

STADA

STADAPHARM

معلومات للمرضى غسيل الكلى

أنا وغسيل الكلى – العيش بنشاط مع المرض.

أفكار، ونصائح، واقتراحات لمرضى غسيل الكلى.

الصحة أمر بالغ الأهمية للرفاهية العامة. وهذا أمر يدركه الأشخاص المصابون بأمراض مزمنة على وجه الخصوص بشكل يومي. ويشمل ذلك الفشل الكلوي المزمن على سبيل المثال. بفضل غسيل الكلى، يمكن تحقيق الشعور بالصحة والعافية. نعرض لك في هذا الكتيب أفكارًا، ونصائح، واقتراحات يمكن أن تساعدك على تحسين صحتك وعافيتك.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول العيش مع القصور الكلوي على

www.dialyse-und-ich.de

(باللغة الألمانية فقط)

فريق التحرير "أنا وغسيل الكلى"

هل تريد الحصول على
مزيد من المواد المعلوماتية حول
موضوع غسيل الكلى؟

يسرنا أن تراسلنا عبر البريد:

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

نحن نتطلع إلى
تلقي رسالتك.

فهرس المحتويات

4	التغذية أثناء غسيل الكلى
8	وصفاتنا المقترحة
10	الاستقلالية وجودة الحياة
10	نصائح لقضاء العطلة
12	التنقل
13	قيادة السيارة
14	المهنة
16	الحياة الجنسية
17	اللياقة البدنية والنشاط الحركي
18	نصائح للنشاط الحركي لمرضى غسيل الكلى
20	التدخين والكحول
21	التعامل مع غسيل الكلى

التغذية أثناء غسيل الكلى

الاستمتاع بشكل صحي وممتع.

تتطلب أمراض الكلى بعض التعديلات الغذائية، إلا أنه في حالة القصور الكلوي لا يمكن سوى اتباع نظام غذائي مقيّد بعض الشيء بسبب غسيل الكلى. ومع ذلك، ونظرًا إلى أن الكلى لا تعمل بكامل طاقتها ولا يمكن أن يكون الغسيل الكلوي بديلًا كاملًا للكلى، فهناك تغييرات في الجسم تؤثر أيضًا في التغذية والاحتياجات الغذائية. على سبيل المثال، تُفقد فيتامينات مهمة أثناء غسيل الكلى، إلا أنه يمكن تعويض ذلك من خلال اتباع نظام غذائي مكثّف.

إن شدة مرضك والنظام الغذائي المثالي بالنسبة إليك أمران فرديان للغاية. بمساعدة طبيبك الأخصائي أو أخصائي التغذية، يمكنك وضع خطة تغذية مخصصة تناسب احتياجاتك.

بالإضافة إلى اتباع نظام غذائي متنوع وممتع، يجب عليك كمريض غسيل كلى مراعاة المكونات المختلفة لنظامك الغذائي. من خلال هذه المبادئ التوجيهية المعمول بها بشكل عام، نعرض لك كيفية تناول الطعام بشكل صحي.

لأسباب تتعلق بتيسير القراءة، تُستخدم صيغة المذكر لتسميات الأشخاص والكلمات المرتبطة بالأشخاص في هذا الكتيب. وتطبق المصطلحات ذات الصلة من حيث المبدأ على جميع الأجناس من أجل المساواة في المعاملة. يرجع استخدام صيغة اللغة المختصرة إلى أسباب تحريرية بحتة.



غني بالبروتين

بصفتك مريض غسيل كلّي، تكون لديك احتياجات متزايدة من البروتين والطاقة. ونظرًا إلى أن البروتين يُفقد جزئيًا أثناء غسيل الكلّي، فقد يؤدي ذلك إلى فقدان كتلة العضلات على المدى الطويل وانخفاض الأداء والقوة الدفاعية.



