

HASTALAR İÇİN

STADA

STADAPHARM

Hasta bilgileri ***Diyaliz ve ben***

Diyaliz ve ben; *hastalıkla aktif yaşam.*

Diyaliz hastaları için fikirler, ipuçları ve öneriler.

Sağlık, genel huzur için çok önemlidir. Özellikle kronik hastalıkları olan kişiler bunu her gün hissederler. Buna, örneğin kronik böbrek yetmezliği dahildir. Diyaliz sağlıklı yaşamın yolunu açar. Bu broşürde size daha huzurlu yaşamınıza yardımcı olabilecek fikirler, ipuçları ve öneriler gösteriyoruz.

Böbrek yetmezliğiyle yaşam hakkında daha fazla bilgiyi

www.dialyse-und-ich.de

adresinde bulabilirsiniz (sadece Almanca).

Diyaliz ve ben editör ekibi

**Diyalize dair bilgiler
içeren daha fazla materyal
edinmek ister misiniz?**

Lütfen bize çekinmeden yazın:

**STADAPHARM GmbH, Stichwort:
Dialyse und ich, Stadastraße 2-18,
61118 Bad Vilbel**

Mesajınızı sabırsızlıkla
bekliyoruz!

İçindekiler

Diyaliz sırasında beslenme	4
Tarif önerimiz	8
Bağımsızlık ve yaşam kalitesi	10
Tatil ipuçları	10
Mobilite	12
Araba kullanma	13
Meslek	14
Cinsellik	16
Fitness ve egzersiz	17
Diyaliz hastaları için egzersiz ipuçları	18
Sigara ve alkol	20
Diyalizle başa çıkma	21

Diyaliz sırasında **beslenme**

Sağlıklı ve keyifli yiye.

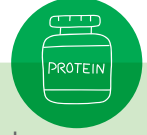
Böbrek hastalığı belirli beslenme düzenini gerektirir. Ancak böbrek yetmezliği durumunda diyaliz sayesinde biraz kısıtlı bir beslenme mümkündür. Böbrekler hala tam olarak çalışmadığından ve diyaliz tam bir böbrek yerine geçmeyeceğinden vücutta beslenme ve besin ihtiyacını da etkileyen değişiklikler olur. Diyalizde örneğin önemli vitaminler yok olur. Ancak bu durum uygun bir beslenme düzeniyle telafi edilebilir.

Hastalığınızın etkisi ve sizin için ideal beslenme şekli son derece bireyseldir. Doktorunuzun veya beslenme uzmanınızın yardımıyla ihtiyaçlarınıza uygun bir beslenme planı geliştirebilirsiniz.

Bir diyaliz hastası olarak çeşitli ve keyifli bir beslenmenin yanı sıra çeşitli beslenme bileşenlerine de dikkat etmelisiniz. Bu genel ilkelerle size nasıl sağlıklı beslenebileceğinizi göstereceğiz.

Protein açısından zengin

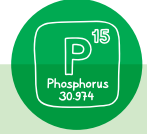
Bir diyaliz hastası olarak daha fazla proteine ve enerjiye ihtiyacınız vardır. Proteinin bir kısmı diyaliz sırasında kaybolduğundan, uzun süreli kas kütlesi kaybıyla, performansın düşmesi ve bağışıklık sisteminin zayıflaması söz konusu olabilir.



Balık, et, tahıl ve süt ürünlerinden oluşan protein açısından zengin bir beslenme önemli ve lezzetli bir denge sağlar. Genel bir kural olarak, her türlü taze et ve balık genellikle uygundur. Ancak konserve et, hazır köfte veya tütülenmiş balık gibi işlenmiş et ürünlerinden yüksek fosfat ve sıklıkla da fazla tuz içeriği nedeniyle uzak durmalısınız.

Düşük fosfat

Diyaliz sırasında fosfat kandan yeterince atılamaz, bu da vasküler kalsifikasyona neden olabilir.



Süt, yoğurt gibi fosfat bakımından zengin ürünlerden, Emmental, Cheddar gibi belirli peynir türlerinden, eritme peyniri veya koyun peyniri gibi ürünlerden mümkün olduğunca kaçınılmalıdır. Ancak bunlara Camembert, krem peynir veya süzme peynir gibi pek çok lezzetli ve yüksek yağlı alternatif bulunmaktadır. Fosfat bağlayıcıların kullanımı ve uygun miktarı hakkında doktorunuza veya diyaliz merkezinizdeki ekibe danışın.

