

KVALITA ŽIVOTA S DIALÝZOU

VÍTEJTE
NA NAŠEM
DIALYZAČNÍM
STŘEDISKU



ÚVOD

V předchozích brožurách jste nahlédli/a do široké škály informací, které by Vám měly pomoci přizpůsobit se životu s dialýzou. Je třeba pravidelně chodit na dialyzační ošetření, změnit své stravování, kontrolovat příjem tekutin a užívat potřebné léky. Vyžaduje to velké změny ve Vašem životním stylu, ale pomohou Vám zůstat co nejdéle v dobré kondici.



Je velmi důležité, aby Vás dialýza a další aspekty léčby příliš neomezovaly v běžném životě. Pokud to zdravotní stav umožňuje, můžete stále vykonávat mnoho činností, na které jste byl/a zvyklý/á před zahájením dialýzy.

Pamatujte, že dlouhodobě jsou na tom lépe ti, kteří se snaží vést aktivní způsob života.

EXISTUJE SOCIÁLNÍ POMOC PRO DIALYZOVANÉ?

Pokud jste pravidelně dialyzovaný/á, máte právo získat průkaz ZTP (tzn. zvláště těžce postižený), který Vás opravňuje využívat jisté výhody. Patří mezi ně např. parkování zdarma na vyhrazených místech, slevy na veřejnou dopravu, slevy na různé kulturní akce, příspěvek na palivo do motorového vozidla a další.

Při splnění určitých podmínek mají dialyzovaní nárok na přiznání invalidního důchodu, příspěvku na úpravu bytu či auta a příspěvku pro osobu blízkou, která se o nemocného doma stará.

S touto problematikou Vám ráda pomůže Vaše ošetřující primární („osobní“) sestra nebo sestra koordinátorka sociální péče na Vašem dialyzačním středisku.

Sociální poradenství poskytuje také Společnost dialyzovaných a transplantovaných.

PŘED ZAHÁJENÍM DIALÝZY JSEM CHODIL/A DO PRÁCE. MŮŽU SE TAM VRÁTIT?

Před tím, než se rozhodnete vrátit do práce, prodiskutujte své rozhodnutí s ošetřujícím lékařem. Záleží na Vašem zdravotním stavu, ale většinou je možné začít opět pracovat. Mnoho lidí se chce vrátit co nejdříve, aby měli pocit, že je jejich život opět normální. Jiní si raději nechají delší čas na rozmyšlení. Toto rozhodnutí je jen na Vás, ale i tak ho musíte prodiskutovat se svou rodinou, lékařem a zaměstnavatelem.

Pokud jste před dialýzou vykonával/a fyzicky náročnou práci, budete se muset zamyslet, zda v ní můžete pokračovat a zda se dokážete vyrovnat s nároky, které jsou na Vás v práci kladené. Aby se dala sladit pracovní doba s harmonogramem dialyzačních ošetření, je nutné o Vašem onemocnění informovat zaměstnavatele a seznámit ho s Vaším léčebným režimem.

Personál střediska se bude snažit vyjít Vám vstříc ve Vašich požadavcích ohledně rozvržení dialyzačních směn.

V TUTO DOBU ZAMĚŠTNÁNÍ NEMÁM. MÁM NĚJAKOU MOŽNOST SE ZAŘADIT DO PRACOVNÍHO PROCESU?

Jistě, pokud to Váš zdravotní stav umožňuje, možnost vykonávat zaměstnání pro Vás existuje.

Jako držitel průkazu ZTP se můžete ohledně informací obrátit na příslušný Úřad práce, kde jsou kvalifikovaní pracovníci, kteří Vám poradí, jakou práci můžete vykonávat vzhledem k Vašemu zdravotnímu stavu. Podají Vám také informace ohledně absolvování rekvalifikačních kurzů.

MOHU SE VĚNOVAT NĚJAKÉMU SPORTU?

Samozřejmě, že můžete. Vše závisí na tom, jaký je Váš momentální zdravotní stav a který sport jste byl/a zvyklý/á vykonávat před zahájením dialyzační léčby.

Pravidelné cvičení a sportovní aktivity pomáhají v prevenci zdravotních komplikací a u starších osob přispívají k co možná nejdelšímu zachování soběstačnosti.

Jakákoliv přiměřená forma cvičení Vám pomůže cítit se lépe a zlepšit kvalitu Vašeho života.

KTERÝ DRUH POHYBOVÉ AKTIVITY JE VHODNÝ?

Záleží na tom, který druh cvičení jste dokázal/a vykonávat před dialýzou. Než s cvičením začnete, je nutné to prodiskutovat s ošetřujícím lékařem. Každou aktivitu musíte začít opatrně a postupně. Vhodné jsou například: plavání, chůze, jízda na kole, kurzy jógy. Vybírat můžete z více možností, hlavně se při každé musíte cítit dobře. Informace můžete také získat od Společnosti dialyzovaných a transplantovaných, která pořádá pravidelné rekondiční pobyty spojené s pohybovou aktivitou.