يوفر النظام الغذائي الغني بالبروتين، الذي يتكون من الأسماك واللحوم والحبوب ومنتجات الألبان، توازنًا مهمًا ولذيذاً. كقاعدة عامة، جميع أنواع اللحوم والأسماك الطازجة مناسبة بشكل عام. يجب عليك تجنب منتجات اللحوم المصنّعة مثل اللحوم المعلّبة، أو رغيّف اللحم، أو منتجات الأسماك المدخنة بسبب محتواها العالي من الفوسفات والملح في كثير من الأحيان.

قليل الفوسفات

أثناء غسيل الكلّي، لا تتم إزالة الفوسفات من الدم بشكل كافٍ؛ مما قد يؤدي إلى تكلس الأوعية الدموية.



يجب تجنب المنتجات الغنية بالفوسفات مثل اللبن، والزبادي، وأنواع معينة من الجبن مثل الإمينتال، والشيدر، والجبن المطبوخ، أو جبن الأغنام قدر الإمكان. ولكن هناك العديد من البدائل اللذيذة والغنية بالدهون، مثل جبن الكممبر، أو الجبن الكريمي، أو الجبن القريش. اسأل طبيبك الخاص أو الفريق في مركز غسيل الكلّي الذي تتعامل معه عن استخدام الكمية المناسبة من المواد الرابطة للفوسفات.

قليل البوتاسيوم

إذا كانت الكلى لا تتخلص من كمية كافية من البوتاسيوم، يحدث ما يُعرف بفرط بوتاسيوم الدم. على سبيل المثال، يمكن أن يؤدي الارتفاع المفرط في نسبة البوتاسيوم في الدم إلى الشعور بالخدر في العضلات أو حتى التسبب في اضطرابات ضربات القلب.



لذلك من المهم اتباع نظام غذائي قليل البوتاسيوم. تحتوي البطاطس على الكثير من البوتاسيوم ويجب تجنبها قدر الإمكان إلا أنه إذا قمت بتقطيع البطاطس قبل الطهي، فقد يتسرب بعض البوتاسيوم الذي تحتوي عليه. وتُعد المعكرونة والأرز أكثر ملاءمةً لنظام غذائي قليل البوتاسيوم.

قليل الملح والصوديوم

استخدم كمية قليلة من ملح الطعام عند الطهي والتتبيل. بهذه الطريقة، يمكنك تجنب احتباس السوائل على المدى الطويل ومكافحة ارتفاع ضغط الدم.



يمكنك أن تتبّل طعامك على سبيل المثال بالتوابل والأعشاب الطازجة بدلاً من ملح الطعام.

تقليل تناول السوائل

في حالة الفشل الكلوي، لا يتم التخلص من كمية كافية من الماء. وكلما زادت كمية الماء التي يحتوي عليها الجسم، زادت كمية الماء التي يجب إزالتها من الجسم أثناء غسيل الكلى. وهذا يمكن أن يشكّل عبئًا إضافيًا على الدورة الدموية.

إذا امتص الجسم الكثير من الماء، فقد يؤدي ذلك إلى احتباس الماء بين جلسات غسل الكلى، مما قد يؤدي إلى حدوث وذمات على سبيل المثال.



سيحدد طبيبك الأخصائي كمية السوائل التي يجب عليك الالتزام بها. اشرب ببطء ومن أكواب صغيرة. تجنب الأطعمة المحفّزة للعطش مثل الأطعمة المالحة والحارة. التعرق الشديد بسبب المجهود المفرط يجعلك تشعر بالعطش أيضًا. غالبًا ما يساعد مكعب ثلج، أو علكة، أو شريحة ليمون في التخفيف من الشعور بالعطش.

وصفاتنا المقترحة

هل ترغب في تناول الطعام؟

نقدم لك هنا واحدة من العديد من الوصفات اللذيذة المناسبة بشكل خاص لمرضى غسيل الكلى.

