

DİYALİZLE İYİ YAŞAMAK



AKTİF KALMAK

Normal fiziksel aktivite, diyaliz tedavisindeyken fiziksel ve zihinsel olarak güçlü kalmak açısından önemlidir. Vücudunuzun diyaliz için en iyi durumda olmasını sağlamak, tedaviniz süresince olumlu bir bakış açısını korumak ve diyalizle hayatınızı en iyi şekilde geçirmek için ilham almak açısından aktivite vazgeçilmezdir.



DOĞRU YEME VE İÇME

Diyalize girmek özel beslenme gerektirebilir. Böbrek dostu bir diyeti benimsemek, büyük ihtimalle normal rutinlerinizde ayarlamalar yapmanızı gerektirecektir ve sağlık hizmetleri ekibiniz veya diyetisyeniniz memnun kalacağınız bir planın oluşturulması konusunda yardımcı olabilecektir.



SEYAHAT

İster iş seyahati isterse yaz tatili için yurtdışına gitmek olsun, doğru düzenlemeleri yaparsanız evden uzaktayken tedavi planınızı sürdürebilirsiniz. Seyahat etmek diyalizdeyken bağımsızlık hissini korumanıza yardımcı olabilir.



BÖBREK HASTALIĞI HAKKINDA KONUŞMAK

Deneyiminiz hakkında aile, arkadaşlar ve diğer insanlarla konuşmak, teşhisinizin fiziksel ve duygusal zorluklarıyla başa çıkabilmeyi siz ve onlar için kolaylaştırabilir. Başkalarıyla paylaşmak kendi duygularınızı anlamanızı ve kendinizi daha az iyi hissetmenizi sağlayabilir.



DUYGULARINIZLA BAŞA ÇIKMAK

İster yeni teşhis konmuş isterse tedavinize halihazırda başlanmış olsun, siz ve çevrenizdekilerin çok geniş kapsamlı duygularla karşılaşmış olmanız olasıdır. Bu duygularla başa çıkabilmek her zaman kolay değildir. Ancak, zihinsel ve fiziksel sağlığınızın korunması için bunların paylaşılması ve tanınması önemlidir.



ÖZEL HAYAT

Yoğun bir tedavi planında, kronik böbrek hastalığının özel hayatınızı nasıl etkilediğine ilişkin endişeleriniz önemsiz gibi görünebilir. Ancak cinsel sağlığınız fiziksel ve duygusal sağlığınızın önemli bir bölümü olabilir ve bunun nasıl ve neden değişebileceğini anlamak siz ve partnerinizin daha rahat hissetmenizi sağlayabilir.