

Ci trovi in:

www.asnetsardegna.com

e su:



A.S.N.E.T. Associazione Sarda
Nefropatici Emodializzati e Trapiantati

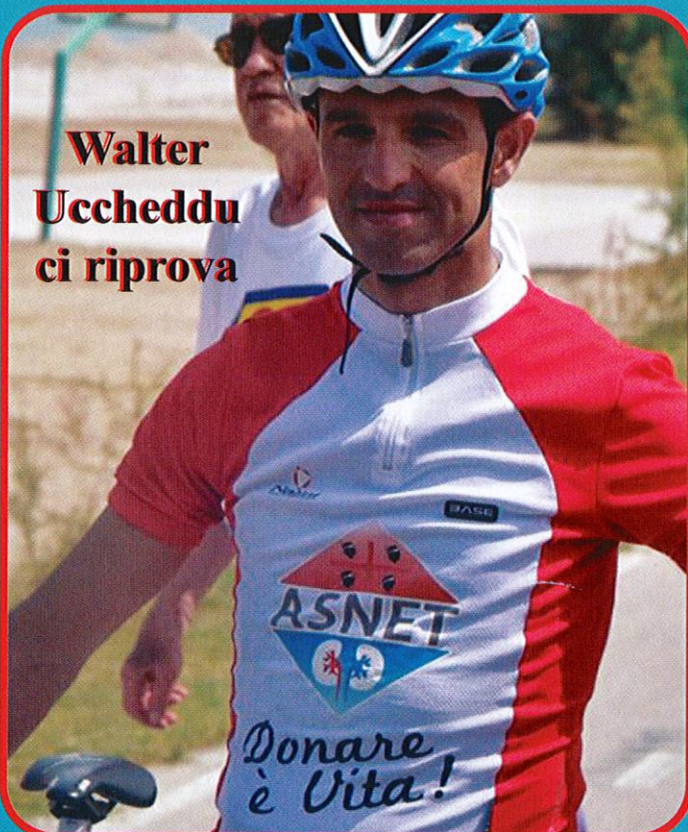
A SARDEGNA

E ASSOCIAZIONE SARDA
EMODIALIZZATI E TRAPIANTATI

T Via Rockefeller, 30 - Tel./Fax 070 308675
09126 CAGLIARI • E-mail: asnet@tiscali.it



**Walter
Uccheddu
ci riprova**



#DIAMOILMEGLIODINOI
LIVE! MEET
AND GREET

OSPITI
DELLA
MATTINATA

Guglielmo Scilla
Zero Assoluto
Andrea Perroni
Michele la Ginestra
Ospite a sorpresa



**Attori e sportivi
presentano
lo slogan
“donazioni”
per l'anno 2017**



**L'Italia
si candida
a ospitare
la X edizione
dei Giochi
Europei
per Dializzati
e Trapiantati**

SPED. IN A.P. ART. 2 COMMA 20/C LEGGE 662/96 - CAGLIARI - R.N.S. N. 9965



ANNO XXVIII - N° 1 - GENNAIO 2017

ASET - SARDEGNA
ORGANO UFFICIALE
DI INFORMAZIONE
DELL'ASSOCIAZIONE SARDA
NEFROPATICI EMODIALIZZATI
E TRAPIANTATI
VIA ROCKEFELLER, 30 CAGLIARI

PRESIDENTE
E DIRETTORE RESPONSABILE
Rag. GIUSEPPE CANU



DIREZIONE - REDAZIONE

AMMINISTRAZIONE
E DIFFUSIONE

A.S.N.E.T. via Rockefeller, 30
CAGLIARI - TEL. 070.308675
FAX 070.308675

e-mail: asnet@tiscali.it

www.asnetsardegna.it

FOTOCOPOSIZIONE
E IMPAGINAZIONE
A CURA DEL COMMITTENTE

STAMPA
Dama s.r.l.

REGISTRAZIONE PRESSO
IL TRIBUNALE DI CAGLIARI
N. 34/91 del 04/12/91

ANNO XXVIII - N° 1 - GENNAIO 2017

IN COPERTINA
 ● Walter Ucheddu tenta un altro record
 ● Campagna "Diamo il meglio di noi"
 ● L'Italia si candida
 per i Giochi europei del 2018

LE SEDI A.S.N.E.T.

e-mail: asnet@tiscali.it
SEDE REGIONALE: Via Rockefeller, 30 - CAGLIARI
Tel e Fax 070.308675
SEDE di CARBONIA: c/o Reparto Dialisi Ospedale Sira
SEDE di SANLURI: c/o Centro Culturale Polifunzionale



La tua donazione
può essere molto
importante

L'Associazione ASNET Onlus, rientra nella lista delle associazioni a cui è possibile devolvere il 5 per mille della propria dichiarazione dei redditi. Al donatore non comporta nessuna spesa in più, basta solo scrivere il codice fiscale dell'ASNET nella propria dichiarazione dei redditi o Mod.CUD accompagnata dalla propria firma.

DONAZIONE 5 X MILLE

A.S.N.E.T.
Associazione Sarda Nefropatici
Emodializzati e Trapiantati
Via Rockefeller, 30 - Cagliari
Tel/fax 070/308675 asnet@tiscali.it
www.asnetsardegna.com



PER CHI VUOLE CONTATTARCI

Gli Uffici dell'ASNET sono aperti da Lunedì al Venerdì
al mattino dalle ore 9,00 alle ore 13,00
il giovedì pomeriggio dalle ore 15,30 alle ore 19,00
I pazienti possono venire direttamente e personalmente
a parlare con i nostri rappresentanti per qualunque loro problema
Oppure possono telefonare al n. 070/308675 nelle ore d'ufficio
per le urgenze: 3348373071

L'Associazione con il tuo contributo
sarà sempre più incisiva
Sostienila Rinnovando
la Tessera Sociale

c/c Postale N. 19262096 intestato a
Associazione Sarda Nefropatici, Emodializzati e Trapiantati

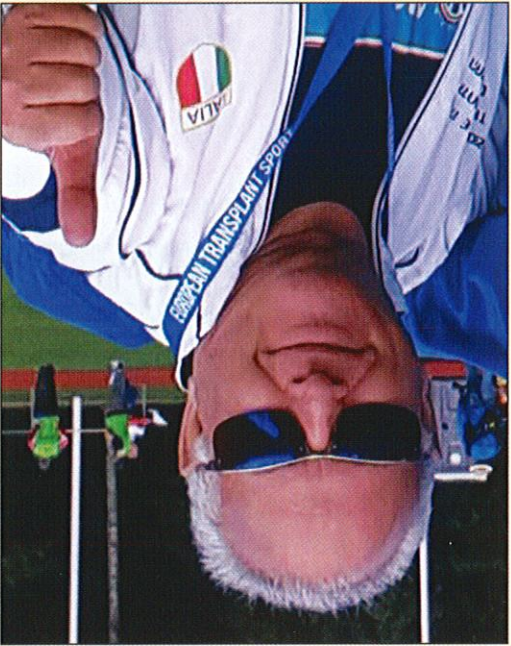
TESSERAMENTO
2017

Per ricevere tempestivamente eventuali aggiornamenti sull'attività
dell'ASNET segnala alla nostra segreteria il tuo indirizzo di Posta Elettronica,
Trovi la nostra Associazione anche in Facebook
e sul sito internet www.asnetsardegna.it

I Giochi europei a Cagliari una occasione importante

Non c'è ancora l'ufficialità, che potrebbe arrivare nel corso della stampa del giornale, ma abbiamo ricevuto comunicazioni da parte della presidente Judith Barente, che tezza visto che abbiamo già verificato sul campo come l'attesa di questo evento si sta facendo sentire e la stessa stampa, televisioni, giornali, emittenti radiofoniche e siti online che ci hanno seguito durante il sopralluogo dei dirigenti europei fra le strutture sportive, hanno dato puntuale resoconto con le interviste mandate in onda.