Düşük potasyum

Böbrekler yeterli miktarda potasyum atamadığında hiperkalemi adı verilen bir durum ortaya çıkar. Kandaki potasyum içeriğinin çok yüksek olması örneğin kaslarda uyuşukluğa neden olabilir ve hatta kalpte aritmileri tetikleyebilir.



Bu nedenle düşük potasyumlu bir diyet önemlidir. Patates çok fazla potasyum içerir ve mümkünse kaçınılmalıdır. Ancak patatesleri pişirmeden önce keserseniz içerdikleri potasyumun bir kısmı dışarı çıkabilir. Makarna ve pirinç, düşük potasyumlu bir diyet için daha iyidir.

Tuz ve sodyum oranı düşük

Yemek pişirirken ve baharatlarken az miktarda sofr tuzu kullanın. Bu, uzun vadede su tutulmasını önlemenize ve yüksek tansiyona karşı koymanıza yardımcı olacaktır.



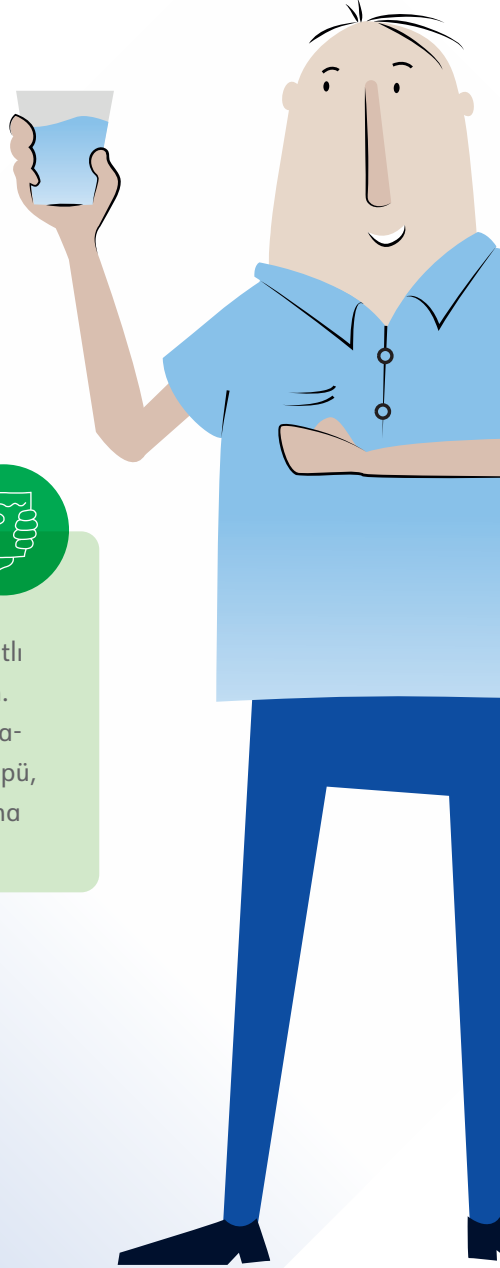
Yemeklerinizi sofr tuzu yerine örneğin baharatlar ve taze yeşillikler ile tatlandırın.

Azaltılmış sıvı alımı

Böbrek yetmezliğinde yeterli miktarda su atılmaz. Vücutta ne kadar çok su varsa diyaliz sırasında vücuttan o kadar fazla suyun atılması gerekir. Bu, dolaşım sisteme ek bir yük getirebilir.

Vücut çok fazla su emerse diyaliz seansları arasında su tutulması meydana gelebilir ve bunun sonucunda örneğin ödem oluşabilir.

Doktorunuz, tutmanız gereken sıvı miktarını belirleyecektir. Yavaş yavaş ve küçük bardaklarla için. Tuzlu ve baharatlı yemekler gibi susatan besinlerden kaçının. Yüksek efordan dolayı aşırı terleme aynı zamanda susamanıza da neden olur. Buz küpü, sakız veya bir dilim limon genellikle susama hissini gidermeye yardımcı olur.



Tarif önerimiz

Kendinizi şımartmak ister misiniz?

