

# Hidup Dengan Kegagalan Buah Pinggang

## Bagaimana cara hidup saya akan berubah?

- ▶ **Pemakanan :** Adalah penting untuk imbangkan pemakanan dengan cara hidup baru. Pemakanan yang kurang akan mengakibatkan kemurungan, letih, lesu, cepat mendapat efeksi dan pemulihan yang lambat.

Pemakanan dan pengambilan air hendaklah dikurangkan bagi pesakit haemodialisis. Adalah penting untuk memerhati pengambilangaramda n air. Jika mengambil garam secara berlebihan, anda akan merasa dahaga dan akan merangsang untuk minum air secara berlebihan. Sekiranya anda minum air dengan banyak, badan akan menyimpan air sehingga pesakit proses dialisis dilakukan.

Oleh kerana anda mengambil rawatan dialisis beberapa kali seminggu, anda dijangka bertambah berat badan.

Kekurangan zat makanan adalah biasa bagi pesakit dialisis. Walaubagaimanapun, Pegawai Pemakanan dari hospital anda akan membantu anda dalam perancangan pemakanan khas dan boleh juga membantu anda dan keluarga membuat pilihan makanan yang betul.

- ▶ **Sukan :** Anda boleh melibatkan diri dalam sukan dan senaman. Kebanyakan aktiviti yang boleh dilakukan ialah berjalan, berlari, menaiki basikal, main tenis atau memotong rumput di halaman rumah.
- ▶ **Selalu bertanya doktor** tentang aktiviti yang sesuai untuk anda.

**Aktiviti :** Mereka yang mendapat rawatan dialisis akan menghadapi kehidupan yang biasa. Adalah senang untuk mengubah jadual rawatan mengikut kerja, sekolah atau perancangan pelancongan sebab anda yang menentukan rawatan. Anda tidak perlu menghadkan aktiviti anda.

Anda digesa untuk merancang aktiviti mengikut kemampuan anda dan berada dalam keadaan sibuk dengan aktiviti kerja seperti di tempat kerja, rumah, kawan, keluarga atau masyarakat. Ini akan membantu anda secara fizikal dan emosi.

- ▶ **Perjalanan:** Anda boleh menyimpan bekal CAPD di dalam kotak atau kereta sekiranya ingin membuat perjalanan yang singkat, proses penukaran CAPD boleh dilakukan di tempat yang bersih semasa perjalanan. Sekiranya menggunakan mesin 'cycler', ia boleh disimpan untuk perjalanan jauh dan boleh digunakan semasa perjalanan. Bagi masa perjalanan yang singkat pengguna yang menggunakan mesin 'cycler' boleh memilih untuk menggunakan CAPD, sebagai satu pengetahuan kepada pesakit APD yang biasa menggunakan mesin cycler di rumah.

Bagi perjalanan ke luar negara, pekerja syarikat boleh membantu dengan memberi nama, alamat dan nombor telefon kepada unit dialisis dan doktor di tempat percutian pesakit sebagai bantuan. Mereka juga akan menyediakan rekod perubatan pesakit kepada unit dialisis di destinasi yang dikunjungi pesakit.