Per la nostra associazione, sarà questo un momento di verifica ri-



Marcialis, hanno garantito che metteranno a disposizione, gratuitamente, tutte le strutture sportive necessarie, dal Campo Coni per l'Atletica leggera, al Pala Roccelfeller, la piscina olimpionica di Terramaini e tutto il supporto logistico e di vigilanza in occasione delle gare che si dovranno svolgere in strada quali la Maratona o le eventuali gare di ciclismo. Un importante sostegno lo abbiamo avuto anche dai privati che metteranno a disposizione il campo di golf della società "Satanca" a Flumini di Quartu, il "Tennis Club Su Planu" e la società "Marcozzi" per il Pala Tennis. L'iniziativa, infine, è stata accolta favorevolmente anche dal Presidente del Coni Sardegna, Gianfranco Fara che ha garantito un sostegno importante.

La macchina, quindi, sta già scaldando i motori e, una volta ottenuto il "sì" definitivo, riprenderemo da dove abbiamo lasciato, per completare l'opera.

guardando la crescita, la presenza che stiamo avendo e l'autorevolezza che riusciamo a dimostrare ogni volta che siamo chiamati a trattare con le autorità politiche e sanitarie per cercare di risolvere le problematiche che ciascun paziente, socio o non socio, vive con il disagio della dialisi o dopo l'intervento di trapianto. Ma è anche una bella

dove far svolgere le gare. Così che, in vista della decisione da parte dell'assemblea, tre dirigenti europei, la presidente Judith Barente, il tesoriere Brane Tome e il responsabile degli eventi Colin White, il 24 ottobre scorso e per tre giorni, sono venuti in città per effettuare il primo sopralluogo dei siti sportivi e delle strutture sanitarie che dovranno garantire l'assistenza e la dialisi agli atleti. Sappiamo bene praticare sport per un dializzato o trapiantato, significa ritornare quasi ad una vita normale, per questo l'occasione dei Giochi europei dovrà essere utilizzata al meglio in termini di accoglienza e di organizzazione perché tale avvenimento, per la nostra città, la Regione e l'Italia intera potrebbe significare l'unico evento continentale di grande richiamo agonistico che si svolgerà nel nostro territorio nazio-

Direttivo Europeo una relazione e un progetto di fattibilità, nella città di Cagliari, in cui sono stati individuati e proposti i diversi siti dove far svolgere le gare. il prossimo evento, presentando al Direttivo Europeo una relazione ufficiale la richiesta di ospitare il prossimo evento, presentando al Direttivo Europeo una relazione ufficiale la richiesta di ospitare il prossimo evento, presentando al Direttivo Europeo una relazione ufficiale la richiesta di ospitare il prossimo evento, presentando al

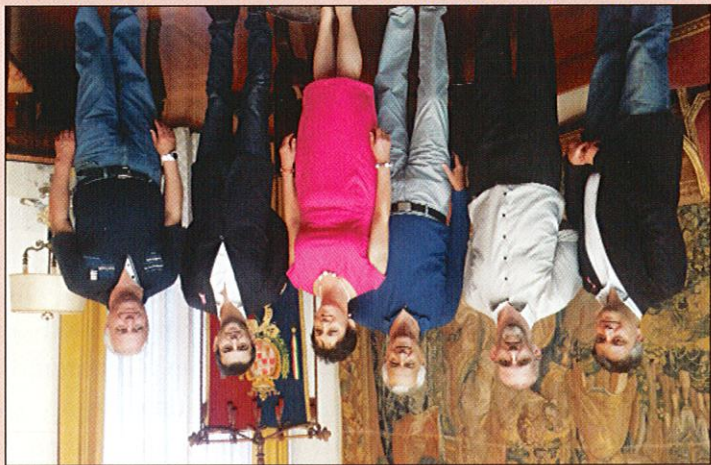
La delegazione della ETD SF a Cagliari per i Giochi del 2018

Incontro positivo anche con il sindaco di Cagliari e l'assessore regionale della Sanità

2016, si dovevano presentare le candidature delle nazioni per ospitare l'evento del 2018. Così, **Michael Prenner** e **Giuseppe Canu**, quest'ultimo, nella triplice veste di Presidente dell'Asnet, del Forum nazionale, ma soprattutto in qualità di presidente della Nazionale italiana per i Giochi europei per dializzati e trapiantati, **Berente**, lo sloveno **Brane**

Un tour del force durato tre giorni, quelli fra il 24 e il 26 di ottobre 2016, quando la delegazione della ETD SF (European Transplant and Dialysis Sports Federation) federazione che organizza i Giochi europei per dializzati e trapiantati, composta dalla presidente, l'ungherese **Judit Berente**, lo sloveno **Brane** **Tome** tesoriere e il segre-

La delegazione ETD SF incontra il sindaco di Cagliari



hanno azzardato proporre l'Italia quale Paese ospitante. A quel punto, qualcuno dei presenti, volendo sostenere la candidatura proposta da **Giuseppe Canu**, ha voluto indicare pure la località in cui far svolgere i Giochi. «Italia sì, ma in Sardegna». Un applauso ha suggellato questa proposta, confermando pure la disponibilità di tutti. Rientrato dalla Finlandia, **Giuseppe Canu** ha cominciato a coinvolgere le persone a lui più vicine, realizzando un progetto di fattibilità per individuare e ottenere la disponibilità dei siti più belli in cui far svolgere le gare e raccogliere il sostegno dei centri dialisi del Santissima Trinità e del Brotzu per istituire, in quei giorni, un terzo turno quotidiano per la

L'incontro con l'assessore regionale della Sanità



tario nonché responsabile degli eventi, l'irlandese **Colin White**, è giunta a Cagliari per effettuare il primo sopralluogo nei siti proposti per lo svolgimento delle gare e nelle strutture sanitarie che dovranno essere disponibili a dializzare gli atleti o, comunque, ad intervenire su tutti, in caso di necessità o urgenza. La delegazione, in particolare, ha voluto incontrare le autorità istituzionali e sentire dalla loro viva voce la disponibilità della città di Cagliari e della Regione ad accogliere e sostenere il grande evento che ogni due anni coinvolge centinaia di atleti, familiari e personale dello staff tecnico. Per raccontare la storia fin dall'inizio, cominciamo dal mese di luglio 2016 quando, nel corso dell'ultima assemblea a Vantaa, in Finlandia, alla fine dei giochi

Visita alla sede regionale dell'ASNET



quartiere di Castello, hanno accesso la curiosità dei nostri ospiti. Il giorno 25 è cominciato con il sopralluogo al centro

dialisi del Santissima Trinità, **Monni** e da tutta la sua équipe. Dottor Monni ha presentato il reparto, la disponibilità delle macchine, confermando la scelta di avere un terzo turno notturno per la dialisi degli atleti. Si è passato, poi, a visitare il Pronto Soccorso diretto da **Giorgio Pia**. Il parere unanime dei delegati è stato molto positivo dopo di che si

lascia l'ospedale per andare al campo Coni di via Dello Sport destinato a svolgere le discipline di atletica leggera e il Palasport per il volley e il badminton. Durante il sopralluogo, ad attenderci troviamo alcune

troupe televisive. L'evento dei possibili Giochi europei a Cagliari è stato diramato anche alla stampa locale, per cui la notizia ha meritato considerazione. Così i giornalisti

