



Mệt mỏi (Tiredness)

Cảm thấy mệt mỏi khá phổ biến khi quý vị mắc bệnh thận. Ngay cả khi quý vị nghỉ ngơi hoặc ngủ nhiều, quý vị vẫn có thể cảm thấy kiệt sức và không có năng lượng. Mệt mỏi có thể có nhiều nguyên nhân, bao gồm hàm lượng sắt hoặc vitamin D thấp, và tích tụ chất độc trong cơ thể do mắc bệnh thận. Không có cách nào để dàng để giải quyết sự mệt mỏi. Thay vào đó, quý vị có thể thử các cách khác nhau để cải thiện hoặc tiết kiệm năng lượng - quý vị cần có chút sáng tạo trong cách quý vị làm việc hàng ngày.

Nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể giúp quý vị xin phiếu đỗ xe. Đây là thẻ đặc biệt cho xe của quý vị do đó quý vị sẽ không phải đi bộ xa khi quý vị ra ngoài. Quý vị cũng có thể nhận các xét nghiệm máu tại nhà.

Một số lời khuyên giúp tôi cải thiện năng lượng của mình là gì? (What are some tips to improve my energy?)

- Tập thể dục có thể giúp ích (hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị).
- Hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về kế hoạch ăn uống tốt nhất cho quý vị. Quý vị có thể yêu cầu giới thiệu đến một chuyên gia dinh dưỡng.
- Hỏi nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị về cách bắt đầu sử dụng liệu pháp thư giãn hoặc các kỹ thuật kiểm soát căng thẳng.
- Hãy thử các liệu pháp bổ sung, chẳng hạn như bấm huyệt hoặc châm cứu.

Một số lời khuyên giúp tôi duy trì năng lượng của mình là gì? (What are some tips to conserve my energy?)

Cuộc sống hàng ngày (Daily Living)

- Ngồi khi tắm.
- Mặc áo choàng tắm để lau khô cơ thể. Lặp tay vịn trong phòng tắm.
- Lặp các tay vịn, không chỉ trong phòng tắm, mà ở bất kỳ nơi nào quý vị cần với tới để được hỗ trợ thêm trong khi di chuyển xung quanh như nhà bếp, phòng ngủ, phòng giặt là.
- Đặt ghế quanh nhà để quý vị có thể dừng lại và nghỉ ngơi (ví dụ: ở trên và dưới cầu thang).
- Hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tại nhà của quý vị về thiết bị trong nhà để làm cho cuộc sống dễ dàng hơn, như khung đi bộ, ba toong, ghế dùng để tiểu tiện trong phòng ngủ, nơi đi tiểu, v.v...
- Cố gắng nghỉ ngơi trước khi quý vị quá mệt.

Công việc nhà (Housekeeping)

- Chia nhỏ công việc trong cả tuần.
- Hãy ngồi làm việc nhà nếu có thể (ví dụ: ngồi là quần áo).
- Hãy nhờ người khác giúp quý vị mua sắm và giặt giũ.
- Kéo hoặc trượt đồ vật nặng thay vì nhấc chúng lên.
- Đặt một thùng rác nhỏ trong mỗi phòng.

Mua sắm (Shopping)

- Sắp xếp danh sách vật cần mua của quý vị theo dãy đồ mua sắm.
- Sử dụng xe đẩy mua hàng để giúp quý vị.
- Mua sắm vào giờ thấp điểm.
- Yêu cầu giúp đỡ xếp hàng hóa lên xe.

Chuẩn bị bữa ăn (Preparing Meals)

- Ngồi chuẩn bị bữa ăn.
- Ngâm bát đĩa thay vì chà rửa và để chúng khô trong không khí.
- Làm các phần ăn hai phần và đóng băng một nửa.
- Để các vật dụng mà quý vị thường xuyên sử dụng gần quý vị và ở nơi dễ lấy (ví dụ: đặt đĩa, cốc, và dao kéo trên kệ).

Được điều chỉnh từ:

- 99 câu hỏi (và nhiều hơn nữa) về Chăm sóc Giảm nhẹ Cuối Đời, Phụ lục 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