

GERAS GYVENIMAS NEPAISANT DIALIZĖS



IŠLIKITE AKTYVŪS

Kol Jums atliekamos dializės, reguliari fizinė veikla labai svarbi, siekiant išlaikyti fizinę ir psichinę sveikatą. Aktyvumas būtinas tam, kad kūnas būtų kuo geriau parengtas dializėms. Aktyvumas padeda išlaikyti teigiamą požiūrį į gyvenimą gydymo metu ir įkvepia dializės metu gyventi kuo pilnavertiškesnį gyvenimą.



TEISINGA MITYBA

Atliekant dializės, mityba turi būti pritaikoma specialiai. Perėjimas prie inkstus tausojančios mitybos tikriausiai pareikalaus pakeisti įprastą dienotvarkę. Jūsų gydytojas ar dietologas gali padėti sudaryti Jums priimtina mitybos planą.



KELIONĖS

Jei Jums reikia keliauti darbo reikalais arba vykti vasaros atostogų į užsienį, tinkamai pasirengus, galima tęsti gydymą net ir būnant toli nuo namų. Kelionės, kai Jums atliekamos dializės, gali padėti išlaikyti nepriklausomybės jausmą.



KALBĖJIMASIS APIE INKSTŲ LIGĄ

Kalbėjimasis apie Jūsų patirtį su šeima, draugais ir kitais žmonėmis, kuriems atliekamos dializės, gali padėti Jums ir jiems susidoroti su Jūsų diagnozės fiziniais ir emociniais sunkumais. Dalijimasis su kitais gali Jums padėti suprasti savo pačių emocijas ir sumažinti jų intensyvumą.



EMOCIJŲ SUVALDYMAS

Nesvarbu, ar liga buvo diagnozuota ką tik, ar jau senokai gydotės, tikėtina, kad tiek Jūs, tiek Jūsų aplinka jau susidūrėte su plačiu emocijų spektru. Susidoroti su šiais jausmais nėra lengva, tačiau, kad išlaikytumėte psichinę ir fizinę sveikatą, be galo svarbu jais dalintis ir juos atpažinti.



INTYMUMAS

Kadangi gydymo grafikas įtemptas, mintys apie tai, kokį poveikį lėtinė inkstų liga turi Jūsų lytiniam potraukiui, gali būti nustumtos į šoną. Tačiau Jūsų seksualinis gerbūvis yra svarbi fizinės ir emocinės sveikatos dalis. Supratę, kaip ir kodėl Jūsų lytinis gyvenimas gali pasikeisti dėl ligos, Jūs ir Jūsų partneris jausitės patogiau.