Pro příklad uvádíme, jaké účinky má pravidelná chůze:

- Pozitivně ovlivňuje trávení,
- Dodává energii,
- Snižuje hladinu cholesterolu,
- Příznivě ovlivňuje krevní tlak a hladinu cukru v krvi,
- Snižuje riziko srdečních onemocnění,
- Zkvalitňuje spánek,
- Zlepšuje náladu a snižuje stres.



MOHU JET NA DOVOLENOU?

Ano, můžete. Mnoho dialyzovaných pacientů si užívá dovolenou doma nebo v zahraničí. Po celém světě existují dialyzační centra, která jsou schopná přijmout pacienty na tzv. prázdninové dialýzy.

Než se rozhodnete pro prázdninovou dialýzu, oznamte to svému ošetřujícímu lékaři, který zhodnotí Váš zdravotní stav. Poté si vyberte místo pobytu dle Vašeho přání.

Se zajištěním dialyzační léčby v místě Vaší dovolené Vám rádi pomůžeme. Dovolenu si plánujte s dostatečným časovým předstihem, aby měl personál dostatek času rezervovat Vám dialýzu v blízkosti místa dovolené. Teprve pak sepište smlouvu s cestovní kanceláří.

JSEM TEĎ VÍCE NÁLADOVÝ/Á. JE TO NORMÁLNÍ?

Vlivem vysoké míry stresu se, bohužel, pocity úzkosti a deprese u dialyzovaných pacientů vyskytují. Mnoho lidí udává změny nálad při zahájení dialyzační léčby, které mohou být nepříjemné nejen pro Vás.

Je velice důležité sdělit pocity i své rodině. Pamatujte, že chronické onemocnění, jako je selhání ledvin, ovlivní Vás, ale i Vaše blízké.

Neobviňujte je ze svého stavu.

Nebojte se hovořit o svých problémech s ostatními pacienty či s personálem dialyzačního střediska, mohou Vám poradit a pomoci ulehčit život s dialýzou.



SEXUÁLNÍ ŽIVOT PŘI DIALÝZE

Sexuální život dialyzovaných nemusí být nijak narušen, avšak vlivem některých užívaných léků a hormonálních odchylek se mohou některé potíže vyskytnout.

U mužů se nejčastěji objevují poruchy erekce, snížené libido (sexuální touha) a obtížné dosažení orgasmu. U žen bývá rovněž snížené libido a problém s dosažením orgasmu.

Většina dialyzovaných žen nemá menstruaci a jsou neplodné. Pokud však menstruaci máte, upozorněte v jejím průběhu na tuto skutečnost sestru nebo lékaře, pravděpodobně Vám při dialýze přechodně sníží dávku heparinu.

Otěhotnění je během dialyzační léčby vzácné a rizikové pro matku i plod. Mezi dialyzovanými však existuje několik žen, kterým se coby dialyzovaným podařilo otěhotnět, dítě úspěšně donosit a porodit.

Po úspěšné transplantaci většinou dochází k úpravě menstruačního cyklu, a je tedy možné otěhotnět snáze.

Nebojte se s lékařem či sestrou mluvit o této problematice. Vhodný léčebný zásah Vám může pomoci zkvalitnit Váš sexuální život.

NĚKTERÉ UŽITEČNÉ KONTAKTY ...

www.ledviny.cz | komunitní web pro dialyzované a transplantované,

www.znovu.cz/sdat | webové stránky Společnosti dialyzovaných a transplantovaných,

www.stezen.cz | webové stránky časopisu dialyzovaných a transplantovaných,

www.skdat.cz | stránky Sportovního klubu dialyzovaných a transplantovaných, který se soustředí na tvorbu a propagaci rehabilitačních programů pro osoby léčené dialýzou či po transplantaci,

www.transplantace.eu | stránky České transplantační společnosti pacientům,

www.prazdninove-dialyzy.cz | stránky prázdninových dialýz společnosti B. Braun Avitum,

www.poradnaprouzivatele.cz | stránky poradenství uživatelům sociálních služeb.

TAKŽE CO DÁLE?

Pokud jste v této brožurce našel/našla odpovědi na Vaše otázky, jsme rádi. Pokud Vám přece jen není něco úplně jasné, pamatujte si, že se u nás můžete vždy na cokoliv zeptat.

Připravili jsme pro Vás další brožury, které se zabývají následujícími tématy:

- Hemodialýza – stručný úvod
- Princip hemodialýzy
- Dietní režim
- Pitný režim
- Cévní přístupy
- Krevní výsledky
- Léky užívané při dialýze
- Transplantace ledvin

Doufáme, že Vám pomohou v dobré adaptaci na dialýzu.



B. Braun Avitum s.r.o. | V Parku 2335/20 | 148 00 Praha 4 | Česká republika
Tel. +420-271 091 911 | Fax +420-271 091 912 | www.bbraun-avitum.cz

2017-10-14