

AT LEVE GODT MED DIALYSE



FORBLIVE AKTIV

Regelmæssig fysisk aktivitet er vigtig for at forblive fysisk og mentalt stærk, mens du er i dialyse. Aktivitet er afgørende for at give din krop de bedste betingelser for dialyse, bevare et positivt syn gennem hele din behandling og blive inspireret til at få mest muligt ud af livet med dialyse.



SPISE OG DRIKKE RIGTIGT

At være i dialyse kræver særlige kosthensyn. For at spise en nyrevenlig kost skal du sandsynligvis justere dine normale rutiner, og dit behandlingsteam eller din diætist hjælpe kan dig med at lægge en plan, så du kan føle dig godt tilpas.



REJSE

Uanset om du har brug for at rejse i forbindelse med dit arbejde eller på en sommerferie i udlandet bør du, hvis du planlægger det omhyggeligt, være i stand til at overholde din behandlingsplan, mens du er væk hjemmefra. At rejse kan hjælpe dig med at bevare en følelse af uafhængighed, selv om du er i dialyse.



TALE OM DIN NYRESYGDOM

At tale med familie, venner og andre personer i dialyse om dine oplevelser kan gøre det lettere for dig og dem at håndtere de fysiske og følelsesmæssige problemer, der er forbundet med din diagnose. Hvis du deler dine oplevelser med andre, kan du blive bedre til at håndtere dine følelser, så de ikke er så overvældende.



HÅNDTERING AF DINE FØLELSER

Uanset om du lige er blevet diagnosticeret, eller du er langt inde i behandling, er det sandsynligt, at du og dine nærmeste, har oplevet en lang række følelser. Det er ikke altid nemt at håndtere disse følelser, men det er vigtigt for dit mentale og fysiske helbred at tale om dem og anerkende dem.



INTIMITET

Med en travl behandlingsplan kan bekymringer om, hvordan kronisk nyresygdom påvirker din lyst til intimitet, blive skubbet i baggrunden. Men dit seksuelle velvære kan være en vigtig del af dit fysiske og følelsesmæssige helbred, og det kan få dig og din partner til at føle jer mere trygge, hvis I forstår hvordan og hvorfor det kan ændre sig.