



Lector Univ. Dr. Anca-Elena Crăciun — Știință, echilibru și empatie în îngrijirea pacienților cu boli metabolice

Într-o perioadă în care diabetul zaharat, obezitatea și dislipidemiile afectează tot mai multe persoane, iar ritmul vieții lasă puțin loc pentru echilibru, **Lector Univ. Dr. Anca Elena Crăciun** reușește să aducă împreună știința medicală, empatia și educația pentru sănătate.

Medic primar în Diabet zaharat, nutriție și boli metabolice la Spitalul Clinic Județean de Urgență Cluj-Napoca și doctor în științe medicale, Dr. Crăciun este, totodată, **lector universitar la Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” din Cluj-Napoca,** în cadrul **Facultății de Asistență Medicală și Științe ale Sănătății.**

Prin activitatea sa clinică și universitară, **Lector Univ. Dr. Anca Elena Crăciun** promovează o medicină centrată pe pacient — una care nu tratează doar simptomele, ci privește omul în ansamblul său: fizic, emoțional și social.

„Motivația ne ajută să facem primul pas, dar bunele obiceiuri deprinse și aplicate zi de zi sunt cele care vor duce la rezultate durabile.”

Cu o vastă experiență în diagnosticul și managementul diabetului zaharat, al obezității și al dislipidemiilor, Lector Univ. Dr. Anca Elena Crăciun a participat la numeroase proiecte clinice și educaționale dedicate prevenirii complicațiilor metabolice și optimizării tratamentului personalizat. Este autor și coautor al unor lucrări științifice publicate în reviste medicale naționale și internaționale, care abordează teme precum monitorizarea glicemică continuă, impactul nutriției asupra metabolismului și strategii moderne de prevenție metabolică.

Activitatea sa universitară reflectă aceeași grijă pentru oameni și pentru formarea generațiilor viitoare de profesioniști în sănătate. Ca lector, Dr. Crăciun inspiră studenții să privească medicina nu doar ca pe o știință, ci și ca pe o vocație a empatiei și responsabilității.

Pacienții o descriu drept **un medic atent, răbdător și clar în explicații**, care ascultă, explică și încurajează. În cabinetul ei, **dialogul devine terapie**, iar consilierea nutrițională se transformă într-un proces de **autocunoaștere și echilibru.**

„În nutriție nu prea sunt lucruri interzise, dar trebuie folosită măsura potrivită pentru fiecare aliment. Integrarea nutriției într-un stil de viață sănătos este esențială pentru longevitate și o calitate bună a vieții.”

Prin profesionalism, implicare și deschiderea față de fiecare om, **Lector Univ. Dr. Anca Elena Crăciun** devine un reper al diabetologiei moderne din România — un medic care îmbină cercetarea și practica clinică cu empatia și educația, ajutând pacienții să își regăsească echilibrul, pas cu pas.

INFORMAȚII DESPRE ÎNSCRIEREA ÎN PROGRAMUL DONA LIFESTYLE – LECTOR UNIV. DR. ANCA ELENA CRĂCIUN

Dacă alegeți să vă înscrieți în programul coordonat de **Lector Univ. Dr. Anca Elena Crăciun**, vă aducem la cunoștință următoarele:

Pachetul “Dona LifeStyle” – **Lector Univ. Dr. Anca Elena Crăciun** are o valoare totală de **2.422 lei**, din care **Fundația farmaciilor DONA acoperă** suma de **2.100 lei**. **Diferența de 322 lei va fi achitată de beneficiar, în 2 tranșe:** una – la **prima consultație**, care se va desfășura după semnarea contractului de participare în proiect, a doua – la **a treia consultație**. **Ședințele se desfășoară ONLINE, sau cu prezență fizică.**

Contact: doctor.craciun@yahoo.com

Telefon pentru programari: 0770 594 756

Adresa cabinet consultatii: Clinica MEDSAN, str. Ilie Macelaru nr. 28 (în vecinătatea Salii polivalente BT Arena și a Mall-ului Platina - parcare mare, gratuita, bariera se deschide dacă se apasă pe butonul din dreptul barierei, pentru pacienții proiectului).

CE INCLUDE CONTRIBUȚIA ACOPERITĂ DE FUNDATIE (2.100 LEI):

- **Analize medicale specifice** în limita a **300 lei**: HOMA-IR + proteine totale, hemoleucograma completa, TSH, colesterol total, HDL colesterol, LDL colesterol, Trigliceride, TGO, TGP, Siredemie si hemoglobina glicozilata. Acestea vor fi efectuate cu programare, în cadrul laboratorului partener al Fundatiei.

Punct de recoltare pentru Cluj

Regina Maria Cluj -Memorandumului

Adresa: Str. Memorandumului nr. 20. apartamentul nr. 2, oras Cluj Napoca, jud Cluj

Contact: 0726.359.297

- **Sesiuni de consiliere nutrițională personalizată – 4 consultații cu medic nutriționist, si 2 sesiuni de igiena nitrițională**, ce includ:
 - a. evaluarea stării de sănătate, metabolice și a riscurilor asociate cu obezitatea
 - b. stabilirea obiectivelor,

- c. plan alimentar individualizat și adaptări în funcție de obiectiv și progres,
 - d. monitorizare și motivare continuă,
 - e. suport emoțional,
 - f. abordări de nutriție și igienă alimentară.
- b. Acces la activități online, precum:**
- Sesiuni de antrenamente de **fitness online, săptămânale**, adaptate nivelului fiecăruia.
- c. Echipamente pentru auto-monitorizare:**
- cântar smart, centimetru, glucometru, jurnal tipărit.
 - **Ceasul inteligent** va fi oferit ca instrument motivațional după ce participantul a slăbit minimum **3 kg**.

BENEFICII SUPLIMENTARE OFERITE DE FUNDAȚIE:

Participarea gratuită la **4 workshop-uri educaționale**, susținute de medicii nutriționiști implicați în proiect,

Participarea beneficiarilor la sesiuni online de 30-45 de minute de întrebări și răspunsuri (Q&A), susținute de medicii implicați în proiect, **suport și Q&A pe grupul de whatsapp** al proiectului.

Suport din partea **farmaciștilor voluntari**, constând în:

- Informarea pacienților despre proiect și îndrumarea către platforma Fundației pentru înscriere.
- Promovarea programului în mod etic (fără promovarea de produse comerciale).
- Distribuirea de materiale educaționale despre nutriție și stil de viață sănătos – disponibile gratuit în farmaciile partenere sau pe site-ul oficial: www.fundatiadona.ro
- Ghidaj în utilizarea corectă a echipamentelor de auto-monitorizare (ex: glucometru, tensiometru), fără interpretări medicale directe.
- Sprijin săptămânal pentru participanți prin:
 - recomandarea de resurse utile,
 - asistență la instalarea aplicațiilor necesare (dacă este cazul),
 - transmiterea datelor către echipa proiectului, cu respectarea normelor GDPR.
- Informații educaționale de bază privind sănătatea, nutriția și obiceiurile sănătoase – în limitele competențelor farmaceutice.
- Îndrumare și suport continuu pentru parcurgerea etapelor programului.
- Posibilitatea participării la sesiuni de tip Q&A, mentorat online sau discuții de grup, în funcție de disponibilitate.
- Suport general, în farmacie sau online (email, telefon), fără a substitui consultul medical, în conformitate cu normele etice ale profesiei de farmacist.