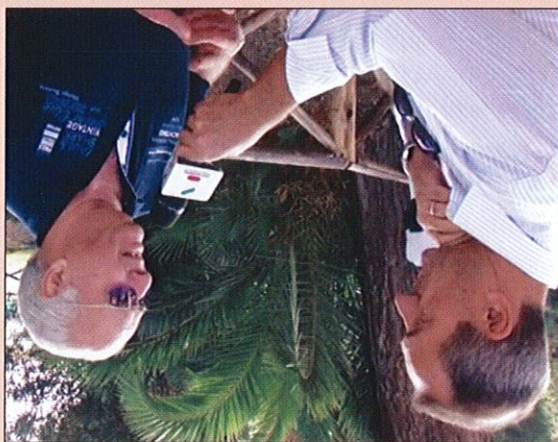
gabriele Russo della Rai

nel 2018 i Giochi possano svolgersi a Cagliari: La notizia nei telegiornali ha creato attesa anche fra i telespettatori allargando i confini finora riservati. In tarda mattinata c'è stato dell'appuntamento fra i più importanti: quello con l'assessore regionale della Sanità, **Luigi Arru**. Il politico ha accolto la delegazione nel suo ufficio dell'assessorato e subito si è messo a suo agio parlando in inglese con i nostri ospiti. Interpretando anche il pensiero del Presidente Francesco Pigliaru, ha espresso soddisfazione per aver accolto al proposta del Forum a svolgere i Giochi europei a Cagliari, ma la cosa più importante che comunica è che la stessa

e **Marco La Pica** per Sardegna 1, hanno intervistato sia la presidente Europea sia Giuseppe Canu per cercare di comprendere gli orientamenti e se, davvero,

nei 2018 i Giochi

Il TG di Sardegna 1 intervista Giuseppe Canu

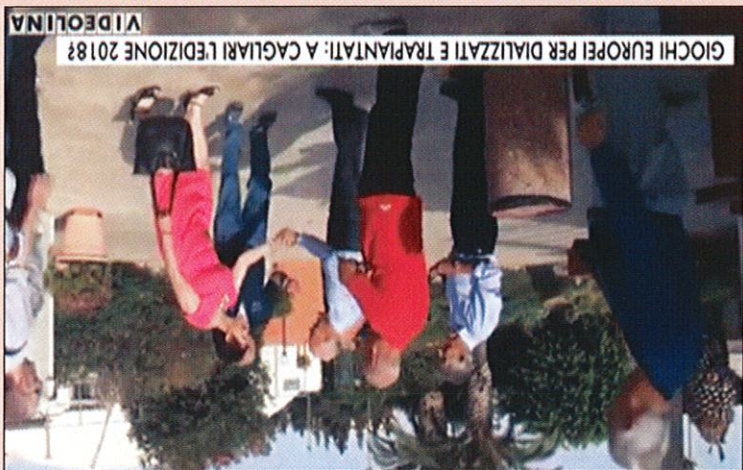


Judit Barente intervistata da Rai Regione



La delegazione si è mostrata ancor più soddisfatta del lavoro propedeutico profuso dal presidente Canu che ha tracciato una strada percorribile creando molte e positive aspettative. La mattina si è conclusa all'ospedale Brotzu per visitare il Dipartimento Patologia renale e ad accogliere gli ospiti è il direttore della Nefrologia, **Antonello Pani**, la responsabile della Dialisi Peritoneale, **Gianfranca Cabiddu** e il direttore del Coordinamento nefrologico del Trapianto renale, **Gian Benedetto Piredda** e **Riccardo Cao** responsabile della dialisi. Tutti hanno confermato ampia disponibilità per sostenere il grande evento dei Giochi europei, così pure il professor **Maurizio Frongia**, direttore del Dipartimento Patologia Renale del Brotzu. Il

chirurgico, anche attraverso un breve video, ha raccontato ai presenti le modalità di trapianto di rene fatto con tecnologia robotica, in cui posizione il rene nell'addome in maniera tale che l'organo nuovo non venga compresso. Un grande vantaggio per i trapiantati atleti, in particolare per i ciclisti. Prima della pausa pranzo mancava solo un ultimo passaggio: la piscina olimpionica di Terramaini. Per poterla visitare fugacemente all'interno, l'autorizzazione ci arriva per telefono perché in quei giorni era interessata a interventi di ristrutturazione. Anche questo impianto è apparso gradito alla delegazione, in particolare alla presidente Judit Barente che, nei Giochi europei si cimenta proprio nel nuoto.



Il servizio di Videolina al Tennis Club "Su Planu"

GIOCHI EUROPEI PER DIALIZZATI E TRAPIANTATI: A CAGLIARI L'EDIZIONE 2018?

Coni, PalaRocchefeller, la piscina di Terramaini il Pala Tennaista-volo, le transenne, la struttura della Protezione civile e vigili urbani per le gare su strada. Proprio la cilliegina sulla torta per la delegazione che, così, ha potuto constatare dalla viva voce del primo cittadino, la ferma volontà di avere i Giochi a Cagliari, ma soprattutto il pieno sostegno della Città.

Con la gioia in serbo, la fase dei sopralluoghi si è conclusa al Pala Tennaistavolo di via Crespellani. Una struttura pubblica gestita dalla "Marcozzi" presieduta da **Raffaele Curcio** e realizzata dal Comune di Cagliari proprio per le gare della massima serie che, con i suoi otto tavoli e uno spalto capiente, riscuote i favori di Colin White.

Una succulenta "cena di gala" con gli ospiti, ha suggerito la rinomata accoglienza attribuita ai sardi e la certezza che la relazione finale che i tre componenti la delegazione europea sarà estremamente positiva. Infatti, la mattina successiva, accompagnando i nostri ospiti in aeroporto, sia Colin sia Judith sono apparsi molto soddisfatti del primo sopralluogo, certi che i prossimi, prima dei Giochi, saranno perfezionati tutti gli aspetti. Anche Brane, che già conosceva la nostra città, si dice ampiamente soddisfatto della visita fatta. Ora la palla passa all'Assemblea della ETDSF che, in base alla relazione sul sopralluogo, sarà chiamati a votare per assegnare a chi far organizzare la decima edizione dei Giochi Europei per dializzati e trapiantati. Cagliari, in rappresentanza dell'Italia, così, è in pole position per i Giochi di fine giugno del 2018.

Paolo Trudu

Il PalaTennaistavolo di Mulinu Becciu



Lo staff dell'ASNET che ha accompagnato la delegazione ETDSF



Al Golf Club "Sa Tanca" di Flumini



E una piscina olimpionica è quanto di più gradito per un atleta.

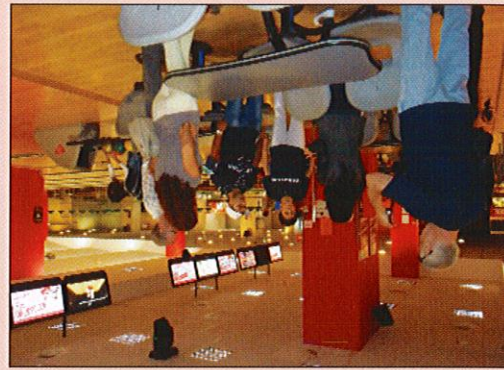
Il primo appuntamento del pomeriggio è al Tennis Club "Su Planu" e ad accoglierci troviamo **Carlo Pisci**, direttore della bella struttura accompagnata con grande sorpresa per i nostri ospiti, dal nostro socio

tenista, **Nino Satta**.

Si tratta di una bella struttura multidisciplinare in cui il tennis, con i suoi 8 campi dotati di spalti, è quello preponderante. Durante il sopralluogo è giunta anche la troupe

televisiva di Videolina con il giornalista **Stefano Fioretti** che, come gli altri colleghi della mattina, intervista Judith Barente e Giuseppe Canu. Rispetto alle prime interviste, ora la presidente, che ha acquisito molte più informazioni, si può sbilanciare verso la possibilità delle strutture visitare finora.

