

VIVER BEM COM A DIÁLISE



MANTER-SE ATIVO

É importante a atividade física regular para se manter física e mentalmente saudável enquanto faz diálise. A atividade é essencial para proporcionar ao corpo as melhores condições para a diálise, manter uma perspectiva positiva ao longo do tratamento e mantê-lo motivado para tirar o máximo proveito da vida em diálise.



COMER E BEBER DE FORMA ADEQUADA

Fazer diálise requer cuidados nutricionais especiais. A adoção de uma alimentação adequada para os rins irá provavelmente exigir que faça ajustes às suas rotinas e a equipa que lhe presta cuidados de saúde ou o nutricionista podem ajudá-lo a fazer um plano alimentar para que se sinta confortável.



VIAJAR

Quer tenha de viajar em trabalho ou vá para o estrangeiro para umas férias de verão, se tomar as providências adequadas, deverá poder manter o seu plano de tratamento enquanto estiver longe de casa. Viajar pode ajudá-lo a manter uma sensação de independência enquanto faz diálise.



FALAR SOBRE A DOENÇA RENAL

Falar sobre a sua experiência com a família, amigos e outras pessoas que fazem diálise pode facilitar-lhe a si, e a eles, a lidar com as dificuldades físicas e emocionais do diagnóstico. Partilhar com outras pessoas pode ajudá-lo com as suas próprias emoções e torná-las menos penosas.



LIDAR COM AS EMOÇÕES

Quer tenha sido diagnosticado recentemente ou esteja em tratamento, é provável que você e as pessoas à sua volta tenham sentido uma grande variedade de emoções. Lidar com estes sentimentos nem sempre é fácil, mas partilhá-los e reconhecê-los é essencial para a sua saúde física e mental.



INTIMIDADE

Com um programa de tratamento agitado, as preocupações sobre como a doença renal crónica está a afetar o seu desejo de intimidade, podem ficar pelo caminho. Mas o bem-estar sexual pode ser uma parte importante da saúde física e emocional, e compreender o como e o porquê, pode fazer com que você e o seu parceiro ou parceira se sintam mais confortáveis.