건강한 투석 생활

신체활동 유지

정기적인 신체 활동은 투석을 받는 동안 신체적, 정신적인 건강을 유지하는 데 중요합니다. 신체활동은 투석을 위한 최상의 신체 조건을 만들고, 치료 전반에 걸쳐 긍정적인 영향을 주며, 삶에 동기를 부여합니다.

올바른 식사와 음주

투석은 특별한 식이요법을 필요로 합니다. 신장 환자를 위한 식이요법을 하기 위해서는 일상생활의 조정이 필요하며, 의료진이나 영양사는 환자가 계획을 세우는 데 도움을 줄 수 있습니다.

여행

출장이나 여름 휴가를 위해 해외로 나가는 경우 적절한 준비를 한다면 집을 떠나있는 동안에도 치료 계획을 유지할 수 있습니다. 여행은 투석을 받는 동안 독립심을 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다.

신장병에 대해 이야기하기

신장병의 경험에 대해 가족, 친구 및 투석 중인 다른 사람들과 이야기하는 것은, 진단으로 인해 환자와 주변 사람들이 경험하게 될 신체적, 정서적 어려움을 더 쉽게 대처할 수 있도록 할 수 있습니다. 다른 사람과 공유하는 것은 자신의 감정을 이해하는 데 도움이 되고, 감정에 압도되는 것을 감소시킬 수 있습니다.

감정에 대처하기

최근 진단을 받은 경우나 치료를 잘 받고 있는 경우, 환자와 주변 사람들은 다양한 감정을 경험했을 가능성이 높습니다. 이러한 감정에 대처하기는 쉽지 않지만 투석 기간 동안 정신적, 육체적 건강 유지를 위해 감정을 공유하고 인식하는 것이 중요합니다.

성생활

행복한 성생활은 신체적, 정서적 건강의 중요한 부분입니다. 건강 상태로 인해 어떻게 또 왜 성생활이 영향을 받는지 이해하게 되면 환자와 배우자가 더 편안하게 느낄 수 있습니다.