Burada özellikle diyaliz hastalarına uygun çok sayıda
lezzetli tariftten birini sunuyoruz.



İÇİNDEKİLER

4 adet morina filetosu (400 g)

Biraz tuz

1 adet kapa biber (150 g)

1 adet kabak (150 g)

1 cm rendelenmiş zencefil

1 tutam rendelenmiş portakal kabuğu

1 tutam garam masala

(Hint baharat karışımı,

alternatif olarak: köri)

Üzerine sürmek için biraz yağ

Yeşillik sosu için:

½ fincan ekşi krema (118,3 g) (%30 yağlı)

125 g kuark (%30 yağlı)

75 ml krema (%30 yağlı)

2 yemek kaşığı karışık yeşillik

(ince doğranmış)

1 diş sarımsak (ince doğranmış)

Biraz tuz

1 tutam domates veya kırmızı biber püresi

PORSİYONLAR

Dört kişi için

Renkli sebzeli morina filetosu

HAZIRLIK

- Morina filetolarını yıkayın, süzün ve hafifçe tuzlayın. Biberi ve kabağı yıkayın ve temizleyin. Biberi küp küp doğrayın, kabağı dilimleyin.
- Sebzeleri yeşillikler ile karıştırın. Alüminyum folyodan kestiğiniz dört kareye yağ sürün ve sebzeleri alüminyum folyonun üzerine yayın.
- Balık filetolarını sebzelerin üzerine yerleştirin ve paketleri kapatın. Izgaraya yerleştirin ve yaklaşık 20 dakika pişirin.

Yeşillik sosu:

- Ekşi krema, kuark ve kremayı bir kaseye koyun ve pürüzsüz olana kadar karıştırın.
- Doğranmış yeşillikleri ve sarımsağı kuark karışımına katın. Biraz tuz ve domates ya da biber salçası ile tatlandırın

Afiyet olsun!

Çeşitli ve lezzetli yemekler yaratabileceğiniz tarifler hazırlamak istiyoruz. Yardıma ihtiyacımız var: İster başlangıç ister ana yemek ister tatlı olsun; lütfen en sevdiğiniz tarifi 3. sayfada yazılı olan adrese posta yoluyla bize gönderin.

Bağımsızlık ve yaşam kalitesi

Böbrek hastalığına rağmen değil, onunla yaşamak.

Hiç şüphe yok ki böbrek hastalığı ve diyaliz günlük yaşamı etkiler. Bu açıdan diyalizle yaşam pek çok soruyu beraberinde getiriyor: Nasıl mümkün olduğunca bağımsız yaşayabilirim? Yaşam kalitemi nasıl koruyabilirim ve hatta artırabilirim? Tatile gidebilir miyim? İşimi yürütürken tüm bunların üstesinden nasıl gelirim? Bu soruları sormakta yalnız değilsiniz. Nefroloğunuzla farklı diyaliz prosedürlerini ve böbrek nakli olasılığını konuşun.

Diyalizin neden olduğu kısıtlamalardan mümkün olduğunca bağımsız yaşamınıza yardımcı olabilecek bazı ipuçlarını bir araya getirdik.

Tatil ipuçları

Seyahat planlaması; daha az stres ve daha fazla eğlence için.

Birçok kişi için hoş bir mola olan tatilleri diyaliz hastası olduğunuz için kaçırmamalısınız. Doktorunuza danıştığınızda ve gerekli ön planlamayı yaptığınızda harika bir tatilin önünde hiçbir şey duramaz.

Her şeyden önce tatil yapacağınız yerde diyaliz imkanının olması önemlidir. Hem yurt içinde hem de yurt dışında en yakın diyaliz merkezinin nerede olduğunu öğrenmek için www.dialyseauskunft.de (sadece Almanca) adresini kullanabilirsiniz.

Seyahatinizden önce ilgili diyaliz merkeziyle randevu ayarlayın. Tedavinize dair önemli ayrıntılarının merkeze zamanında iletilmesi önemlidir. Ayrıca diyaliz ekibinize veya doktorunuza zamanında haber vermelisiniz.

Diyaliz için gerekli ilaçların tümü tatil yapacağınız yerde bulunmuyorsa, bunları seyahate çıkmadan önce edinmelisiniz. Bu nedenle, yaşadığınız yerdeki diyaliz merkezinizle ilacı örneğin taşınabilir buzdolabı içinde nasıl taşıyabileceğinizi görüşün.