La delegazione, poi, si sposta per l'appuntamento con il sindaco di Cagliari e in municipio si arriva con la



La sala bowling al Millennium

puntualità e precisione che l'evento richiede. C'è Consiglio Comunale, ma il primo cittadino riceve gli ospiti nella

pausa dopo la fase delle interrogazioni. Ad accogliere la delegazione nella "sala matimoni" c'è l'assessore allo Sport **Yuri Marcialis** e quando arriva **Massimo Zedda** i nostri ospiti sono già informati sulla volontà dell'amministrazione a ospitare l'evento. Non solo. Il sindaco ha spiegato che il Comune metterà a disposizione dei Giochi tutti gli impianti sportivi quali Campo

Nel 2016 stabilito il record di donazioni e di trapianti

zione per offrire una sem-
pre più corretta informa-
zione sul tema delle
donazioni.
A questo stanno contri-
buendo anche diverse
amministrazioni comu-
nali. Infatti, 1.350 di esse
hanno avviato la proce-
dura di registrazione del
consenso dei cittadini alla
donazione al momento
del rinnovo della carta di
identità e a questa iniziativa, al mo-
mento, hanno aderito oltre 380.000
persone con una media quotidiana
di dichiarazione di volontà rila-
sciata agli uffici anagrafe e pari a
1.000.
E, infine, il 2016 si segnala per
un'altra nota positiva che è la rea-
lizzazione della terza catena di tra-
pianti di rene da vivente in
modalità *cross-over* innescata da
una "donazione samaritana". Si
tratta di un fornaio di Vicenza che,
contattato al telefono proprio nel
corso della conferenza stampa, ha
risposto con un sincero «perché
no» alla domanda per conoscere il
motivo per cui avesse compiuto
questo bellissimo gesto.

piani da donatore cadavere e vi-
vente, contro i 3.327 dell'anno pre-
cedente, una crescita nell'attività su
tutti gli organi.
In particolare, rispetto al 2015 sono
stati:

- 2.086 per il rene contro i 1.882;
- 1.235 per il fegato contro i 1.094;
- 267 per il cuore contro i 246;
- 154 per il polmone contro i 112;
- 69 per il pancreas contro i 50.

Il 2016, inoltre, ha visto lo stabiliz-
zarsi delle liste di attesa per i tra-
pianti, con alcune novità positive.
Infatti, per la prima volta la lista del
rene e quella del polmone sono in
diminuzione rispetto all'anno pre-
cedente, con la lista del rene che è
pari a 300 pazienti.

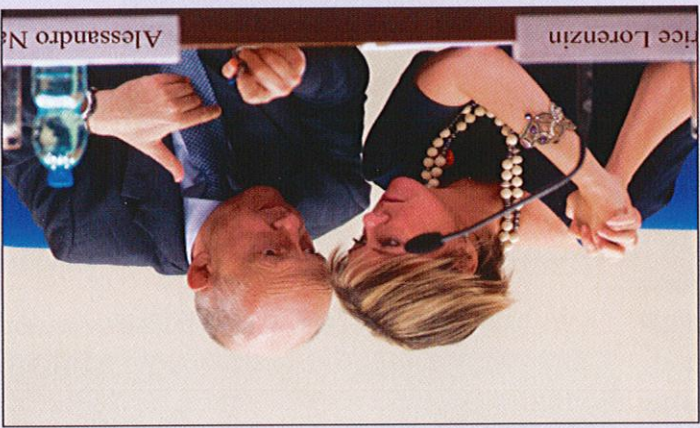
«L'anno appena concluso
ha registrato un record
per il numero complessi-
simo dei donatori in Ita-
lia».
Lo ha affermato il dottor
Alessandro Nanni Costa,
Direttore del Centro Na-
zionale Trapianti, presen-
tando il report sulle
attività di donazioni e tra-
pianti 2016, nel corso
della conferenza stampa

con il ministro della Salute, Bea-
trice Lorenzin, che si è tenuta il 10
gennaio 2017 nell'Auditorium
«Cosimo Piccinno» a Roma.
Infatti, nel 2016 le donazioni sono
state 1.596 contro i 1.489 dell'anno
precedente. Un trend positivo con-
fermato dall'aumento dei donatori
utilizzati, che superano per la prima
volta la quota dei 1.300 contro i

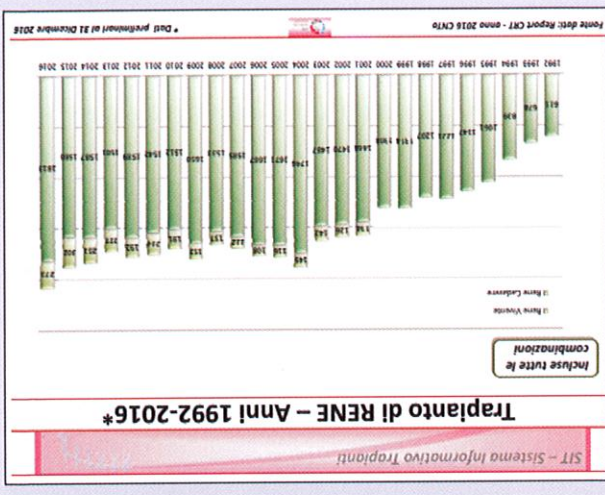
1.165 nel 2015.
Beatrice Lorenzin si è detta soddi-
sfatta per i dati incoraggianti, frutto
delle importanti campagne di sen-
sibilizzazione realizzate sul tema
dei trapianti e delle donazioni
Il responsabile del dicastero, inol-
tre, si è detta impegnata ad aumen-
tare il numero dei donatori in
particolare nelle regioni che si
stanno mostrando meno virtuose e
in cui la fascia degli oppositori è
ancora preponderante. Infatti, chi si
oppone alla donazione rappresenta
circa il 30% e cercare di ridurre
questo dato rappresenta la sfida
principale per la Rete Nazionale
Trapianti nel 2017.

Ma nel 2016 si è anche toccato
l'apice dei pazienti trapiantati con
un aumento del 13% rispetto al
2015. Infatti, sono stati 3.736 i tra-

A fine dicembre in lista
di attesa era di 8.856
unità di cui 6.598 per
ricevere un trapianto di
rene, 1.041 i pazienti
iscritti in lista per il fe-
gato, 742 per il cuore e
346 per il polmone.
Il Ministero della Sa-
lute e il Centro Nazio-
nale Trapianti è
impegnato ad avviare
iniziative di comunica-



Il ministro Beatrice Lorenzin e il dott. Alessandro Nanni Costa



A Roma "Diamo il meglio di noi"
Personaggi dello spettacolo e sportivi
sostengono la campagna donazioni

“Diamo il meglio di noi” è il tema di una campagna che coinvolge le grandi organizzazioni pubbliche e private per diffondere tra i propri dipendenti la cultura del dono e aumentare il numero delle dichiarazioni di volontà.

pone l'obiettivo di aumentare sensibilmente il numero dei partner (ad oggi 26, tra cui l'Istituto Superiore di Sanità, l'Università degli Studi di Roma "La Sapienza", Eataly, Telethon e la Fondazione Umberto Veronesi) e coinvolgere le Regioni italiane nell'adesione alla

campana, moltiplicando il numero delle iniziative e degli eventi sul territorio nazionale. Così, lunedì 9 gennaio scorso nel-

L'aula Magna del Rettorato dell'Università "La Sapienza" si sono alternati sul palco attori, artisti, sportivi e medici per parlare di trapianto e sostenere la campagna di comunicazione "Diamo il meglio di noi" promossa dal Ministero della Salute e dal Centro Nazionale Trapianti.



che le liste di attesa per rene e polmone sono in diminuzione».