المكونات

- 4 شرائح فيليه سمك القد (400 جم)
- القليل من الملح
- 1 حبة فلفل أحمر (150 جم)
- 1 حبة كوسة (150 جم)
- 1 سم زنجبيل مبشور
- رشة واحدة من قشر البرتقال المبشور
- رشة واحدة من جوارام ماسالا
- (مزيج من التوابل الهندية، البديل: كاري)
- بعض الزيت للدهن

لصلصة الأعشاب:

- ½ كوب قشدة حامضة (118,3 جرامًا)
- (30% دهون)
- 152 جم من خثارة اللبن (30% دهون)
- 75 مل القشدة (30% دهون)
- 2 ملعقة طعام من الأعشاب المخلوطة
- (مفرومة ناعماً)
- 1 فص ثوم (مفرومة ناعماً)
- القليل من الملح
- مقدار ضئيل من معجون الطماطم أو
- معجون البابريكا

الحصص

لأربعة أشخاص



فيليه سمك القد مع الخضراوات الملونة

التحضير:

- اغسل شرائح فيليه سمك القد، وقم بتصفية الماء منها، ثم رَش عليها القليل من الملح. قم بغسل وتنظيف الفلفل والكوسة. قَطِّع الفلفل إلى مكعبات وقطّع الكوسة إلى شرائح.
- اخلط الخضراوات مع البهارات. ادهن أربعة مربعات من ورق الألومنيوم بالزيت ووزّع الخضراوات على ورق الألومنيوم.
- ضع شرائح فيليه السمك فوق الخضراوات وأغلق العبوات. توضع على الشواية وتُطهى لمدة 20 دقيقة تقريبًا.

صلصة الأعشاب:

- ضع القشدة الحامضة وخبثارة اللبن والقشدة في سلطانية وقَلِّبها حتى تصبح ناعمة.
- قَلِّب الأعشاب المفرومة والثوم في خليط خبثارة اللبن. قم بتبيلها بالقليل من الملح ومعجون الطماطم أو معجون البابريكا.

نتمنى لكم شهية طيبة!

نود إنشاء مجموعة من الوصفات التي يمكنك من خلالها تحضير أطباق متنوعة ولذيذة. ولهذا الغرض، نحن في حاجة إلى أن تساعدنا: سواء أكان الأمر يتعلق بمقבלات أم طبق رئيسي أم حلوى – يسرنا أن ترسل إلينا وصفتك المفضلة عبر البريد على العنوان الموجود في صفحة 3.

الاستقلالية وجودة الحياة

العيش مع مرض الكلى، لا على الرغم منه.

لا شك في أن مرض الكلى وغسيل الكلى يحددان شكل الحياة اليومية. وفي هذا الصدد، ترتبط الحياة مع غسيل الكلى بالعديد من الأسئلة: كيف يمكنني العيش بأكثر قدر ممكن من الاستقلالية؟ كيف يمكنني الحفاظ على جودة حياتي أو حتى تحسينها؟ هل يمكنني الذهاب في عطلة بصفة عامة؟ كيف يمكنني التوفيق بين كل ذلك وعملي؟ لست وحدك في هذه التساؤلات. ناقش إجراءات غسيل الكلى المختلفة وإمكانية زراعة الكلى مع طبيب أمراض الكلى الخاص بك.

لقد جمعنا بعض النصائح التي يمكن أن تساعدك على العيش بأكثر قدر ممكن من الاستقلالية رغم القيود المرتبطة بالغسيل الكلوي.

نصائح لقضاء العطلة

تخطيط السفر – لتقليل التوتر وزيادة المتعة.

إن رحلة العطلة فرصة ثمينة للراحة والاسترخاء بالنسبة إلى الكثيرين، والتي يجب ألا تُحرم منها لمجرد أنك مريض غسيل كلوي. بالتشاور مع طبيبك الأخصائي وبالتخطيط المسبق اللازم، لن يكون هناك أي عائق أمام قضاء عطلة رائعة.

