

## LEBEN MIT DER DIALYSE

---



### BLEIBEN SIE AKTIV

Regelmäßige körperliche Aktivität kann Ihnen als Dialysepatient helfen, sich körperlich und mental stärker zu fühlen. Bewegung ist essentiell, damit Ihr Körper in einer optimalen Verfassung für die Dialyse ist, um eine positive Grundeinstellung zu bewahren und das Beste aus Ihrem Leben mit der Dialyse machen zu können.

---



### RICHTIG ESSEN UND TRINKEN

Die Dialyse erfordert eine besondere Ernährung. Wahrscheinlich werden Sie für eine nierenfreundliche Ernährung Ihre Ernährungsgewohnheiten umstellen müssen. Ihr Dialyseteam oder Ernährungsberater kann Ihnen dabei helfen.

---



### REISEN

Ganz gleich, ob Sie beruflich verreisen oder in den Sommerurlaub fahren möchten, mit der richtigen Vorbereitung können Sie sich an Ihren Behandlungsplan halten, selbst wenn Sie nicht zu Hause sind. Reisen kann Ihnen trotz Dialyse dabei helfen, ein Gefühl der Unabhängigkeit zu bewahren.

---



### ÜBER DIE NIERENERKRANKUNG SPRECHEN

Indem Sie mit Ihrer Familie, Freunden und anderen Dialysepatienten über Ihre Erfahrungen sprechen, wird es für Sie und Ihre Mitmenschen einfacher, mit den körperlichen und emotionalen Herausforderungen Ihrer Diagnose umzugehen. Der Austausch mit anderen kann Ihnen dabei helfen, Ihre Emotionen besser zu kontrollieren und sich nicht von ihnen überwältigen zu lassen.

---



### UMGANG MIT IHREN EMOTIONEN

Egal, ob Sie gerade die Diagnose erhalten haben oder schon behandelt werden, wahrscheinlich haben Sie und Ihre Nächsten schon eine Reihe verschiedener Emotionen durchlebt. Es ist nicht immer einfach, mit diesen Gefühlen umzugehen, doch es ist wichtig, sie zu teilen und zu akzeptieren, um körperlich und seelisch fit zu bleiben.

---



### INTIMBEZIEHUNGEN

Bei einem vollen Behandlungsplan kann die Frage, wie die chronische Nierenerkrankung Ihre Lust auf Intimbeziehungen beeinflusst, in den Hintergrund rücken. Aber Ihr sexuelles Wohlbefinden kann ein wichtiger Teil Ihrer körperlichen und emotionalen Gesundheit sein. Wenn Sie verstehen, wie und warum es sich möglicherweise verändert, fühlen Sie und Ihr Partner sich vielleicht wohler.