Dati importanti che sono il risultato del lavoro di un team e non di una singola persona perché, come sottolinea il dottor Pasquale Berloco, Direttore UOC Chirurgia Generale e Trapianti d'Organo presso Umberto I - Policlinico di Roma «un trapianto ha una storia di circa 10 ore prima del suo inizio e uno dei problemi più importanti da affrontare è quello dell'allocazione degli organi che vanno assegnati».

per la dichiarazione di volontà, alla toccante testimonianza dell'olimpionica di canottaggio a Rio de Janeiro 2016, Alessandra Patelli, che ha sottolineato come gli atleti, emblema della salute, debbano farsi portavoce di tutti coloro che la salute l'hanno persa. Una testimonianza rafforzata dal fatto che l'atleta veneta oltre ad essere una studentessa di medicina, interessata al tema dello sport come terapia per i trapiantati, è anche una donatrice di midollo.

Una mattinata che ha visto sul palco anche i numerosi ospiti provenienti dal mondo dello sport e dello spettacolo per sostenere la campagna del Ministero della Salute. Dal comico Andrea Perroni, che ha raccontato alla platea delle sue frequenti ipochondrie, a Thomas degli Zero Assoluti che ha dedicato ai presenti un breve accenno della sua canzone "Sei parte di me", il cui titolo sembra raccontare al meglio la scelta del donarsi agli altri, dai dubbi del blogger Guglielmo Scilla, che ha rivolto al direttore del Centro Nazionale Trapianti alcune domande per chiarirsi e far chiarire al pubblico molti punti importanti sulla procedura non aumentata e

Nanni
«I nostri futuri studi, i numeri un + 13% di 5% di trapianti ne portano l'Ita- base al numero di donazioni dopo Spagna e Francia, ma la vera notizia positiva per il direttore del Centro Nazio- nale Trapianti è che «l'attesa per i trapianti non aumenta e

Segnali incoraggianti per chi è in attesa di una seconda vita, che non devono tuttavia farci abbassare la guardia sul cambio di mentalità necessario, secondo il Rettore dell'ateneo Eugenio Gaudio, per compiere quel passaggio di generazioni necessario per far crescere la cultura della donazione.



Alimentazione in dialisi

assumerne più di una tazzina al giorno. Cioccolato e cacao sono una notevole fonte di potassio e andrebbero fortemente limitati. I sali dietetici a ridotto contenuto di sodio sono ricchi di potassio, per cui vanno assolutamente eliminati dalla tavola.

Fostoro

Dobbiamo tenere presente come limite massimo per ciascuna porzione di alimento un quantitativo di 300 mg di fosforo, adottando le seguenti diciture:

a) Fosforo **basso**: non superiore a 50 mg per porzione;
b) Fosforo **basso**: non superiore a 150 mg per porzione;
c) Fosforo **medio**: non superiore a

250 mg per porzione;
(d) Fosforo **alto**: superiore a 250 mg per porzione;

300 mg per porzione.
Il quantitativo di fosforo nelle vi-
vande, è questo:

Il grasso vegetale, il burro, la margarina, lo strutto, così come anche la passata di pomodoro, il miele, lo zucchero, le marmellate e la maggior parte dei frutti e delle verdure contengono quantitativi minimi di fosforo.

CARNE

CARNE					
in 100 g		Poçassio	Fosforo	Lípido	Coolest. Proteíne
Vitello	250	170	7	62	20,3
Gallina	300	205	12,3	93	20,9
Pollo	307	200	3,6	75	19,4
Tacchino	320	200	2,4	63	21,9
Manzo	330	200	5	60	20,5
Cavallo	331	231	6,6	61	19,8
Agnello	350	200	15	71	19
Coniglio	360	220	4,3	52	19,9
Maiale	370	176	6,8	61	19,9

ALIMENTI VARI

ALIMENTI VARI						
In 100 g	Potassio	Fosforo	Lipidi	Colest.	Proteine	
Zucchero	2	0	0	0	0	0
Burro	15	16	16	250	250	0,8
Miele	51	6	6	0	0	0,6
Tuorlo	90	586	29,1	1337	15,8	15,8
Marmellata	100	7	0	0	0	0,5
Biscot. frol.	110	85	21	74	7,4	7,4
Riso	110	120	0,6	0	7	7
Orzo	120	189	1,4	0	10,4	10,4
Uovo intero	133	210	8,7	371	12,4	12,4
Albumi	135	15	0	0	10,7	10,7
Fette biscott.	140	124	6	4	11,3	11,3
Yogourt *	149	94	1,7	8	3,4	3,4
Yogourt frut.	150	87	3,3	7	2,8	2,8
Gelato fiorante	150	165	13,7	40	4,2	4,2
Pasta	160	165	0,3	7	10,8	10,8
Latte *	170	94	1,5	7	3,5	3,5
Yogourt int.	170	105	3,9	11	3,8	3,8
Pane 00	176	63	0,4	0	8,2	8,2
Gelato frutt.	180	99	8	26	3,5	3,5
Panettone	234	130	10,7	112	6,4	6,4
Biscotti secc.	241	111	8,2	87	6	6
Gelato cioc.	249	107	11	34	3,8	3,8
Cioccol. fond.	300	186	34	0	5,8	5,8
Cioccol. bian.	350	230	30,9	23	8	8
Biscotti int.	390	340	19,5	9	8,5	8,5
Cioccol. lat.	420	207	37,6	28	8,9	8,9
Farro	440	420	0,3	0	==	==
* parzialmente scremato						

Carne pesce e formaggi hanno un quantitativo variabile di potassio. Il contenuto di potassio nella frutta

è altamente variabile.

Va però ricordato che tutta la frutta secca è ricchissima di questo minerale, e va dunque fortemente limitata; la frutta sciroppata invece, essendo bollita, ha un basso contenuto di potassio, per cui chi non ha problemi di iperglicemia e diabete

può talvolta sostituirla alla frutta fresca, ricordando però di lasciarla da parte lo sciroppo.

I grassi vegetali, il burro, la mar-

garima, lo strutto, così come anche miele, zucchero e gelatine di frutta contengono quantitativi minimi di potassio.

Il caffè è molto ricco di potassio, quindi si consiglia di non

Gli elementi da prendere maggiormente in considerazione in diabetici sono i seguenti: potassio, fosforo, sodio, proteine, calorie, purine. Appare, inoltre, limitare il consumo di bevande alcoliche ed evitare il fumo.

Potassio

L'introduzione di potassio deve essere all'incirca di 2000-2200 mg al giorno. Se ci concediamo un pasto molto ricco di potassio, sarà bene limitarlo al pasto successivo. La quota di potassio data da una colazione media (caffè, 40 g di fette biscottate, 20 g di marmellata) sommata a 200 g di verdura e 250 g di frutta giornalieri (scelta tra gli ortaggi meno ricchi di potassio) è di mediamente 22 asterischi, quindi ne rimangono circa 18 tra pranzo e cena.