من المهم قبل كل شيء أن يكون غسيل الكلى ممكنًا في مكان قضاء العطلة. يمكنك استخدام الموقع الإلكتروني www.dialyseauskunft.de (باللغة الألمانية فقط) للتحقق من مكان أقرب مركز لغسيل الكلى في ألمانيا وخارجها.

قم بترتيب المواعيد مع مركز غسيل الكلى ذي الصلة قبل السفر. من المهم أن يتم إرسال البيانات الأساسية لعلاجك إلى مركز غسيل الكلى في مكان قضاء العطلة. يجب عليك أيضًا إبلاغ فريق غسيل الكلى الخاص بك أو طبيبك الأخصائي في الوقت المناسب.

إذا لم تكن جميع الأدوية المطلوبة لغسيل الكلى متوفرة في مكان قضاء عطلتك، فيجب عليك الحصول عليها قبل بدء السفر. ولذلك يجب عليك أن تناقش مع مركز غسيل الكلى في بلدك الأصلي أفضل طريقة لنقل الأدوية، على سبيل المثال في صندوق تبريد.

العطلة بصفتك مريض غسيل كلّي: إلى أين يمكنك الذهاب؟

إذا كانت البنية التحتية لغسيل الكلى متوفرة في مكان قضاء العطلة، فعادةً ما تكون هناك قيود قليلة. يُنصح بعدم السفر إلى الوجهات الدافئة جدًا؛ لأن درجات الحرارة المرتفعة مرهقة للجسم ويمكن أن تزيد من الشعور بالعطش. إذا كنت على قائمة الانتظار لعملية زراعة الكلى، فيوصى باختيار مكان قضاء عطلات ذي اتصال جيد بالمواصلات. تبعًا لحالتك الصحية، قد يكون من المفيد إبرام تأمين إلغاء السفر.

هناك مزودو خدمات عطلات يقدمون رحلات مخصصة لمرضى غسيل الكلى، حتى إن بعض السفن السياحية لديها محطات غسيل كلّي خاصة بها. لمزيد من المعلومات حول هذا الشأن، يمكنك الاتصال بوكالة السفر التي تتعامل معها.

هل لديك نصيحة سفر جيدة لمرضى غسيل الكلى؟
أرسلها إلينا!



التنقل

زيارات أقل للعيادة ومزيد من الاستقلالية.

هل أنت واحد من مرضى الكلى الذين تُعتبر الاستقلالية ببساطة جزءًا أساسيًا من جودة حياتهم؟ من الجيد أن تعرف أنه يمكنك اليوم القيام ببعض العلاجات بنفسك، ومن ثمّ يمكنك السفر بشكل أكثر استقلاليةً على سبيل المثال. الكلمة الرئيسية: علاج فقر الدم. يمكن تحقيق ذلك من خلال بعض الطرق مثل علاج فقر الدم. سنشرح لك ما المقصود بذلك: يسبب مرض الكلى فقر الدم. يمكن علاج فقر الدم، من بين أمور أخرى، عن طريق إعطاء الإريثروبويتين المُصنَّع بتقنية الهندسة الوراثية. واليوم، هناك إمكانية لإعطاء الدواء المناسب ذاتيًا عن طريق الحقن تحت الجلد. وهذا يعني أنك لن تضطر إلى زيارة طبيب أخصائي، ومن ثمّ تستعيد المزيد من الاستقلالية.

إذا كنت مسافرًا وتأخذ أدويةك الخاصة معك، فيجب عليك اتباع تعليمات الشركة المصنّعة بشأن نقل الأدوية وتخزينها. في كثير من الأحيان، يجب عدم قطع سلسلة التبريد أثناء النقل. لذلك يجب نقل الأدوية في حقيبة تبريد مناسبة وتخزينها في الثلجة فور الوصول.

ناقش مع طبيبك الأخصائي الأمور التي يجب عليك مراعاتها فيما يتعلق بالتنقل، وإذا كانت الرحلة خيارًا مناسبًا لك، فاسأله عن كيفية تنظيمها بأكثر قدر ممكن من الاستقلالية.

