuk spesies was pengabdian dan keutamaan pasien dalam menjalani pekerjaannya.

Waktu itu, seorang pasien mengeluh mudah dan ingin muntah. Segera saya membantunya dengan menyodorkan plastik dan meminjamkan wajahnya ke arah plastik tersebut. Setelah muntah, pasien yang sudah agak sepuh itu merasa lebih baik. Beberapa saat kemudian dia mulai makan kue lapis yang telah disedakan, tapi ketika saya lihat, dia terpaksa kesulitan mengunyah makanan yang agak keras itu.

"Kenapa Pak ? Kok susah sekali makannya", Tanya saya. "Ya nih, gigi saya hilang, padahal waktu tadi pagi sudah saya pakai di rumah". Setelah saya ingat-ingat, ternyata gigi palsu pasien tersebut kecampur dengan muntahannya yang sudah saya buang ke tempat sampah. Akhirnya dengan agak segan, saya dibantu seorang teman mulai mencuci di tempat sampah tersebut, untungnya gigi itu masih ada dan utuh. Setelah dibersihkan, gigi palsu itu akhirnya bisa menempati tempatnya, dan kue lapis pun bisa dinikmati sambar tersenyum.

Kritikan : Agni, perawat HD , RS Muhammadiyah Bandung



EPR
epoetin alfa

Committed to Patient Care

Mailing List Buletin Bina Ginjal

Mailing List Buletin Bina Ginjal adalah wahana komunikasi antar pasien gagal ginjal, perawat, dan juga pemerhatinya di dunia maya/ internet. Para pembaca dapat ikut serta dalam mailing list dengan cara sebagai berikut:

1. Pada kolom alamat internet, ketikkan www.groups.yahoo.com
2. Klik 'find a group', ketik 'bulletinbinaginjal', lalu klik 'search'. Klik pada tulisan 'bulletinbinaginjal', lalu klik 'join this group'
3. 'Sign-In' dengan mengikuti petunjuk dari yahoo, lalu isi formulir keanggotaan 'mailing list'
4. Data Anda akan diterima moderator yang akan segera mengaktifkan status keanggotaan Anda.

Selamat bergabung dan rasakan kebersamaan diantara pasien-pasien dan orang-orang yang peduli ginjal di seluruh tanah air. Bila ada kesulitan, kirim e-mail ke milis_bbg@hotmail.com (Moderator : Arie Ardian)

Terimakasih kepada para donatur :

- Yadupi
- Janssen-Cilag
- PT. Dipa