

Aprenda sobre las responsabilidades del paciente.

¿Por qué debería obtener más información sobre las responsabilidades del paciente?

- Si entiende qué hacer para estar más saludable, tendrá más control sobre sus elecciones
- Cuando tomas buenas decisiones, te sentirás mejor e incluso puedes vivir más tiempo
- Los pacientes renales más sanos tienen una mejor calidad de vida
- Ser un paciente responsable hará que la diálisis sea menos estresante para usted y el personal

¿Cuáles son algunas de mis responsabilidades como paciente?

- Sé respetuoso y cariñoso. Trate a su personal y a otros pacientes de la manera en que desea ser tratado.
- Mantente activo. Vaya a su próxima reunión del Plan de Atención para que pueda ayudar a tomar decisiones sobre su atención.
- Hazte cargo de tu salud. Después de ir a la reunión de su Plan de Atención, siga su plan de tratamiento para que se sienta mejor. Infórmese sobre los procedimientos de autocuidado.

- Prestar atención. Lea la información que se le dio y vaya a eventos como días de lobby para obtener más información.
- Siga las reglas de las instalaciones, la dieta prescrita, los medicamentos y el tratamiento.
- Haga preguntas. Si no entiendes algo, sigue haciendo preguntas.



Mantenerse fresco emocional y físicamente

Durante los calurosos meses de verano, todo el mundo trata de mantener sus cuerpos frescos. A veces, cuando estamos calientes, tampoco podemos mantener nuestras emociones frescas. Aquí están algunas extremidades para ayudarle a mantenerle fresco emocionalmente y físicamente.

- Intente congelar bayas o uvas para un refrigerio frío

- Moje y congele los paños para poner en su cuello para mantenerlo fresco
- Use un sombrero cuando salga al sol
- Beba su bebida lentamente

- Replantea tus pensamientos de una manera positiva antes de hablar
- DETÉNGASE antes de hablar si está molesto. Elija sus palabras con cuidado o aléjese del calor de la situación