

ΖΩΝΤΑΣ ΚΑΛΑ ΥΠΟ ΕΞΩΝΕΦΡΙΚΗ ΚΑΘΑΡΣΗ



ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΤΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΙ

Η τακτική φυσική δραστηριότητα είναι σημαντική για τη διατήρηση της σωματικής και πνευματικής σας ευεξίας, ενώ βρίσκεστε υπό θεραπεία. Η δραστηριότητα είναι σημαντική καθώς βοηθά να διατηρείτε τον οργανισμό σας σε καλή κατάσταση. Συντελεί στη διατήρηση μιας θετικής στάσης απέναντι στη θεραπεία και σας ενθαρρύνει να απολαμβάνετε τη ζωή στο έπακρο.



ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΤΕ ΣΩΣΤΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ

Όντας υπό θεραπεία χρειάζεται να προσαρμόσετε ανάλογα το διαιτολόγιό σας. Θα πρέπει να υιοθετήσετε μια διατροφή φιλική προς τους νεφρούς, κάνοντας μερικές αλλαγές στις συνήθειές σας. Η ομάδα επαγγελματιών υγείας ή ο διατροφολόγος που σας παρακολουθεί μπορεί να σας βοηθήσουν να σχεδιάσετε ένα διατροφικό πλάνο με το οποίο θα αισθάνεστε άνετα.



ΤΑΞΙΔΕΨΤΕ

Μπορείτε να ταξιδέψετε στην Ελλάδα ή το εξωτερικό, για διακοπές ή επαγγελματικούς λόγους, αν λάβετε τα κατάλληλα μέτρα. Με αυτόν τον τρόπο, θα είστε σε θέση να εφαρμόσετε τη θεραπεία σας μακριά από το σπίτι. Ένα ταξίδι μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε την αίσθηση ανεξαρτησίας ενώ βρίσκεστε υπό θεραπεία.



ΜΙΛΗΣΤΕ ΓΙΑ ΤΗ ΝΕΦΡΙΚΗ ΝΟΣΟ

Συζητώντας με συγγενείς, φίλους και άλλα άτομα που λαμβάνουν θεραπεία εξωνεφρικής κάθαρσης, ενδέχεται να διαχειριστείτε καλύτερα τα νέα δεδομένα και να αντιμετωπίσετε τις σωματικές και συναισθηματικές δυσκολίες που προκύπτουν. Η συζήτηση με άλλους μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματά σας με τη λιγότερη δυνατή φόρτιση.



ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΤΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΑΣ

Είτε έχετε μόλις διαγνωστεί είτε είστε για καιρό υπό θεραπεία, είναι πιθανό εσείς και οι γύρω σας να βιώνετε διάφορα συναισθήματα. Η διαχείριση αυτών των συναισθημάτων δεν είναι πάντα εύκολη, γι' αυτό η αναγνώριση και η κοινοποίησή τους μπορεί να αποδειχθεί σημαντική για την ψυχική και σωματική σας υγεία.



ΟΙΚΕΙΟΤΗΤΑ

Μπορεί να προκύψουν προβληματισμοί σχετικά με το πώς η χρόνια νεφρική νόσος επηρεάζει την επιθυμία σας για οικειότητα. Ωστόσο, η σεξουαλική σας ευημερία μπορεί να δώσει σημαντική ώθηση στη σωματική και συναισθηματική σας υγεία. Κατανοώντας πώς και γιατί ενδέχεται να μεταβληθεί, θα μπορέσετε να αισθανθείτε πιο άνετα με τον σύντροφό σας.