Diyaliz hastası olarak tatil: Nereye gitmelisiniz?

Tatil yapacağınız yerde diyaliz altyapısı mevcutsa genellikle çok az kısıtlama vardır. Yüksek sıcaklıklar vücut için stres oluşturduğu ve susuzluk hissini artırabileceği için çok sıcak yerlere seyahat edilmesi önerilmez. Böbrek nakli için bekleme listesindeyseniz iyi ulaşım bağlantıları olan tatil yerlerini öneriyoruz. Sağlık durumunuza bağlı olarak seyahat iptal sigortası yaptırmanız mantıklı olabilir.

Özellikle diyaliz hastalarına yönelik geziler sunan tatil operatörleri bulunmaktadır. Hatta bazı yolcu gemilerinin kendi diyaliz istasyonları bile vardır. Bunun için seyahat acentenizle görüşün.

Diyaliz hastaları için iyi bir seyahat ipucunuz var mı?
Bize yazın!



Mobilite

Muayenehaneye daha az ziyaret, daha fazla bağımsızlık.

Siz de bağımsızlığın yaşam kalitesinin bir parçası olduğunu düşünen böbrek hastalarından mısınız? Bugün bazı tedavileri kendi başınıza gerçekleştirebileceğinizi ve böylece örneğin daha bağımsız seyahat edebileceğinizi bilmek güzel. Anahtar kelime: anemi tedavisi. Bu da anemi tedavisi gibi yöntemlerle sağlanabilir. Bunun neyle ilgili olduğunu açıklıyoruz: Böbrek hastalığı kansızlığa neden olur. Bu, diğer şeylerin yanı sıra, genetiği değiştirilmiş eritropoietin uygulanarak tedavi edilebilir. Günümüzde örneğin uygun bir ilacın interdermal olarak uygulanması, yani deri altına enjekte imkanı vardır. Bunun için bir doktora başvurmanıza gerek yoktur ve yeniden daha fazla bağımsızlığın tadını çıkarabilirsiniz.

Seyahat ediyorsanız ve kendi ilacınızı da yanınızda götürüyorsanız, taşıma ve saklama sırasında üreticinin talimatlarına dikkat etmelisiniz. Çoğu zaman taşıma sırasında soğuk zincirin kesintiye uğramaması gerekir. Bu nedenle ilaç uygun bir soğuk tutan çantada taşınmalı ve varışta hemen buzdolabında yerleştirilmelidir.

Mobilite söz konusu olduğunda nelere dikkat etmeniz gerektiğini ve seyahat sizin için bir seçenekse bunu mümkün olduğunca bağımsız olarak nasıl organize edebileceğinizi doktorunuzla konuşun.

Araba kullanma

Direksiyon başında bir diyaliz hastası olmak.

Pek çok kişi sadece araba kullanmaktan keyif almıyor, aynı zamanda pratikliği nedeniyle de buna muhtaçtır. Ancak sağlık kısıtlamalarının araç kullanma yeteneğinizi de etkileyebileceğini unutmamalısınız. Örneğin sağlığını ve performansını önemli ölçüde sınırlandıran ciddi böbrek yetmezliği olan birinin motorlu araç kullanmasına izin verilmez.

Diyalizde ise durum farklıdır. Doktorunuz düzenli aralıklarla araç kullanıp kullanamayacağınızı kontrol etmelidir.

Kendinize karşı dürüst olun. Bazıları diyalizden sonra araba kullanamayacaklarını düşünürler. Bu noktada örneğin eş, arkadaşlar veya akrabalar itici güç olarak devreye girebilir. Toplu taşımanın yanı sıra özel ulaşım hizmetleri de bulunmaktadır.

Bununla birlikte, doktorunuza danışarak, uygun düzenli muayenelere girerek ve sağlıklı kişisel değerlendirmeler yaparak ister sürücü ister yolcu olarak yolda olun, trafiğe katılıma hiçbir şey engel olmayacaktır.



Meslek

İş? Evet! Ancak yalnızca uygun koşullar altında.

En iyi ihtimalle, işinizden keyif alıyorsunuz. İşinizi yalnızca faturalarınızı ödemek için bir araç olmanın yanı sıra sosyal bağlantılar kurma ve özgüveninizi veya genel huzurunuzu artırma fırsatı gibi diğer olumlu nitelikler olarak da görürsünüz.

