

TÄYSIPAINOISTA ELÄMÄÄ DIALYYSIPOTILAANA



AKTIIVISENA PYSYMINEN

Säännöllinen liikunta on tärkeää dialyysipotilaan fyysisen ja henkisen kunnon ylläpitämisessä. Liikunta auttaa pitämään kehosi parhaassa mahdollisessa kunnossa dialyysihoitoja varten. Lisäksi se edesauttaa positiivisen asenteen säilyttämisessä, jotta voit elää mahdollisimman normaalia elämää sairaudesta huolimatta.



SOPIVA RUOKAVALIO

Dialyysihoidot asettavat ruokavaliolle erityisiä vaatimuksia. Munuaispotilaan ruokavalion omaksuminen vaatii luultavasti muutoksia normaaleihin tottumuksiin. Hoitotiimi tai ravitsemusterapeutti voi auttaa sinua ruokavalion suunnittelussa, jotta voitisi pysyä hyvänä.



MATKUSTAMINEN

Jos haluat matkustaa työn vuoksi tai lomalle, niin matkajärjestelyt tulee tehdä hyvissä ajoin, jotta voit noudattaa hoitosuunnitelmaasi myös matkan aikana. Matkustaminen saattaa auttaa sinua säilyttämään itsenäisyyden tunteen myös dialyysipotilaana.



MUNUAISSAIRAUDESTA PUHUMINEN

Kokemuksistasi puhuminen perheen, ystävien ja muiden dialyysihoidossa olevien kanssa saattaa helpottaa sinua ja auttaa läheisiäsi ymmärtämään sairauden aiheuttamat fyysiset ja henkiset haasteet. Puhuminen voi auttaa sinua käsittelemään tunteitasi ja kokemaan asiat helpommin käsiteltävinä.



TUNTEIDEN KÄSITTELEMINEN

Olitpa vasta saanut diagnoosin tai ollut hoidoissa jo pidemmän aikaa, sinä ja läheisesi olette todennäköisesti käyneet läpi monia erilaisia tunteita. Näiden tunteiden käsittely ei aina ole helppoa, mutta niiden jakaminen ja tunnistaminen edesauttaa henkistä ja fyysistä hyvinvointia.



INTIIMI KANSSAKÄYMINEN

Hoitoaikataulun noudattaminen voi aiheuttaa huolta ja sen vuoksi seksuaalinen halukkuutesi voi jäädä vähemmälle huomiolle. Seksuaalinen hyvinvointi voi olla tärkeä osa fyysistä ja henkistä hyvinvointiasi. Siihen liittyvien muutosten ja niiden syiden ymmärtäminen saattaa helpottaa sinun ja kumppanisi oloa.