

## BIEN VIVRE SOUS DIALYSE

---



### RESTER ACTIF

Pratiquer une activité physique régulièrement est important pour préserver votre force physique et morale lorsque vous êtes sous dialyse. L'activité est essentielle pour offrir à votre corps les meilleures conditions pour la dialyse, pour garder une vision positive tout au long de votre traitement et pour vous encourager à profiter au mieux de votre vie sous dialyse.

---



### BIEN MANGER ET BOIRE

La dialyse nécessite d'adopter un régime alimentaire particulier. Adopter un régime sain pour les reins nécessitera probablement quelques ajustements au niveau de votre routine habituelle. Votre équipe soignante ou votre diététicien peuvent vous aider à établir un programme afin que vous soyez à l'aise.

---



### DÉPLACEMENTS

Que vous ayez besoin de vous déplacer pour le travail ou que vous vous rendiez à l'étranger pendant les vacances d'été, si vous prenez les bonnes dispositions, vous devriez pouvoir poursuivre votre programme de traitement en étant loin de chez vous. Voyager peut vous aider à préserver un sentiment d'indépendance lorsque vous êtes sous dialyse.

---



### PARLER DE L'INSUFFISANCE RÉNALE

Parler à votre famille, à vos amis et à d'autres personnes sous dialyse à propos de votre expérience peut vous aider à faire face aux difficultés physiques et émotionnelles de votre diagnostic ; cela peut également aider les autres. Le fait de partager avec les autres peut vous mettre en accord avec vos propres émotions et les rendre plus surmontables.

---



### SURMONTER VOS ÉMOTIONS

Que vous veniez de recevoir votre diagnostic ou que vous ayez débuté le traitement depuis un certain temps, il est probable que vous et votre entourage ayez ressenti toutes sortes d'émotions. Faire face à ces sentiments n'est pas toujours aisé, mais les partager et reconnaître leur existence est essentiel pour votre santé mentale et physique.

---



### INTIMITÉ

Avec un programme de traitement chargé, l'impact de l'insuffisance rénale chronique sur votre désir d'intimité peut passer au second plan. Mais votre bien-être sexuel peut constituer une partie importante de votre santé physique et émotionnelle ; comprendre comment et pourquoi votre sexualité pourrait changer peut vous aider, vous et votre partenaire, à vous sentir plus à l'aise.