

## VIVERE BENE IN DIALISI

---



### RESTARE ATTIVI

Praticare regolarmente attività fisica è importante per restare fisicamente e mentalmente forti durante la dialisi. L'attività fisica è essenziale in quanto fornisce al corpo le migliori condizioni per affrontare la dialisi, aiuta a mantenere una visione positiva durante tutto il trattamento e a trarre il massimo dalla vita anche se si è in dialisi.

---



### BERE E MANGIARE CORRETTAMENTE

Essere in dialisi richiede speciali accorgimenti a livello alimentare. L'adozione di una dieta per la preservazione renale richiederà probabilmente di apportare modifiche alle normali routine e il tuo team di cura o il tuo dietologo possono aiutarti a creare un piano per farti sentire a tuo agio.

---



### VIAGGIARE

Che tu abbia bisogno di viaggiare per lavoro o di recarti all'estero per una vacanza estiva, con le giuste accortezze dovresti essere in grado di seguire il tuo piano terapeutico mentre sei lontano da casa. Viaggiare può aiutarti a mantenere un senso di indipendenza mentre sei in dialisi.

---



### PARLARE DELLA MALATTIA RENALE

Parlare con familiari, amici e altre persone in dialisi della tua esperienza potrebbe rendere più facile per te e per loro affrontare le difficoltà fisiche ed emotive della diagnosi. Condividere la tua esperienza con gli altri può aiutarti a gestire le tue emozioni rendendole meno opprimenti.

---



### GESTIRE LE EMOZIONI

Che tu abbia appena ricevuto la diagnosi o stia già ricevendo il trattamento, è probabile che tu e le persone intorno a te abbiate provato una vasta serie di emozioni. Gestire questi sentimenti non è sempre facile, ma condividerli e riconoscerli è essenziale per la tua salute mentale e fisica.

---



### INTIMITÀ

Con un programma terapeutico impegnativo, le preoccupazioni su come la malattia renale cronica influisca sul tuo desiderio di intimità possono cadere nel dimenticatoio. Ma il tuo benessere sessuale costituisce una parte importante della tua salute fisica ed emotiva e capire come e perché potrebbe cambiare può far sentire te e il tuo partner più a vostro agio.