

PRZEWODNIK WAKACYJNY

DLA PACJENTÓW DIALIZOWANYCH




Davita®

Wydawca: DaVita Polska

ul. Legnicka 48 bud. F

54-202 Wrocław

www.davita.pl

davita@davita.pl

Wydanie I, Wrocław 2025

Opracowanie:

dr hab. n. med. Szymon Brzóska

dr n. med. Marta Serwańska-Świątek

mgr Gabriela Magrian-Greener

Joanna Gajewska, Agnieszka Madej, Zespół Komunikacji i Marketingu DaVita Polska

Opracowanie graficzne:

Izabela Kubik, Zespół Komunikacji i Marketingu DaVita Polska

Zdjęcia:

S.: 4, 12, 13, 16, 18, 20, 21, 22, 23, 29 – canva.com

S.: 6, 19 – lummi.ai

S.: 7, 8 – davita.pl

S. 9 (górne) – <https://pl.wikipedia.org/wiki/Pisz#>, Lesnydzban, CC BY-SA 4.0

S.: 1, 9 (dolne), 11 (górne), 14, 26, 27 – depositphotos.com

S. 10 (górne) – Urząd Miejski w Lublińcu, lublinie.eu; 10 (dolne)

– <https://pl.wikipedia.org/wiki/Turek#>, Marcin Derucki, CC BY-SA 3.0

S. 11 (dolne) – [https://pl.wikipedia.org/wiki/Pi%C5%82a_\(miasto\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Pi%C5%82a_(miasto)), Kattenkruid, CC BY-SA 3.0

S. 15 – „Pacjent unijny w Polsce – niezbędny świadczeniodawcy”, PDF, nfz.gov.pl

Str. 17 – archiwum DaVita Polska

Wszystkie prawa zastrzeżone. Żadna część ani całość wydawnictwa nie może być wykorzystana w jakikolwiek sposób bez zgody wydawcy. Poradnik jest bezpłatny. Materiał jest przeznaczony do użytku edukacyjnego – nie można go rozpowszechniać w sposób komercyjny.

SPIS TREŚCI

DaVita wita Cię na dializach gościnnych	6–11
Jak zaplanować dializy gościnne?	12–13
Trzy kroki, jak skorzystać z dializ gościnnych	12
Co powinna zawierać Twoja dokumentacja?	13
Pacjent unijny w Polsce – co jest potrzebne, by przyjąć go na leczenie?	14–15
Kim jest pacjent unijny?	14
Karta EKUZ	14
Dializa prywatna – dla kogo i na jakich warunkach?	16
6 letnich wskazówek dla pacjentów dializowanych	18–20
Wyjdź na zewnątrz i ruszaj się	18
Chroń skórę przed ekspozycją na słońce	18
Noś okulary przeciwsłoneczne	19
Chroń swój dostęp naczyniowy, jeśli idziesz pływać	19
Jedz zdrową letnią żywność	20
Pilnuj spożycia płynów	20
5 sprawdzonych sposobów na zmniejszenie pragnienia u osób hemodializowanych	21–23
Opinie pacjentów	24–26
A może wakacje za granicą?	27
Skontaktuj się z nami!	28



Droga Pacjentko, Drogi Pacjencie!

Rytm życia pacjentów leczonych nerkozastępczo wyznaczają zabiegi dializy. Rozpoczęcie leczenia dializami nie oznacza jednak końca podróżowania!

Kto z nas nie lubi widoku mazurskich jezior, nadmorskiej plaży czy górskich szczytów? Dializa gościnna pozwala oderwać się od codziennej rutyny i cieszyć się nowymi doświadczeniami, co może pozytywnie wpłynąć na samopoczucie.

Większość pacjentów dializowanych, jeśli ich stan zdrowia jest stabilny, może bezpiecznie podróżować i kontynuować leczenie poza miejscem zamieszkania.

