



疲劳 (Tiredness)

如果您身患肾病，您会时常感到疲劳。即使您睡眠充足，得到了足够的休息，您仍然会感到精疲力竭，精力匮乏。导致疲劳感的原因有很多，比如低铁、低维生素 D 以及肾衰竭引起的体内毒素堆积。应对疲劳一向不容易。相反，您可以尝试不同的方法来增强或节省您的精力，并以全新的姿态度过每一天。

您的医疗团队或许能帮助您申请停车牌。这是特殊的停车牌，方便您外出时停车，而无需走太多的路。您还可以在家就完成验血。

有什么办法能增强我的精力？

(What are some tips to improve my energy?)

- 锻炼能对此有所帮助（咨询您的医疗服务提供者）。
- 咨询您的医疗服务提供者，找到最适合您的饮食计划。您可以要求他们为您推荐营养师。
- 咨询您的医疗团队，如何使用放松疗法和压力管理技术。
- 尝试补充治疗，比如按摩或针灸。

有什么办法能使我保持精力？

(What are some tips to conserve my energy?)

日常生活

(Daily Living)

- 采用坐姿洗浴。
- 沐浴后穿毛巾布浴袍以使身体快速干。浴室里安装扶手。
- 不仅限于浴室，应该在所有您需要额外支撑的地方安装扶手，比如厨房、卧室和洗衣房。
- 在家里四处放置椅子，以便您能随时停下休息（比如，在楼梯的顶端和底端）。
- 咨询您的家庭护理提供者关于在家中使用的便捷生活设备，如助行车、拐杖、便桶、尿壶等。
- 在您感到过度疲劳前，进行休息。

家务

(Housekeeping)

- 把家务平均分派到一周的每一天。
- 如果可能，尽量坐着做家务（如，坐着熨衣服）。
- 购物或洗衣时寻求他人帮助。
- 用拖曳或滑动的方式搬动重物，而非将其提起。

- 在每个房间中放置一个小垃圾桶。

购物

(Shopping)

- 按货物摆放通道的顺序整理您购物清单。
- 使用购物车以获得支撑。
- 不在高峰期购物。
- 请求他人帮助将购买的食物搬上车。

准备饭菜

(Preparing Meals)

- 坐着做饭。
- 把餐盘浸泡在水里，不刷洗，然后让餐盘自然干。
- 做双份量的饭菜，将其中的一半冷藏。
- 将您常用的物品放在您身边易于拿取的地方（比如，把盘子、杯子和餐具放在厨房操作台上）。

节选自：

- *关于临终关怀的99个问题（及更多），附录E (99 Questions (and more) about Hospice Palliative Care, Appendix E)*
- www.kidney.org/transplantation/transaction/TC/fall14/11-tips-save-energy-changing-your-daily-routines