Per i quantitativi di potassio presenti negli alimenti, occorre tenere presente quanto segue:

Verdure e legumi freschi sono più

o meno ricchi di potassio e non andrebbero consumati crudi, se non in misura ridotta; se vengono lessati in acqua molto abbondante e scolati, lasciano buona parte dei Sali minerali nell'acqua di cottura (che va buttata), e possono essere assunti con più tranquillità. Gli altri

sistemi di cottura di tali vegetali (arrosto, al forno, fritti) sono da considerarsi controindicati per chi deve tenere d'occhio il quantitativo di potassio; **Pane, pasta, riso, farina e polenta** hanno un quantitativo piuttosto limitato di potassio, ma tutti i loro corrispettivi integrali ne sono ricchissimi e sono quindi da eliminare;

certi alimenti conservati, che contengono fosforo "nascosto" negli additivi come l'acido ortofosforico, contenuto ad esempio nelle bevande a base di cola, dei polifosfati, contenuti in alcuni insaccati cotti e bastoncini di pesce, e di alcuni agenti lievitanti presenti nei prodotti da forno. Gli additivi da eliminare sono:

- i correttori di acidità da E338 a E343;

- gli agenti lievitanti nei prodotti da forno E450 – E451;

- i polifosfati usati nella produzione di insaccati cotti, bastoncini di pesce, E452.

I legumi secchi, il cacao, il cioccolato, i formaggi, alcuni pesci da allevamento, il tuorlo dell'uovo e soprattutto la frutta secca presentano un notevole contenuto di fosforo.

Ma le maggiori fonti giornaliere di fosforo sono i secondi piatti.

La bollitura degli alimenti in abbondante acqua consente, come succede per il potassio, di eliminare una parte del fosforo.

SALUMI

in 100 g				Potassio	Fosforo	Lipidi	Coolest	Proteine
Wurstel pollo	84	107	19,5	101	12,9			
Mortadella	130	180	28,1	70	14,7			
Cotechin boll.	137	109	24,7	98	21,1			
Wurstel	140	130	23,3	62	13,7			
Pancetta	180	108	69,3	101	8,4			
Salsiccia	200	173	26,7	62	15,4			
Prosci. cotti	254	280	4,4	62	22,2			
Salame	455	246	42,8	88	22,5			
Speck	484	177	20,9	90	28,3			
Prosci. crudi	495	190	3,9	66	27,9			
Bresaola	505	168	2,6	67	32			

iposodici (grissini, fette biscottate) e consumare pane toscano o a ridotto contenuto di sodio; pizza, focacce, patatine, salatini, noccioline sono molto ricchi di sodio e pertanto da evitare. Limitare i prodotti conservati (affumicati, in scatola, in salamoia, sotto sale, sott'olio).

Tra gli insaccati preferire il prosciutto cotto e gli insaccati da carne di pollame, i prodotti apteici, se previsti dalla dieta, sono a ridotto contenuto di sodio. Inoltre, preferire i formaggi freschi e limitare il formaggio grattugiato.

Limitare il consumo di condimenti quali dado da brodo, ket-chup, salsa di soia, miso, tamari.

FORMAGGI

in 100 g				Potassio	Fosforo	Lipidi	Coolest	Proteine
Caciotta fres.	36	420	21,3	90	17,3			
Mascarpone	53	97	47	95	7,6			
Stracchino	62	374	25,1	90	18,5			
Provol. picc.	79	576	30,4	101	29,4			
Groiera	80	685	29	87	30,6			
Taleggio	89	328	26,2	90	19			
Asiago	89	561	25,6	90	31,4			
Fontina	89	561	26,9	82	24,5			
Pecor. rom.	94	675	29,5	90	28,3			
Feta	94	280	20,2	70	15,6			
Robiola	96	374	27,7	90	20			
Ricotta vac.	98	153	10,9	50	8,8			
Brie	100	390	26,9	100	19,3			
Parmigiano	102	678	28,1	91	33,5			
Emmenthal	107	700	30,6	100	28,5			
Scamorza	108	299	25,6	101	25			
Scamor. affu.	108	299	25,6	101	25			
Crescenza	110	285	23,3	53	16,1			
Gorgonzola	111	326	27,1	70	19,1			
Ricotta ovini.	119	237	11,5	56	9,5			
Ricotta buf.	119	380	17,3	50	10,5			
Grana	120	692	28,5	109	33,9			
Sottilette	130	800	27	85	20,8			
Provolone	139	521	28,2	73	28,1			
Caciocavallo	139	590	31,1	90	37,7			
Mozz. bufal.	145	195	24,4	56	16,7			
Mozzar. vac.	145	350	19,5	46	18,7			

Mentre in fase di predialisi è necessario limitare l'apporto giornaliero di proteine, con l'inizio del trattamento sostitutivo è necessario tornare ad una dieta normo- o leggermente iperproteica, in quanto coi trattamenti dialitici (soprattutto con la dialisi peritoneale) si perdono parte delle proteine assunte con l'alimentazione. L'introito proteico per le persone dializzate deve essere piuttosto alto, 1,1 – 1,2g di proteine per kg di peso corporeo ideale. Queste proteine devono derivare perlopiù da alimenti di origine animale, ma bisogna anche porre attenzione all'apporto di fosforo da essi derivante: infatti molti alimenti ricchi di proteine contengono anche grandi quantità di questo minerale.

Proteine

Calorie

Il termine "dieta" nell'insufficienza renale cronica non deve essere inteso nella sua comune accezione di limitare le calorie: infatti le diete ipoproteiche devono necessariamente essere normo- o ipercaloriche, in modo da garantire un

FRUTTA

in 100 g				Potassio	Fosforo	Lipidi	Coolest	Proteine
Mirtilli	88	14	0,2	0	0,6			
Ananas scir.	94	5	0	0	0,3			
Mele	120	12	1	0	0,2			
Pere	130	11	0,4	0	0,3			
Limoni	140	11	0	0	0,6			
Pesche scir.	150	10	0	0	0,4			
Fragole	160	28	0,4	0	0,9			
Cachi	170	16	0,3	0	0,6			
Mandarini	178	14	0,3	0	0,9			
Pugne	190	14	0,1	0	0,5			
Uva	192	4	0,1	0	0,5			
Arance	200	22	0,2	0	0,7			
Ciliegie	229	18	0,1	0	0,8			
Pomelino	230	16	0	0	0,6			
Ananas	250	8	0	0	0,5			
Pesche	260	20	0,1	0	0,8			
Fichi	270	25	0,2	0	0,9			
Anguria	280	2	0	0	0,4			
Albicocche	320	16	0,1	0	0,4			
Melone	333	13	0,2	0	0,8			
Banane	350	28	0,3	0	1,2			
Noci	368	380	63,7	0	15,8			
Kiwi	400	70	0,6	0	1,2			
Datteri	410	28	0,1	0	1,5			
Olive verdi	432	14	15	0	0,8			
Nocciolate	466	322	62,9	0	13			
Castagne	500	89	1,8	0	3,5			



Il Samassi Calcio sostiene L'ASNET e indossa la maglia dell'Associazione

Per la salute dei reni è importante limitare il consumo di bevande alcoliche che favoriscono l'aumento della pressione arteriosa. Sono comuni i bicchieri di vino al giorno per gli uomini e massimo un bicchiere per le donne; il vino rosso è preferibile al vino bianco e alla birra, i superalcolici, come pure il fumo, sarebbero da evitare.

Limitare il consumo di bevande alcoliche e il fumo

	Cipolle	Melanzane	Piselli surg.	Zucca Gialla	Zucchine	Carote	Scarola	Lattuga	Asparagi	Finocchi	Sedano	Pomodori	Bietola	Porro	Broccoli	Cavolfiore	Carciofi	Indivia	Cavolini Brux	Spinaci	Patate	Ceci secchi	Lenticchie	Piselli secchi	Fave secche	Fagioli secchi
In 100 g	140	184	190	202	210	220	240	240	240	276	280	297	300	310	340	350	376	380	380	500	570	800	980	990	1028	1445
Potassio	35	33	90	40	65	37	23	31	77	39	45	25	21	57	74	69	67	31	50	62	54	299	347	320	420	437
Fosforo	0,1	0,1	0,4	0,1	0,1	0	0,2	0,4	0,2	0	0,2	0,2	0	0,1	0,3	0,2	0,2	0,3	0,5	0,7	1	4,9	2,5	2	3	2,5
Coolest. Proteine	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

L'apprendimento sociale



A cura della
dott.ssa Carla Porcu *

Dalla letteratura sappiamo che la persona di fronte alla diagnosi di malattia cronica vive delle specifiche reazioni, o fasi, così chiamate dalla Kübler-Ross (1970).