قيادة السيارة

خلف عجلة القيادة كمريض غسيل كلّي.

لا يستمتع الكثير من الناس بقيادة السيارة فحسب، بل يعتمدون عليها أيضًا بسبب ظروف البنية التحتية. ومع ذلك، يجب عليك مراعاة أن القيود الصحية قد تؤثر أيضًا في قدرتك على القيادة. على سبيل المثال، لا يُسمح بقيادة السيارات لمن يعاني من فشل كلوي حاد يؤثر بشكل كبير في حالته الصحية وكفاءة أدائه.

يبدو الأمر مختلفًا في حالة غسيل الكلّي، حيث يجب على طبيبك الأخصائي هنا أن يتحقق بشكل منتظم مما إذا كنت قادرًا على المشاركة في حركة المرور على الطرق.

كن صادقًا مع نفسك. بعض الأشخاص لا يشعرون بالقدرة على قيادة السيارة بعد جلسة غسيل الكلّي. في هذه الحالة، يمكن أن يقوم شريك حياتك أو أحد الأصدقاء أو الأقارب بدور السائق بدلًا منك، كما توجد أيضًا خدمات نقل خاصة إلى جانب وسائل النقل العامة.

إلا أنه من خلال التشاور مع طبيبك الأخصائي، وإجراء الفحوصات المنتظمة ذات الصلة، وتقييمك الذاتي لحالتك الصحية، لا ينبغي أن يكون هناك أي عائق أمام مشاركتك في حركة المرور - سواء أكنت سائقًا أم راكبًا.



المهنة

هل تريد العمل؟ نعم. ولكن فقط في ظل ظروف مناسبة.

في أفضل الحالات، يمنحك عملك الشعور بالمتعة. أنت لا تنظر إلى وظيفتك على أنها مجرد وسيلة لدفع فواتيرك فحسب، بل ترى فيها الجوانب الإيجابية الأخرى مثل إمكانية إقامة اتصالات اجتماعية وزيادة تقديرك لذاتك أو تحسين رفاهيتك العامة.

في ظل ظروف معينة، يمكن حتى للأشخاص الذين يعانون من أمراض الكلى الحادة التي تتطلب غسيل الكلى ممارسة نشاط مهني، إلا أنه في بعض الحالات، قد تمنع الحالة الصحية العامة ممارسة العمل عمومًا. ومع ذلك، إذا كان بإمكانك الذهاب إلى العمل بعد التشاور مع طبيبك الأخصائي، فيجب عليك تجنب العوامل التالية:

العمل في ورديات، والعمل الليلي



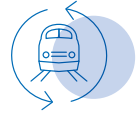
الأنشطة المرهقة جسديًا



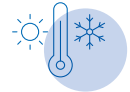
الوظائف ذات مستوى التوتر العالي



أماكن العمل التي يتعين عليك التنقل إليها لمسافة طويلة



ظروف العمل المصحوبة بحرارة عالية أو برودة شديدة، أو تقلبات في درجات الحرارة، أو الكثير من الغبار، إلخ.



من المهم أيضًا اتخاذ الترتيبات التي يمكنك من خلالها دمج علاج غسيل الكلى بسلسلة في روتين عملك اليومي. وغالبًا ما يكون العمل بدوام جزئي مفيدًا هنا. يمكن بشكل عام القيام بالأنشطة التي تنطوي على رحلات عمل إذا كانت هناك مرافق غسيل كلى مناسبة في الوجهة المقصودة وتم التخطيط للرحلة على نحو ملائم. ستجد معلومات مفيدة حول رعاية غسيل الكلى أثناء رحلات (العمل) في الفصلين "نصائح لقضاء العطلة" و "التنقل".

