

## ŽIVETI DOBRO NA DIJALIZI



### FIZIČKA AKTIVNOST

Fizička aktivnost je od suštinskog značaja da ostanete fizički i mentalno jaki dok ste na dijalizi. Obezbeđuje da vaše telo bude u najboljem stanju za dijalizu, da se održi pozitivan izgled tokom terapije i da vas nadahne dok ste na dijalizi.



### UNOS HRANE I TEČNOSTI

Dijaliza zahteva da se razmotri specijalni režim ishrane. Usvajanje načina ishrane koja odgovara stanju bubrega će verovatno zahtevati promene navika u ishrani. Vaš nefrološki tim ili dijetetičar će vam pomoći da naravite plan kako da se osećate prijatnije.



### PUTOVANJA

Bez obzira da li putujete zbog posla ili na odmor van zemlje, potrebno je da se pridržavate svog terapijskog režima i kada niste kod kuće, što je moguće pravljenjem odgovarajućih dogovora. Putovanje vam može pomoći da zadržite osećaj nezavisnosti dok ste na dijalizi.



### RAZGOVARAJTE O BUBREŽNOJ BOLESTI

Razgovor sa porodicom, prijateljima i drugim ljudima na dijalizi o tome kako se osećate, može biti olakšavajuće za vas, a njim da se lakše nose sa fizičkim i emocionalnim poteškoćama vaše dijagnoze. Deljenje sa drugima može regulisati vaše emocije i učiniti da manje vladaju nad vama bliskim ljudima.



### SUOČAVANJE SA EMOCIJAMA

Bez obzira da li vam je upravo postavljena dijagnoza ili vam je dobro na terapiji, verovatno ćete i vi i oni doživeti širok spektar emocija. Suočavanje sa ovim osećanjima nije uvek lako, ali deljenje i njihovo prepoznavanje je od suštinskog značaja za vaše mentalno i fizičko zdravlje.



### INTIMNOST

Pored ispunjenog rasporeda terapije, briga o tome kako hronična bolest bubrega utiče na vašu intimnost može pasti u drugi plan. Vaše seksualno blagostanje može biti važan deo vašeg fizičkog i emocionalnog zdravlja i razumevanja kako i zašto se to može promeniti i učiniti da se vi i vaš partner osećate prijatnije.