Przygotowaliśmy dla Ciebie przewodnik, w którym znajdziesz informacje, jak zaplanować wyjazd pod kątem gościnnych zabiegów, do jakich miejsc w Polsce się udać, by połączyć leczenie i odpoczynek. Jako że najchętniej wypoczywamy latem, dodajemy garść porad na temat spożycia płynów, ochrony przed słońcem i dbania o dostęp naczyniowy do dializ.

Czy mamy lato, polską złotą jesień, czy piękną zimę, to czas, kiedy ośrodki DaVita w całej Polsce – a jest ich ponad 60 – przyjmują na zabiegi dializ gościnnych wielu pacjentów z Polski i całego świata.

Mamy nadzieję, że ten przewodnik pozwoli Ci cieszyć się latem i korzystać z gościnnych zabiegów hemodializy w dowolnej stacji dializ.

Zachęcamy do aktywności! Podróżować też można, jeśli robisz to z troską o swoje zdrowie.

Dbaj o siebie latem i ciesz się wakacjami!

Dr hab. n. med.
Szymon Brzóska
Dyrektor Medyczny
DaVita Polska

Dr n. med.
Marta Serwańska-Świątek
Zastępca Dyrektora
Medycznego DaVita Polska

Mgr
Gabriela Magrian-Greener
Dyrektor ds. Pielęgniarstwa
DaVita Polska

DaVita wita Cię na dializach gościnnych

Zmiana otoczenia, świeże powietrze, podziwianie architektury, spacery historycznymi szlakami, odwiedziny u rodziny albo pobyt w lesie lub nad morzem są bardzo ważnym elementem leczenia i wpływają pozytywnie na stan chorych. Pacjenci mogą skorzystać z gościnnych zabiegów hemodializy w dowolnej stacji dializ DaVita w Polsce.

Stacje dializ DaVita znajdują się w całej Polsce – m.in. Zakopanem, Ustroniu, Kołobrzegu, Pisz czy Malborku.

Są zlokalizowane w mniejszych i większych miejscowościach, gdzie znajdziesz bezpieczne leczenie i życzliwą, ciepłą atmosferę.





Stacje dializ DaVita w Kołobrzegu

- 📍 ul. Jedności Narodowej 86/88, 78-100 Kołobrzeg
- ☎ 94 354 54 30
- 📍 ul. Łopuskiego 31, 78-100 Kołobrzeg
- ☎ 94 353 03 61

Kołobrzeg to jedno z najpiękniejszych miast na polskim wybrzeżu. Szerokie, piaszczyste plaże, robiące wrażenie moło, długa promenada wydmowa, latarnia morska z widokiem na całe miasto, największy w Polsce port. W Kołobrzegu nie sposób się nudzić i można naprawdę wypocząć. Znajdziesz tu dwa ośrodki dializ firmy DaVita, usytuowane w odległości ok. 400 m od siebie i 1500 m od białych plaż.

Stacja dializ DaVita w Zakopanem

- 📍 ul. Balzera 15, 34-500 Zakopane
- ☎ 18 531 00 30

W stolicy polskich Tatr zawsze jest coś do zrobienia. Między zabiegami: spacer po Krupówkach, wycieczki nad Morskie Oko, wjazd na Gubałówkę, podziwianie tradycyjnej góralskiej zabudowy i cieszenie się widokiem gór bez względu na pogodę czy porę dnia.



Stacja dializ DaVita w Ustroniu

📍 ul. Sanatoryjna 7, 43-450 Ustron

☎ 33 472 10 08

Malowniczo położone miasto w Beskidzie Śląskim, które sąsiaduje ze Szczyrkiem i Wisłą. Lubisz spacerować, wędrówki po górach, wycieczki rowerowe? Ustron ma do zaproponowania wiele ciekawych tras. Z wizyty w Ustroniu będą też zadowoleni kajakarze.



Stacja dializ DaVita w Malborku

📍 ul. Armii Krajowej 105-106, 82-200 Malbork

☎ 55 619 58 21

Pięknie położone miasto z niesamowitą historią. Jego wizytówką jest wielka twierdza krzyżacka, której historia sięga XIII wieku. Miasto ma do zaoferowania szereg atrakcji: nieszablonową architekturę, wspaniałe zakątki na starówce, miejskie kąpielisko, rejsy po Nogacie, park ruchomych dinozaurów.