Il paziente può essere più o meno consapevole della fase di reazione alla malattia in cui si trova, tuttavia è obiettivo (più o meno conscio) di tutti ricercare una forma di equilibrio che aumenti la percezione di benessere. Pertanto è auspicabile che ogni paziente venga stimolato ed accompagnato verso la fase di *accettazione della malattia*. Lasciare una fase per accoglierne una nuova, prevede la nascita di nuove elaborazioni, quindi la creazione di nuovi apprendimenti.

Può un pranzo tra pazienti e operatori incentivare il passaggio da una fase di ribellione ad una fase di accettazione della malattia?

La risposta è molto incerta e anche molto soggettiva! Albert Bandura (1964) con la sua teoria dell'apprendimento sociale, ha evidenziato come l'apprendimento non implicasse esclusivamente il contatto di nuove esperienze, ma avvenisse anche attraverso esperienze indirette, sviluppate attraverso l'oss-

servazione di altre persone. Bandura ha adoperato il termine modellamento (modeling) per identificare un processo di apprendimento che si attiva quando il comportamento di un individuo che osserva si modifica in funzione del comportamento di un altro individuo che ha la funzione di modello.

Avere desiderio di trascorrere del tempo insieme potrebbe non essere di nessun interesse o di nessuna curiosità se non riguardasse persone che nella loro quotidianità "devono stare insieme"!

La persona in emodialisi trascorre circa il 18% delle ore di una settimana in ospedale, le trascorre a contatto con operatori sanitari che a diverso titolo interagiscono con lei. Un'interazione caratterizzata dalla parola "dovere", in-



è stata automatica: "chi viene?". Hanno risposto in 125, si sono presentati 30 operatori sanitari (medici, infermieri, OSS e ausiliari) e 90 persone distinte in pazienti, famigliari e amici. Per i pazienti e gli operatori della struttura Complessa di Nefrologia e Dialisi del San Martino di Oristano, pranzare insieme non è una consuetudine. Non esiste, infatti, un appuntamento in cui una volta all'anno i pazienti e gli operatori pranzano insieme. Invece, era ed è viva nei pazienti la voglia e il desiderio di stare insieme e non ce ne siamo mai accorti fino a quel 30 ottobre. In cui siamo stati spettatori di una scena di convivialità in cui persone sconosciute tra loro hanno condiviso un pezzo della loro storia di vita. Hanno parlato e hanno ascoltato; hanno mangiato e hanno visto mangiare; hanno cantato, ballato e riso. Hanno fatto una nuova esperienza!

Non è stato "misurato" un cambiamento. Però sono stati colti atteggiamenti nuovi. Il lunedì successivo, i pazienti in sala dialisi si sono confrontati su argomenti nuovi, stimolando nuovi quesiti e proponendo altrettante nuove strategie. La confidenza di una giornata insieme (dalle ore 12,00

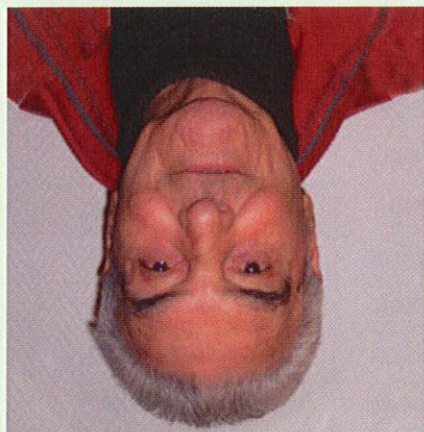
alle ore 18.00) ha accompagnato i saluti dei giorni successivi da profondi sorrisi ricchi di complicità e ilarità. Gli effetti della nostra giornata insieme non si possono analizzare con specificità e oggettività, ciò nonostante la richiesta di ripetere l'esperienza è stata unanime. Tutti gli operatori della S. C. della Nefrologia e Dialisi sono convinti che una relazione d'aiuto passi attraverso la condivisione, quella conoscenza l'uno dell'altro che non può essere sempre presente quando l'altro si trova in un letto, o quando si

indossa un camice. Mangiare, parlare, cantare e ballare insieme ci ha dato modo di conoscerci meglio e quindi 'legare' ancora più saldamente la nostra relazione. Noi tutti ci auguriamo che questo primo pranzo insieme sia il primo di tanti altri futuri. Un grazie speciale a tutti i partecipanti, e a tutte le persone che hanno fatto in modo che la giornata del 30 ottobre 2016 fosse ricca di tante emozioni!

Le cinque fasi elaborate dalla dottoressa Kubler Ross

Il modello a cinque fasi elaborato dalla Dr.ssa Kubler-Ross (1970). Rappresenta uno strumento che permette di capire le dinamiche psicologiche più frequenti della persona a cui è stata diagnosticata una malattia grave. Anche se la maggior parte delle persone sembra vivere le fasi secondo l'ordine in cui vengono descritte, non si tratta di un percorso "evolutivo a stadi", per cui le fasi possono manifestarsi in qualsiasi ordine e ripresentarsi successivamente, ma anche presentarsi sovrapposte. **Fase della Negazione o del rifiuto:** "Ma è sicuro, dottore, che le analisi sono fatte bene?", "Non è possibile, si sbaglia!", "Non ci posso credere", sono le parole più frequenti di fronte alla diagnosi di una patologia organica grave; questa fase è caratterizzata dal fatto che il paziente rifiuta la verità e ritiene impossibile di avere proprio quella malattia. Molto probabilmente il processo di negazione del proprio stato può essere funzionale al malato per proteggerlo da un'eccessiva ansia per la propria morte e per prendersi il tempo necessario per organizzarsi. È una difesa, che però diventa sempre più debole, con il progredire della malattia. **Fase della rabbia:** dopo la negazione iniziale a manifestarsi emozioni forti quali rabbia e paura, che

esplodono in tutte le direzioni, investendo i familiari, il personale ospedaliero, Dio. La frase più frequente è "perché proprio a me?". È una fase molto delicata dell'iter psicologico e relazionale del paziente. Rappresenta un momento critico che può essere sia il momento di massima richiesta di aiuto, ma anche il momento del rifiuto, della chiusura e del ritiro in sé. **Fase del patteggiamento:** in questa fase la persona inizia a verificare cosa è in grado di fare, ed in quale progetto può investire la speranza, iniziando una specie di negoziato, che a seconda dei valori personali, può essere instaurato sia con le persone che costituiscono la sfera relazionale del paziente, sia con le figure mediche. "se prendo le medicine, crede che potrò vivere fino a...", "se guarisco, farò...". In questa fase, la persona riprende il controllo della propria vita, e cerca di riparare il riparo. **Fase della depressione:** rappresenta un momento nel quale il paziente inizia a prendere consapevolezza delle perdite che sta subendo o che sta per subire e di solito si manifesta quando la malattia progredisce ed il livello di sofferenza aumenta. Questa fase viene distinta in due tipi di depressione: una reattiva ed



Ci ha lasciato il vicepresidente Salvatore Piu

Nei giorni scorsi è venuto a mancare Salvatore Piu, vicepresidente del-IASNET, storico socio trapiantato da tantissimi anni e impegnato a pagare la nostra associazione nel sassarese dove ricopriva anche l'incarico di Delegato del Centro Dialisi dell'Ospedale di Sassari. Sempre pronto e puntuale alle nostre iniziative, Salvatore era molto generoso e prodigo di consigli sempre utili e innovativi. Ci sentiamo vicini alla moglie Angela che è sempre stata vicina al marito in tutte le circostanze. A lei e ai figli rinnoviamo il nostro ringraziamento per quanto Salvatore ha fatto per noi.

