HIDUP SEHAT DENGAN DIALISIS

TETAP AKTIF

Aktifitas fisik sangat penting untuk dilakukan secara rutin agar kondisi fisik dan mental tetap kuat selama perawatan dialisis. Aktifitas fisik diperlukan untuk membuat tubuh berada pada kondisi terbaik dalam menjalani dialisis, menjaga pola pikir positif selama perawatan, serta membuat Anda tetap terinspirasi untuk memaksimalkan hidup dengan dialisis.

MAKAN DAN MINUM DENGAN BENAR

Selama menjalani dialisis, perlu untuk mempertimbangkan pola makan khusus. Menerapkan pola makan ramah ginjal membutuhkan pengaturan terhadap rutinitas harian. Ahli gizi atau tim kesehatan dapat membantu dalam membuat rencana pola makan yang tepat untuk membuat Anda merasa nyaman.

BEPERGIAN

Melakukan perjalanan bisnis, pekerjaan, atau berlibur ke luar negeri tidak akan menjadi masalah jika Anda membuat pengaturan yang baik. Anda tetap dapat mengikuti rencana perawatan selagi berada jauh dari rumah. Bepergian dapat menumbuhkan rasa kemandirian dalam menjalani perawatan dialisis.

MEMBICARAKAN PERIHAL PENYAKIT GINJAL

Berbicara dengan keluarga, teman dan orang lain mengenai dialisis serta kondisi dan pengalaman yang Anda alami dapat meringankan beban Anda dan mereka dalam menghadapi kesulitan secara fisik dan emosional. Berbagi dengan orang lain dapat menyelaraskan Anda dengan emosi Anda sendiri dan membuat mereka tidak terlalu terbebani.

MENGELOLA EMOSI

Saat mendapat diagnosis maupun saat menjalani perawatan, biasanya Anda dan orang-orang disekitar Anda akan cenderung merasakan berbagai macam emosi. Menghadapi berbagai perasaan ini tidak selalu mudah, tetapi berbagi dan mengenalinya sangat penting untuk kesehatan mental dan fisik Anda.

KEINTIMAN

Dengan jadwal perawatan yang padat, terdapat kekhawatiran mengenai pengaruh penyakit ginjal kronis terhadap keintiman Anda yang mungkin bisa berkurang. Tetapi kenyamanan perihal seksual dapat menjadi bagian penting dari kesehatan fisik dan emosional Anda, dan memahami bagaimana dan mengapa hal itu bisa berubah dapat membuat Anda dan pasangan merasa lebih nyaman.