Stacja dializ DaVita w Pisz

📍 ul. Klementowskiego 8, 12-200 Pisz

☎ 87 739 68 21

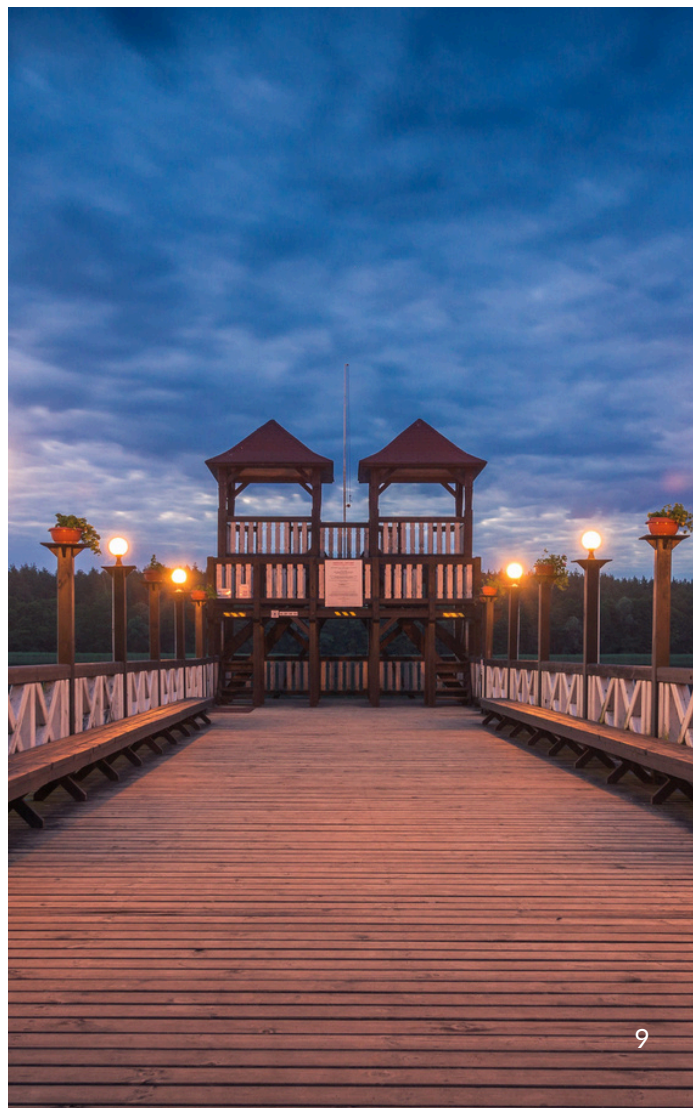
Pisz to malownicze miasto położone w sercu Mazur. Panuje tu relaksująca atmosfera pozwalająca korzystać z uroków mazurskich jezior. Rozciąga się tu Puszcza Piska, która jest jednym z największych tego typu kompleksów leśnych w Polsce.

Stacja dializ DaVita w Olecku

📍 ul. Gołdapska 1, 19-400 Olecko

☎ 87 739 68 02

Olecko leży na szlaku łączącym Krainę Wielkich Jezior Mazurskich z Pojezierzem Suwalsko-Augustowskim. Miasto może pochwalić się długą historią, co czyni z niego ciekawe miejsce dla miłośników zabytkowych budowli i nietypowej architektury. Można tam zobaczyć m.in. nietypowy rynek, który ma kształt nieregularnego trapezu i jest jednym z największych w Polsce i Europie.



Stacja dializ DaVita w Lublińcu

📍 ul. Grunwaldzka 64, 42-700 Lubliniec

☎ 34 373 89 85

W Lublińcu miłośnicy historii znajdą wiele atrakcji, np. pamiętający minione wieki zamek czy Muzeum Pro Memoria Edith Stein. Wielbicielom przyrody spodoba się Zalew Droniowski z dzikimi brzegami. Lubliniec może także poszczycić się ścieżkami rowerowymi – ich łączna długość to 75 kilometrów.



