

## LEVA BRA MED DIALYS

---



### HÅLLA SIG AKTIV

Regelbunden fysisk aktivitet är viktigt för att hålla sig fysiskt och mentalt stark medan man får dialys. Aktivitet är avgörande för att ge din kropp de bästa förutsättningarna för dialys, upprätthålla en positiv inställning under behandlingen och inspirera dig att göra det bästa av ditt liv med dialys.

---



### ÄTA OCH DRICKA RÄTT

Att behandlas med dialys kräver särskilda kostöverväganden. Att anpassa sig till en njurvänlig diet kommer förmodligen kräva att du gör justeringar i dina normala rutiner, och ditt vårdteam eller din dietist kan hjälpa dig att göra upp en plan som du kan känna dig bekväm med.

---



### ATT RESA

Oavsett om du behöver resa i arbetet eller åker utomlands på en sommarssemester, ska du, om du planerar i förväg, kunna fortsätta med din behandling medan du är borta. Att resa kan hjälpa dig att bibehålla en känsla av självständighet medan du får dialys.

---



### PRATA OM NJURSJUKDOM

Att prata med familj, vänner och andra personer i dialys om din upplevelse kan göra det lättare för dig och dem att hantera de fysiska och känslomässiga svårigheterna med din diagnos. Dela erfarenheter med andra kan få dig att känna igen dina egna känslor vilket gör att de kan kännas mindre överväldigande.

---



### HANTERA DINA KÄNSLOR

Oavsett om du precis har fått diagnosen eller om du är väl insatt i din behandling är det troligt att du och de omkring dig har upplevt en mängd olika känslor. Att hantera dessa känslor är inte alltid lätt, men att dela och känna igen dem är viktigt för din mentala och fysiska hälsa.

---



### INTIMITET

Med ett hektiskt behandlingsschema kan oro över hur din kroniska njursjukdom påverkar din önskan om intimitet falla åt sidan. Men ditt sexuella välbefinnande kan vara en viktig del av din fysiska och emotionella hälsa, och att förstå hur och varför det kan förändras kan få dig och din partner att känna er mer bekväma.