تبعًا لحالتك الصحية، قد يحدث أحيانًا أن تصبح غير قادر على العمل لفترة طويلة نسبيًا في تلك الأثناء. تتوفر هنا عروض مختلفة، مثل برامج إعادة الإدماج. يمكنك العثور على معلومات مثيرة حول هذا الأمر، وكذلك حول استمرار دفع الأجر، وبدل المرض، والمزيد على الموقع الإلكتروني لاتحاد مرضى غسيل الكلى في ألمانيا:

www.bundesverband-niere.de

الحياة الجنسية

المزيد من الحميمة من خلال التواصل الصريح.

الخبر السار أولًا هو أنك كمريض غسيل كلّي لا يزال بإمكانك الاستمتاع بحياتك الجنسية، إلا أن مرض الكلّي يمكن أن يسبّب تغيرات هرمونية، وجسدية، وعاطفية يمكن أن تؤدّي إلى انخفاض الرغبة الجنسية. يمكن أيضًا أن يكون للآثار الجانبية لبعض الأدوية مثل هذه التأثيرات. يشعر بعض الأشخاص بالإرهاق والتعب بعد غسيل الكلّي، وغالبًا لا تكون للحياة الجنسية أهمية كبيرة في ذلك الوقت.

تحدّث بصراحة مع شريك حياتك عن هذا الأمر. للحب والشراسة أوجه عديدة، والحياة الجنسية في كل الأحوال مسألة فردية للغاية، سواء أكنت تخضع لغسيل الكلّي أم لا. ابحثا معًا عن طريق يناسبكما ويمنحكما السعادة.



اللياقة البدنية والنشاط الحركي

الحركة توقف الروح.

النشاط الرياضي مفيد أيضًا لمرضى غسيل الكلى، حيث يمكنه التخفيف من بعض الأعراض المصاحبة التي تنشأ بسبب مرض الكلى وعلاج غسيل الكلى. يمكن أن تشمل التأثيرات الإيجابية لممارسة الرياضة والتمارين الرياضية ما يلي:

زيادة القوة العضلية



زيادة الإحساس بالتناسق الحركي



المزيد من الحركة والقدرة على التحمل



زيادة كفاءة الأداء البدني



التمارين الرياضية مهمة لصحة الجهاز القلبي الوعائي، والأوعية الدموية، والعظام. وغالبًا ما نشعر ببساطة بمزيد من الراحة في بشرتنا عندما نكون نشطين بدنيًا. والحيوية تعني في كثير من الأحيان التوازن أيضًا. إن التمارين الرياضية تبعث على المتعة ومفيدة لمزاجك، ولا سيما عندما تجد نوع الرياضة المناسب لك.



نصائح للنشاط الحركي

لمرضى غسيل الكلى

استشر طبيبك الأخصائي لمعرفة نوع ومقدار الرياضة والتمارين الرياضية المناسبة لك.

ابدأ ببطء. بهذه الطريقة، سوف تكتسب المزيد والمزيد من الثقة والأمان في نفسك.

إذا كنت تستمتع بالأجواء الاجتماعية، فاستفد من العروض الجماعية للأنشطة الرياضية.

الرياضات التي تسبب تعرقاً شديداً تؤدي إلى زيادة الشعور بالعطش. لذا عليك أن تناقش هذا الأمر بشكل شخصي مع طبيبك الأخصائي.

إذا كنت تفتقر إلى الدافع، فإن الأنشطة الرياضية (الجماعية) ذات المواعيد الثابتة على فترات منتظمة يمكن أن تكون مفيدة.

احم وصلتك الشريانية الوريدية (Shunt) أثناء ممارسة الرياضة، على سبيل المثال، باستخدام رباط وافي.

أفكار لممارسة الرياضة والتدريب كمريض غسيل كلّي.

الرياضات والأنشطة البدنية مفيدة بشكل خاص لمرضى غسيل الكلّي، وتشمل:

التمارين البدنية السويدية

التزلج للمسافات الطويلة

ركوب الدراجات

المشي

التمارين البدنية المائية

تبعًا لحالتك البدنية، قد يكون الجري خيارًا مناسبًا أيضًا، كما أن اليوجا مفيدة أيضًا للجسم والعقل.

