

SPOKOJENÝ ŽIVOT S DIALÝZOU



POHYB A DIALÝZA

Udržet se aktivní během léčby dialýzou prospívá vašemu tělu i psychice. Pravidelný pohyb pomůže zvýšit vaši sebedůvěru, dodá vám energii a poskytne vám nové příležitosti pro setkávání s lidmi.



STRAVA A DIALÝZA

Léčba dialýzou vyžaduje speciální stravovací režim. Přejít na stravu šetrnou k vašim ledvinám bude vyžadovat úpravy ve vašem jídelníčku, váš ošetrovatelský tým vám může pomoci vytvořit stravovací plán tak, abyste se cítili pohodlně.



CESTOVÁNÍ A DIALÝZA

Ať už potřebujete cestovat za prací nebo chcete jet do zahraničí na letní dovolenou, pokud přijmete určitá opatření, měli byste být schopni dodržet svůj léčebný plán, i když jste mimo domov. Cestování vám může pomoci udržet pocit nezávislosti během dialýzy.



MLUVTE O SVÉM ONEMOCNĚNÍ

Hovořit o vašich zkušenostech s rodinou, přáteli a jinými lidmi na dialýze může vám i jim pomoci čelit fyzickým a psychickým obtížím spojeným s vaší diagnózou. Sdílení vašich pocitů a emocí s ostatními vám může pomoci s nimi lépe pracovat a nebudou se již zdát tak nepřekonatelné.



ZVLÁDÁNÍ EMOCÍ

Ať jste se právě dozvěděli diagnózu nebo se léčíte již delší dobu, je pravděpodobné, že vy i vaše okolí zažíváte celou řadu emocí. Zvládnání těchto pocitů není vždy snadné, ale jejich pojmenování a sdílení je zásadní pro vaše duševní a fyzické zdraví.



INTIMITA A DIALÝZA

Při náročném léčebném plánu mohou obavy, jak chronické onemocnění ledvin ovlivní vaši touhu po intimitě, ustoupit na vedlejší kolej. Vaše sexuální pohoda však může být důležitou součástí vašeho fyzického a psychického zdraví a pochopení, jak a proč by se mohlo změnit, může pomoci vám i vašemu partnerovi cítit se lépe.