

EEN GOED LEVEN MET DIALYSE



ACTIEF BLIJVEN

Regelmatige lichaamsbeweging is belangrijk om lichamelijk en geestelijk sterk te blijven tijdens uw behandeling met dialyse. Actief blijven is niet alleen essentieel om te zorgen dat uw lichaam in de beste conditie is voor dialyse, maar ook voor het behoud van een positieve instelling tijdens uw hele behandeling en om geïnspireerd te blijven om het meeste uit uw leven met dialyse te halen.



GEZOND ETEN EN DRINKEN

Als u wordt behandeld met dialyse, dient u zich aan bepaalde voedingsregels te houden. Het volgen van een niervriendelijk dieet betekent waarschijnlijk dat u uw normale routines wat zult moeten aanpassen. Uw zorgteam of diëtist kunnen u helpen om een plan te maken waar u zich prettig bij voelt.



REIZEN

Of u nu onderweg bent voor uw werk of in het buitenland op vakantie gaat, met de juiste maatregelen kunt u uw behandelplan gewoon blijven volgen, ook als u weg bent van huis. Door op reis te kunnen gaan, kunt u een gevoel van onafhankelijkheid behouden terwijl u met dialyse wordt behandeld.



NIERZIEKTE, PRAAT EROVER

Het delen van uw ervaringen met familie, vrienden en andere mensen met dialyse, kan het zowel voor u als voor hen gemakkelijker maken om met de lichamelijke en emotionele gevolgen van uw diagnose om te gaan. Door er met anderen over te praten, krijgt u inzicht in uw eigen emoties. Ze kunnen daardoor minder overweldigend voelen.



OMGAAN MET UW EMOTIES

Of u pas de diagnose heeft gekregen of al een tijd wordt behandeld, u en de mensen om u heen hebben ongetwijfeld te maken gekregen met een hele reeks aan emoties. Het is niet altijd gemakkelijk om met deze gevoelens om te gaan, maar ze herkennen en erover praten is cruciaal voor uw geestelijke en lichamelijke gezondheid.



INTIMITEIT

Met een druk schema aan behandelingen zult u mogelijk niet direct aandacht besteden aan de gevolgen die chronische nierziekte kan hebben voor uw behoefte aan intimiteit. Echter, uw seksuele welzijn kan een belangrijk onderdeel uitmaken van uw lichamelijke en geestelijke gezondheid. Begrijpen hoe dit kan veranderen en waarom, kan een geruststelling zijn voor u en uw partner.