

Å HA ET GODT LIV MED DIALYSE



FORBLI AKTIV

Regelmessig fysisk aktivitet er viktig for å holde deg fysisk og mentalt sterk under dialyse. Aktivitet er viktig for å gi kroppen din de beste forutsetningene for dialyse, opprettholde en positiv holdning gjennom hele behandlingen og holde deg inspirert til å få mest mulig ut av livet med dialyse.



SPISE OG DRIKKE RIKTIG

Å være i dialyse krever spesielle kostholdshensyn. Å tilpasse seg et nyrevennlig kosthold vil sannsynligvis kreve at du justerer dine vanlige rutiner. Ditt helsepersonell eller ernæringsfysiolog kan hjelpe deg med å lage en plan for å få deg til å føle deg komfortabel.



REISE

Enten du skal på jobbreise eller reise utenlands på en sommerferie, skal du kunne gjennomføre behandling etter vanlig plan, dersom du gjør nødvendige forberedelser på forhånd. Å reise kan bidra til at du beholder følelsen av uavhengighet selv om du er i dialyse.



SNAKKE OM NYRESYKDOM

Det å snakke med familie, venner og andre i dialyse om opplevelsen din, kan gjøre det enklere for deg, og dem, å takle de fysiske og følelsesmessige utfordringene ved diagnosen din. Å dele med andre kan gjøre deg mer oppmerksom på egne følelser og de kan oppleves som mindre overveldende.



HVORDAN HÅNDTERE FØLELSENE DINE

Enten du nettopp har blitt diagnostisert, eller du er godt i gang med behandlingen, er det sannsynlig at du og de rundt deg har opplevd et bredt spekter av følelser. Det er ikke alltid lett å håndtere disse følelsene, men å dele og anerkjenne dem er avgjørende for din mentale og fysiske helse.



INTIMITET

Ditt seksuelle velvære kan være en viktig del av din fysiske og emosjonelle helse. Både kronisk nyresykdom i seg selv, og en travel behandlingsplan, kan påvirke ditt ønske om intimitet. Ved å forstå hvordan og hvorfor dette kan endre seg, kan du og partneren din føle dere mer komfortable.