Belirli koşullar altında, diyaliz gerektiren ciddi böbrek hastalığı olan kişiler de profesyonel faaliyetlerde bulunabilirler. Ancak bazı durumlarda genel sağlık durumu çalışmaya engel olabilir. Ancak doktorunuza danıştıktan sonra işe gitmenize izin verirse bile, aşağıdaki faktörlerden kaçınmalısınız:



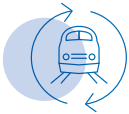
vardiyalı çalışma, gece mesaisi



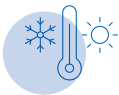
fiziksel olarak zorlu aktiviteler



yüksek düzeyde stres içeren aktiviteler



uzun yol gidip gelmeniz gereken işyerleri



aşırı sıcak, soğuk, sıcaklık dalgalanmaları, çok tozlu vb. çalışma koşulları.

Diyaliz tedavinizi günlük iř rutininize entegre etmenize olanak sağlayacak düzenlemeler yapmanız da önemlidir. Yarı zamanlı çalışma burada genellikle faydalıdır. İř gezileri ve görevlendirmeleri içeren aktiviteler, gidilecek yerde uygun diyaliz seçeneklerinin bulunması ve seyahatin buna göre planlanması durumunda genellikle mümkündür. Ayrıca "Tatil İpuçları" ve "Hareketlilik" bölümlerinde (iř) seyahatleri sırasında diyaliz bakımı hakkında yararlı bilgiler bulabilirsiniz.

Sağlık durumunuza bağlı olarak uzun bir süre alışamayabilirsiniz. Burada rn. yeniden entegrasyon programları gibi çeşitli imkanlar mevcuttur. Almanya'daki Diyaliz Hastaları Birlięi'nin web sitesinde bununla ilgili ilginç bilgilerin yanı sıra maaşların, hastalık ödeneklerinin ve daha fazlasının ödenmesine devam edilmesi hakkında ilginç bilgiler bulabilirsiniz:

www.bundesverband-niere.de

Cinsellik

Açık iletişim sayesinde daha fazla yakınlık.

Öncelikle iyi haber: Bir diyaliz hastası olarak cinselliğinizin tadını çıkarmaya devam edebilirsiniz. Ancak böbrek hastalığı, cinsel ilginin azalmasına yol açabilecek hormonal, fiziksel ve duygusal değişikliklere neden olabilir. Bazı ilaçların yan etkileri de bu tür sonuçlar doğurabilir. Bazı kişiler diyalizden sonra zayıflar ve bitkin düşerler; cinselliğe önem vermeyecek durumda olabilirler.

Partnerinizle bu konuyu açıkça konuşun. Aşkın ve birlikteliğin birçok yönü vardır ve cinsellik, diyalizden bağımsız olarak bile her zaman son derece bireysel bir konudur. Sizin için iyi olan yolu birlikte bulun.



Fitness ve egzersiz

Hareket yaşam enerjinizi yükseltir.

Fiziksel aktivite diyaliz hastaları için de faydalıdır. Bu, böbrek hastalığı ve diyaliz tedavisi nedeniyle ortaya çıkan eşlik eden bazı semptomları hafifletmenize yardımcı olabilir. Egzersiz ve sporun olumlu etkileri arasında şunlar vardır:



daha fazla kas gücü



daha fazla koordinasyon duygusu



daha fazla hareketlilik ve dayanıklılık



daha fazla performans

Egzersiz kardiyovasküler sistem, damarlar ve kemikler için önemlidir. Çoğunlukla fiziksel olarak aktif olduğumuzda kendimizi daha iyi hissederiz. Canlılık çoğu zaman aynı zamanda dengeli olmak anlamına da gelir. Egzersiz eğlencelidir ve ruh halinize iyi gelir. Özellikle de kendiniz için doğru sporu bulduğunuzda bunlar geçerlidir.



Diyaliz hastaları için

egzersiz ipuçları

Hangi tür spor ve egzersizin sizin için ne ölçüde uygun olduğu konusunda doktorunuza danışın.

Yavaş başlayın. Bu, kendinize giderek daha fazla güvenmenize yardımcı olacaktır.

Sosyalleşmeye değer veriyorsanız grup spor aktivitelerinden yararlanın.