Stacja dializ DaVita w Turku

📍 ul. Łąkowa 4, 62-700 Turek

☎ 63 226 47 48

Turek to urocze miasto w województwie wielkopolskim, położone nad rzeką Kiełbaską. Na uwagę zasługuje przede wszystkim jeden z symboli miasta – wybudowany na początku XX wieku Kościół pw. NSPJ. Znajduje się w nim polichromia autorstwa Józefa Mehoffera oraz 30-głosowe organy pochodzące z 1924 roku.



Stacja dializ DaVita w Drezdenku

📍 ul. Piłsudskiego 8, 66-530 Drezdenko

☎ 95 763 83 21

Drezdenko to urocze miasteczko w województwie lubuskim położone na pograniczu Pojezierza Wielkopolskiego i Pomorskiego, w pobliżu Noteci, otoczone lasami i jeziorami. W Drezdenku warto odwiedzić starówkę z dwoma rynkami i kościołem. Atrakcją Drezdenka są też spływy kajakowe Notecią i Jezioro Łubówko będące rezerwatem.

Stacja dializ DaVita w Pile

📍 ul. Wojska Polskiego 43, 64-920 Piła

☎ 67 212 22 23

W Pile warto przespacerować się nielicznymi już dziś ulicami ze starą zabudową, aby przyjrzeć się kamienicom z przełomu XIX i XX stulecia. Polecamy także odwiedzić dom Stanisława Staszica, w którym mieści się muzeum jego imienia.



Jak zaplanować dializy gościnne?

Jeśli to możliwe, dializy gościnne warto planować na kilka tygodni przed ustaloną datą wyjazdu. Rozmowa z personelem docelowej stacji dializ pozwoli Ci ustalić szczegóły leczenia (m.in. jakie dokumenty powinieneś zabrać z macierzystej stacji dializ) i terminy zabiegów.

Z gościnnych zabiegów hemodializy pacjenci mogą skorzystać w dowolnej stacji dializ w Polsce, zarówno w sieci stacji dializ DaVita, jak i w innych ośrodkach, a także w stacjach dializ w wybranym kraju Unii Europejskiej.

W Polsce tego rodzaju usługi są świadczone w ramach ubezpieczenia zdrowotnego (NFZ), a w krajach unijnych dializy mogą być wykonywane w ramach Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (karta EKUZ).

Jeśli chcesz wyjechać i skorzystać z dializ gościnnych, wykonaj trzy proste kroki:

- 1** Określ datę (przedział czasowy) wyjazdu.
- 2** Wybierz stację dializ w najbliższej okolicy miejsca planowanego wypoczynku, zadzwoń do ośrodka i zarezerwuj dostępny termin leczenia. Zapytaj, jakie dokumenty są wymagane, kiedy i jaką drogą należy je przekazać.
- 3** W swojej macierzystej stacji dializ poproś lekarza o e-skierowanie i dokumentację medyczną na temat stanu swojego zdrowia i dotychczasowego sposobu leczenia.

Jeśli potrzebujesz pomocy w zorganizowaniu dializ gościnnych, porozmawiaj o tym z zespołem swojej macierzystej stacji.



Co powinna zawierać przygotowana dokumentacja?

Zabierz ze sobą kopię ważnych dokumentów medycznych zawierających:

- dane osobowe pacjenta,
- wynik grupy krwi,
- parametry hemodializy (dializator, czas zabiegu, prędkość przepływu krwi, rodzaj i dawka stosowanego antykoagulantu, rodzaj dializatu – płynu dializacyjnego),
- informacje o: suchej masie ciała, rodzaju i stanie dostępu naczyniowego,
- ostatnie EKG,
- opis ostatniego badania RTG,
- informacje o chorobach, alergiach,
- listę stosowanych leków,
- ostatnie wyniki badań laboratoryjnych, w tym panel WZW typu B, C oraz HIV.

