

## NIKMATI KEHIDUPAN SEMPURNA SEMASA MENJALANI DIALISIS



### KEKAL AKTIF

Senaman adalah penting untuk mengekalkan kesihatan fizikal dan mental semasa menjalani dialisis. Selain itu ia penting untuk memastikan badan anda sentiasa dalam keadaan yang terbaik untuk menjalani dialisis. Ia juga dapat membantu untuk mengekalkan sikap yang positif dan kehidupan yang lebih bermakna dalam rawatan dialisis.



### CARA MAKAN DAN MINUM YANG BETUL

Apabila menjalani rawatan dialisis, pemakanan yang khusus harus diambil kira. Bagi mengamalkan pemakanan yang mesra untuk ginjal, anda perlu membuat penyesuaian atas rutin biasa. Pihak perubatan atau pakar diet juga boleh membantu anda untuk merancangkan pelan yang bersesuaian.



### MENGGEMBARA

Tidak kira anda perlu menggembara sebab urusan kerja atau ke luar negara untuk bercuti, anda sepatutnya dapat kekal pada pelan rawatan semasa berada jauh dari rumah dengan perancangan yang sewajarnya. Menggembara boleh membantu anda berdikari walaupun semasa menjalani dialisis.



### MEMBINCANG TENTANG PENYAKIT BUAH PINGGANG KRONIK

Berbincang dengan ahli keluarga, rakan dan orang lain yang menjalani dialisis tentang pengalaman anda mungkin akan memudahkan anda menangani masalah fizikal dan emosi yang melanda. Berkongsi dengan orang lain dapat membantu anda melegakan emosi anda dan mengurangkan kebimbangan orang lain.



### MENGENDALI EMOSI ANDA

Sama ada anda baru sahaja dikesan atau sedang menjalani rawatan, kemungkinan anda dan mereka yang berada di sekeliling akan mengalami pelbagai jenis emosi. Berdepan dengan situasi ini tidak selalunya mudah, tetapi berkongsi dan mengenali pasti jenis-jenis emosi adalah penting untuk kesihatan mental dan fizikal.



### PERHUBUNGAN INTIM

Dengan jadual rawatan yang sibuk, anda mungkin akan bimbang bagaimana penyakit buah pinggang kronik akan mempengaruhi hubungan intim dengan pasangan anda. Namun mengekalkan hubungan yang baik dengan pasangan anda adalah penting dalam kesihatan fizikal dan emosi. Memahami bagaimana dan mengapa hubungan intim mungkin berubah, akan membantu anda dan pasangan berasa lebih selesa.