Çok terlemenize neden olan sporlar daha fazla susamanızı sağlar. Bunu doktorunuzla bireysel olarak konuşmalısınız.

Motivasyon eksikse, düzenli aralıklarla, sabit tarihlerde yapılan (grup) spor aktiviteleri yardımcı olabilir.

Spor yaparken şantınızı, örneğin bir manşetle koruyun.

Diyaliz hastası olarak spor ve antrenman fikirleri.

Diyaliz hastaları için özellikle iyi olan spor türleri ve egzersiz seçenekleri:

Bisiklet

Kros kayağı

Jimnastik

Su aerobiği

Yürüyüş

Fiziksel duruma bağlı olarak, örneğin koşu da bir seçenektir. Yoga aynı zamanda beden ve zihin için de faydalıdır.

Genel olarak, egzersizden keyif almanız, doktorunuzun yaptığınız spor türüyle aynı fikirde olması ve spor aktivitesinden sonra kendinizi genel olarak daha iyi hissetmeniz, bitkin veya yorgun olmamanız önemlidir.



Sigara ve alkol

Bu “uyarıcılardan” kaçınmalısınız.

Birçok kişi tütün ve alkolün genel sağlık sonuçlarının ve bağımlılık risklerinin farkındadır. Özellikle diyaliz durumunda aşağıdakiler geçerlidir:

Diyaliz hastası olarak alkol tüketmek mümkündür ancak özellikle iki şeye dikkat edilmelidir:

İlaçlarınız ve alkol arasındaki olası etkileşimler

Günlük içebileceğiniz sınırlı miktarda sıvı



Öte yandan diyaliz ve sigara içmek bir tabudur. Diyaliz hastalarında damar kalsifikasyonu riski yüksektir. Bu tür kireçlenmeler sigara içmenin klasik sonuçlarından biridir. Sonuçları kalp krizinden felce kadar değişebilir. Diyaliz tedavisine bağımlıysanız sağlığınız açısından sigaradan uzak durmalısınız.

Diyalizle uğraşmak

Her düşük seviyeyi bir yükseliş takip eder.

“Kronik böbrek yetmezliği” veya “böbrek yetmezliği” tanısı ilk başta şok etkisi yaratıyor. Hastalığınızın evresine bağlı olarak artık diyalize uyum sağlamanız gerekecek. Çoğu durumda diyaliz ayakta tedavi olunarak yapılabilir. Genellikle her zamanki yerinizde kalıp yalnızca tedavi seanslarına gitmeniz yeterlidir. Ancak önceden kaygıya neden olabilecek bazı değişiklikler önünüze çıkabilir.

Hastalık ve diyaliz, etkilenenleri fiziksel ve zihinsel zorluklarla karşı karşıya bırakıyor. Üzüntü, hayal kırıklığı ve gelecek endişesi, etkilenen kişilerin sıklıkla yaşadığı olumsuz duygular arasındadır. Bazı günler stres daha da artar ve diyalizin getirdiği olumlu yönleri görmek, hastalar için zor olabilir. Özellikle şantın kapanması gibi olası komplikasyonlar meydana gelmesi olumsuz etkiler yaratabilir.

Ancak bunu yaşayan herkes diyalizin hayatlarını kurtardığını, aktif ve kendi kararlarını verdikleri bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olduğunu bilir. Duygusal iniş çıkışlar genellikle olumlu deneyimler ve minnettarlıkla sona erer. Pek çok kişiye yardımcı olan şey, şu anda yaşadıklarını kendi deneyimlerinden anlayan diğer etkilenen kişilerle fikir alışverişinde bulunmaktır. Bunlar, size yardımcı olacak ipuçları veya düşüncelerinizi beslemeyi sağlayabilirler.

[illegible]

[illegible]

STADAPHARM'dan sizin için bir hizmet

Tıbbi tavsiye:

Dr. med. Götz Ehlerding
Dahiliye Uzmanı ve Nefrolog,
Hannover

Böbrek yetmezliğiyle yaşamaya ilişkin daha fazla bilgi ve ipuçlarını www.dialyse-und-ich.de adresinde bulabilirsiniz (sadece Almanca).

STADAPHARM GmbH
Stadastraße 2-18
61118 Bad Vilbel

Caring for People's Health www.stadapharm.de