** Psicologa Psicoterapeuta
Struttura Complessa di Nefrologia e Dialisi
Ospedale San Martino di Oristano
Direttore Dott. Antonio Maria Pinna*

una preparatoria. La depressione reattiva è conseguente alla presa di coscienza di quanti aspetti della propria identità, della propria immagine corporea, del proprio potere decisionale e delle proprie relazioni sociali, sono andati persi. La depressione preparatoria ha un aspetto anticipatorio rispetto alle perdite che si stanno per subire. In questa fase della malattia la persona non può più negare la sua condizione di salute, e inizia a prendere coscienza che la ribellione non è possibile, per cui la negazione e la rabbia vengono sostituite da un forte senso di sconfitta. **Fase dell'accettazione:** quando il paziente ha avuto modo di elaborare quanto sta succedendo intorno a lui, arriva ad un'accettazione della propria condizione ed a una consapevolezza di quanto sta accadendo; durante questa fase possono sempre e comunque essere presenti livelli di rabbia e depressione, che però sono di intensità moderata. In questa fase il paziente raggiunge un nuovo equilibrio che gli consentirà di "convivere" con la malattia ed accettare le sue sfide.

Elenco Delegati dei centri Dialisi		
Centro Dialisi	Delegato del Centro	Recapito telefonico
Opedale San Michele	Noli Gianfranco	070/486801
CAGLIARI	Denotti Bruno	3403/74167
	Frongia Paolo	070/523334
	Abis M.Francesca	070/623334
	Misura Raffaella	070/373324
Sanitissima Trinità	Podda Daniele	3459276672
	Samoa Rita Romeo	3913409983
CAGLIARI	Frongia Francesco	070/523334 - 3452345962
Clinica San Salvatore	Loi Cesare	3495764501
Polinico San'Elena	Canu Giuseppe	3282892466
C.A.D. QUARTU S.E.	Cuneo Roberto	3484967302
	Franco Contu	3383672362
CAL. MONASTIR	Daniele Sperandio	3476542043
	Seci Virgilio	3384289764
Clinica Decimomannu	Deidda Salv. Angelo	3406393987
	Roberto Mandis	3206850693
	Deidda Roberta	3474033340
C.A.D. SERRAMANNA	Anna Delana	3479672604
Opedale Sirai CARBONIA	Scano Ignazio	3476350798
CAL. CARLOFORTE	-	-
Opedale IGLESIAS	Peddis Franco	0781/24719
Opedale SAN GAVINO	Mangiantini Roberto	070/9389271
	Cancedda Maurizio	070/9758584 - 3479413729
	Troncia Ausilio	3687366304
Osp. MURAUVERA	Pilia Luigi	070/9928132 - 3336584280
Mad. Rimedio Oristano	Frau Paolo	0783/81086 - 3478966118
Opedale ORISTANO	Fiore Antonella	3494954060
CAL. TERRALBA	Mannaì Roberto	0783/82252 - 347600423
Opedale	Deidda Martino	0785/84839
MACOMER	Marceddu Salvatore	0785/59714 - 3486614192
	Teodesio Antonio	-
	Lai Giovanni Vittorio	0785/71225
Opedale LANUSEI	Piras Bruno	0782/42210 - 3487057518
Opedale NUORO	Usidda Alessandro	3286136651
CAL. Dorgali	Loi Serafina	-
Opedale ISILI	Cogoni Luigina	3333500727
Opedale SORGONO	Carta Paola	0784/629376 - 3284642166
	Dessi Giuseppina	3396163741
Opedale SASSARI	Piu Salvatore	079/217714 - 338326445
Opedale OZIERI	Picus Michele	079/770868 - 3346189742
	Murgia Antonio	079/719002 - 3687176304
	Zanza Gianni	3403033760
CAL. BONO	Deriu Antonio	079/758902 - 3498587291
Opedale OLBI	Parolo Rosa	0789/28008
CAL. ARZACHENA	Careddu Matteo	0789/83099 - 336588250
Opedale La Maddalena	Morelli Augusto	0789/738611
	Abis Nicola	0789/738740 - 3473363844
Opedale ALGHERO	Sotgiu Natale	079/950349 - 3475773813
	Idili Vincenzo	0785/375219 - 3281358673
	Bardino Giuseppe	079/977872
Emodialisi Domiciliare	Locche Antonello	070/402263 - 3398960363
Trapiantati	Marotto Giovanni	070/824434 - 3281825741

Elenco Centri Dialisi		
Centro Dialisi Cagliari e Provincia	Responsabile	Recapito telefonico
Opedale S. Michele Brotzu	Dott. Pani Antonello	070/539491
Sanitissima Trinità	Dott. Alessandro Monni	070/6095947
Clinica San Salvatore	Dott.sa Antonella Fresu	07060426252
Decimomannu	Dott. Oscar Manca	070/9660090
Osp. Sirai -Carbonia	Dott.Giorgio Mirarchi	0781668398
Carloforte	Dott.Giorgio Mirarchi	0781857049
Osp.S.Barbara Iglesias	Dott.Raffaele Pistis	0781/3922232
Buggeru	Dott.Raffaele Pistis	0781/548121
Quartu S.Elena Asl 8	Dott. Piergiorgio Bolasco	070/6097341
Monastir Asl 8	Dott. Piergiorgio Bolasco	070/9177069
Osp. S.Marcellino Muravera	Dott. Piergiorgio Bolasco	070/6097701
Isili	Dott. Piergiorgio Bolasco	0782/820360
Polinico Quartu	Dott. Michele Mascia	070/8605111
Osp.San Gavino	Dott.sa Cristina Mereu	070/9378244
Serramanna	Dott.sa Cristina Mereu	070/9339350
Centro Dialisi Oristano e Provincia	Responsabile	Recapito telefonico
Osp. San Martino Oristano	Dott. Antonio Pinna	0783/317248
Casa di Cura Oristano	Dott. Rinaldo Ivaldi	0783/7709156
Terralba	Ghilarza	-
Centro Dialisi Nuoro e Provincia	Responsabile	Recapito telefonico
Osp.S.Francesco Nuoro	Dott. Franco Logias	0784/240259
Lanusei	Dott.Bruno Contu	0782/490231
Tortolì	Dott. Bruno Contu	0782/600316
Macomer	Dott. ssa Tonin Ghisu	0785/222365
Sorgono	Dott. Franco Logias	0784/623365
Dorgali	Dott. Franco Logias	0784/94750
Siniscola	Dott. Franco Logias	0784/871308
Centro Dialisi Sassari e Provincia	Responsabile	Recapito telefonico
Osp. SS Annunziata Sassari	Dott.sa Maria Cossu	079/2061595
San Camillo Sassari	Dott.sa Maria Cossu	079/2062029
Alghero	Dott.sa Domenica Casu	079/996296
Osp. Olbia	Dott. G. Fundoni	0789/552200
La Maddalena	Dott.sa L.Gazzanella	0789/791207
Arzachena	Dott. G.Fundoni	0789/83469
Ozieri	Dott.Martino Ganadu	079/779222
Bono	Dott. Martino Ganadu	079/791041
Tempio Pausania	Dott.M.Passaghe	079/678270
Thiesi	Dott.sa Maria Cossu	079/886069
Porto Torres	Dott.sa Maria Cossu	079/5049626