

ŽIVJETI DOBRO NA DIJALIZI



FIZIČKA AKTIVNOST

Fizička aktivnost je važna da ostanete fizički i mentalno jaki dok ste na dijalizi. Ona vam osigurava da vaše tijelo bude u najboljem stanju za dijalizu, da ostanete pozitivni tokom terapije i da vam daje snagu dok ste na dijalizi.



UNOS HRANE I TEKUĆINE

Dijaliza zahtjeva da razmislite o posebnom načinu prehrane. Usvajanje načina prehrane koja odgovara stanju bubrega će vjerojatno zahtjevati promjene u prehrambenim navikama. Vaš nefrološki tim ili dijetetičar će vam pomoći da napravite plan kako da se osjećate bolje.



PUTOVANJA

Bez obzira putujete li zbog posla ili na odmor van zemlje, potrebno je da se pridržavate svoje terapije i kada niste kod kuće, što je moguće uspostavljanjem odgovarajućih dogovora. Putovanje vam može pomoći da zadržite osjećaj samostalnosti dok ste na dijalizi.



RAZGOVARAJTE O BUBREŽNOJ BOLESTI

Razgovor s obitelji, prijateljima i drugim ljudima na dijalizi o tome kako se osjećate, može vam biti olakšavajuće, a njima da se lakše nose fizičkim i emocionalnim poteškoćama vaše dijagnoze. Razgovor s drugima može poboljšati vaše emocije i učiniti da imaju manji utjecaj na vama bliske osobe.



SUOČAVANJE S EMOCIJAMA

Bez obzira je li vam upravo postavljena dijagnoza ili se dobro osjećate na terapiji, vjerojatno ćete i vi i oni doživjeti širok spektar emocija. Suočavanje s ovim osjećajima nije lako, ali razgovor i njihovo prepoznavanje je od životne važnosti za vaše mentalno i fizičko zdravlje.



INTIMNOST

Uz gust raspored terapija, briga o tome kako kronična bolest bubrega utječe na vašu intimnost može pasti u drugi plan. Vaše seksualno blagostanje može biti važan dio vašeg fizičkog i emocionalnog zdravlja i razumijevanja kako i zašto se to može promijeniti i učiniti da se vi i vaš partner osjećate ugodnije.