

Jak postępować, aby czuć się lepiej, pomimo niewydolności nerek i dializoterapii?

1

regularnie przyjeżdżaj
na zabiegi hemodializy,
nie opuszczaj dializ



2

regularnie przyjmuj zlecone leki,
o **wszystkich zmianach**
informuj lekarza stacji dializ



3

nie skracaj dializy (jedna dializa krótsza
o 5 minut to 1 godzina krócej w
miesiącu - to robi istotną różnicę dla
stopnia oczyszczenia organizmu)



4

na ile to możliwe, **staraj się być**
aktywnym fizycznie



5

przestrzegaj zaleceń dietetycznych,
w których istotnym jest
ograniczenie przyjmowania płynów



6

unikaj stresu, rozmawiaj z personelem
stacji dializ, który jest gotowy do
pomocy; **rozmawiaj również z innymi**
pacjentami, wzajemne wsparcie
poprawia rokowanie chorych



7

unikaj soli kuchennej oraz produktów
bogatych w fosfor i potas
(o szczegóły zapytaj pielęgniarkę
lub lekarza)



8

jeśli palisz papierosy postaraj się
robić to rzadziej, a najlepiej
zrezygnuj z tego nałogu