من المهم عمومًا أن تستمتع بممارسة الرياضة، وأن يوافق طبيبك الأخصائي على نوع الرياضة التي تمارسها، وأن تشعر بتحسن بشكل عامّ بعد النشاط الرياضي دون أن تكون مرهقًا أو مستنزفًا.



التدخين والكحول

يجب عليك الامتناع عن هذه "المنتجات الترفيهية".

العواقب الصحية العامة والمخاطر الإدمانية للتبغ والكحول معروفة لدى الكثيرين. وفي حالة غسيل الكلى، يجب الانتباه بشكل خاص إلى ما يلي:

على الرغم من أن مريض غسيل الكلى يمكنه شرب الكحول، فإن هناك أمرين يجب مراعاتهما بشكل خاص:

التفاعلات المحتملة بين الأدوية والكحول

الكمية المحدودة من السوائل التي يُسمح لك بتناولها يوميًا



من ناحية أخرى، فإن غسيل الكلى والتدخين من المحرمات؛ حيث إن مرضى غسيل الكلى معرّضون بشدة لخطر الإصابة بتكلس الأوعية الدموية. وهذه التكلسات هي إحدى العواقب التقليدية للتدخين. يمكن أن تتراوح العواقب بين النوبات القلبية والسكتات الدماغية. إذا كنت تعتمد على علاج غسيل الكلى، فيجب عليك الامتناع عن التدخين من أجل صحتك.

التعامل مع غسيل الكلى

بعد كل هبوط يأتي صعود.

يمثل تشخيص "القصور الكلوي المزمن" أو "الفشل الكلوي" صدمة في البداية. وتبعًا لمرحلة مرضك، ستواجه الآن تحدي التعود على غسيل الكلى. في معظم الحالات، يمكن إجراء غسيل الكلى في العيادات الخارجية؛ مما يعني أنه يمكنك البقاء في بيتك المعتادة في معظم الأحيان، ولا يتعين عليك سوى الذهاب إلى جلسات العلاج. ومع ذلك، ستواجه بعض التغييرات التي قد تسبب لك المخاوف سلفًا.

يضع المرض وغسيل الكلى المصابين به أمام تحديات جسدية ونفسية. يُعد الاكتئاب، والإحباط، والخوف من المستقبل من بين المشاعر السلبية التي كثيرًا ما يشعر بها المصابون. في بعض الأيام، يكون العبء أكبر ويجدون صعوبة في رؤية الجوانب الإيجابية لغسيل الكلى، خاصةً عند حدوث مضاعفات محتملة مثل انسداد الوصلة الشريانية الوريدية.

وبالرغم من ذلك، يعرف جميع المصابين أن غسيل الكلى ينقذ حياتهم في كل مرة ويساعدهم على عيش حياة نشطة ومستقلة. غالبًا ما تنتهي الرحلة العاطفية بتجارب إيجابية وامتنان. ما يساعد الكثير من الناس هو التواصل مع أشخاص آخرين يعانون من نفس الحالة، حيث يمكنهم فهم ما يمر به المرء من خلال تجربتهم الشخصية. وفي كثير من الأحيان، يمكنهم تقديم نصائح أو أفكار مفيدة تساعد المرء.

[illegible]

[illegible]

خدمة لك من شركة STADAPHARM

المشورة الطبية:

الدكتور الطبيب جوتس إردينج
طبيب باطني وأخصائي أمراض الكلى
في هانوفر

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات والنصائح حول العيش مع القصور الكلوي
على www.dialyse-und-ich.de (باللغة الألمانية فقط)



STADAPHARM

STADAPHARM GmbH
Stadastraße 2-18
61118 Bad Vilbel

Caring for People's Health www.stadapharm.de