

KAKOVOST ŽIVLJENJA Z DIALIZO



OSTANITE AKTIVNI

Redna telesna dejavnost je pomembna za ohranjanje telesne in duševne kondicije med dializo. Dejavnost je bistvena za zagotavljanje najboljših telesnih pogojev za dializo, ohranjanje pozitivnega odnosa ves čas zdravljenja in ohranjanje motivacije, da boste čim boljše izkoristili življenje z dializo.



PRAVILNO UŽIVANJE HRANE IN PIJAČE

Dializa zahteva posebne prehranske zahteve. Z ledvicam prijazno prehrano boste verjetno morali prilagoditi svojo običajno rutino, vaša zdravstvena ekipa ali dietetik pa vam bosta pomagala izdelati načrt, s katerim boste zadovoljni.



NA POTOVANJIH

Ne glede na to, ali morate potovati za službene namene ali greste v tujino na poletne počitnice, če poskrbite za ustrezen dogovor, boste med odsotnostjo od doma še naprej nadaljevali z načrtom zdravljenja. Potovanje vam lahko pomaga ohraniti občutek samostojnosti, medtem ko ste na dializi.



POGOVOR O BOLEZNI LEDVIC

Pogovor z družino, prijatelji in drugimi ljudmi na dializi o vaši izkušnji lahko vam in njim olajša soočanje s telesnimi in čustvenimi težavami vaše diagnoze. Če svoje tegobe delite z drugimi, boste lahko morda lažje razumeli svoja čustva in postali manj obremenjeni z njimi.



SOOČANJE S SVOJIMI ČUSTVI

Ne glede na to, ali ste pravkar prejeli diagnozo ali pa se že dlje časa zdravite, je velika verjetnost, da ste vi in vaši bližnji izkusili že široko paleto čustev. Obvladovanje teh občutkov ni vedno enostavno, toda njihovo deljenje in prepoznavanje je bistveno za vaše duševno ter telesno zdravje.



INTIMNOST

Zaradi nabitega urnika zdravljenja in zaskrbljenosti glede vpliva kronične bolezni ledvic na vašo željo po intimnosti lahko slednja pristane na stranskem tiru. Vendar pa je lahko zadovoljstvo s spolnim življenjem pomemben del vašega telesnega in čustvenega zdravja, zato lahko ima razumevanje, kako in zakaj se lahko slednje spremeni, na vas in vašega partnerju pomirjujoč učinek.