O czym jeszcze warto pamiętać? Przed wyjazdem pacjent powinien podać w macierzystej stacji dializ swoje dane kontaktowe i dane teleadresowe stacji, gdzie będzie odbywał dializy gościnne. Jest to szczególnie ważne, jeśli pacjent znajduje się na liście oczekujących na przeszczepienie nerki.



Pacjent unijny w Polsce – co jest potrzebne, by przyjąć go na leczenie?

Kim jest pacjent unijny?

Pacjent unijny to osoba, która ma prawo do świadczeń zdrowotnych w ramach publicznego systemu opieki zdrowotnej w jednym z państw wchodzących w skład:

- Unii Europejskiej (UE),
- Europejskiego Stowarzyszenia Wolnego Handlu (EFTA): Islandia, Lichtenstein, Norwegia, Szwajcaria,
- Zjednoczonego Królestwa Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej.

Pacjent unijny korzysta w Polsce z leczenia w placówkach, które mają zawartą umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia (NFZ). Dializy są świadczeniem zdrowotnym realizowanym w ramach umów zawieranych z NFZ i pokrywanym z budżetu państwa.



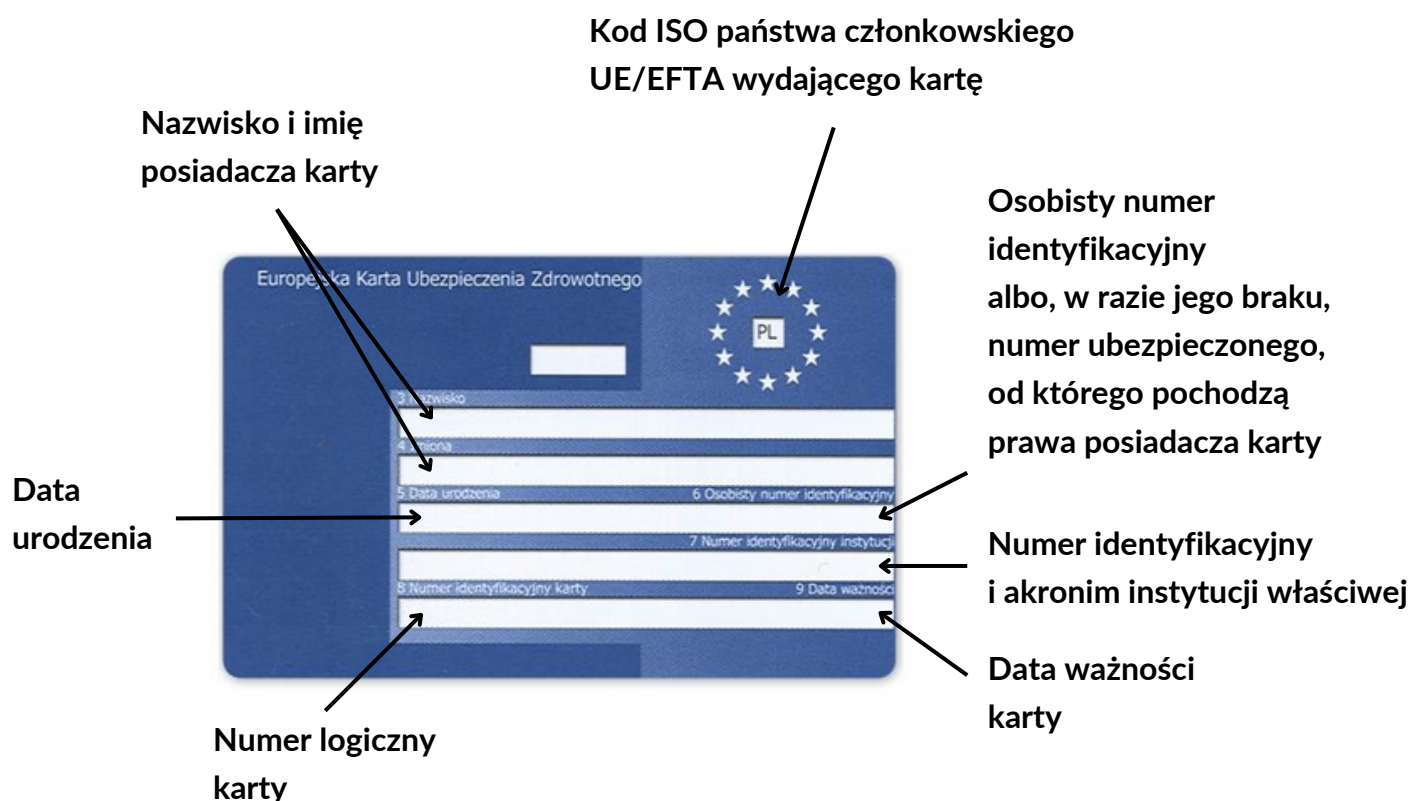
Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ) – podstawa do udzielenia świadczenia

Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ) to bezpłatna karta, która zapewnia pacjentom dostęp do opieki zdrowotnej podczas tymczasowego pobytu w dowolnym z krajów członkowskich Unii Europejskiej. Pacjent, który przebywa w Polsce czasowo, np. przyjechał na urlop, w trakcie swojego pobytu ma prawo do świadczeń zdrowotnych, w tym do zabiegów dializ. Podstawą do otrzymania leczenia dializami jest okazanie wspomnianej karty EKUZ.

Pacjenci z Wielkiej Brytanii okazują Globalną Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (GHIC), która po Brexicie zastąpiła w ich kraju kartę EKUZ.

W przypadku dializ wystarczy, by pacjent okazał swoją kartę EKUZ, nie jest wymagany żaden dodatkowy dokument.

Warto pamiętać, że na podstawie karty EKUZ pacjentowi nie przysługuje leczenie w poradni nefrologicznej oraz w programach lekowych.



Ważne, by karta EKUZ zawierała wszystkie dane pacjenta (by wszystkie pola na karcie były wypełnione). W niektórych krajach istnieją bowiem karty, które mają zanonimizowane dane „xxxx” – takie karty nie są honorowane w Polsce. Jeśli pacjent dostarczy kartę EKUZ z jakimkolwiek polem, gdzie zamiast danych widnieje „xxxx”, wówczas musi obowiązkowo dostarczyć do stacji dializ skan pełnej karty EKUZ. Dopiero wtedy może rozpocząć leczenie.

W przypadku karty EKUZ zanonimizowanej pacjenta należy potraktować jako prywatnego.

Polscy pacjenci mogą także korzystać z karty EKUZ podczas wyjazdów do krajów Unii Europejskiej, a także Norwegii, Szwajcarii, Lichtensteinu i na Islandię.

Kartę EKUZ polski pacjent może wyrobić podczas wizyty w jednym z wojewódzkich oddziałów i delegatur NFZ.

Dializa prywatna – dla kogo i na jakich warunkach?

Dializa prywatna (płatna) obowiązuje wszystkich pacjentów spoza Unii Europejskiej oraz krajów wchodzących w skład EFTA (Islandia, Lichtenstein, Norwegia, Szwajcaria) i państw Zjednoczonego Królestwa Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej. Płatne zabiegi, jak zostało wspomniane, obejmują również osoby, które nie mają karty EKUZ lub mają ją w wersji zanonimizowanej.

Aby odbyć dializę prywatną w stacji dializ, pacjent powinien:



Ustalić z wybraną kliniką możliwy terminarz leczenia.



Dokonać przedpłaty za ustaloną liczbę dializ.



Przesłać do stacji dializ potwierdzenie przelewu przed pojawieniem się na pierwszym zabiegu.



Uwaga!

Każdy pacjent, który zgłasza się na gościnny zabieg dializy, powinien zabrać ze sobą, od swojego lekarza prowadzącego, dokumentację medyczną, o której mowa na str. 12 w niniejszym przewodniku. Przedpłata to jedyna możliwa forma płatności za dializy prywatne. Informację o wysokości opłaty można uzyskać pod adresem e-mail: davita@davita.pl. Po zakończonym leczeniu pacjentowi zostanie wystawiona faktura.

„Bezpieczeństwo i jakość leczenia naszych dializowanych pacjentów to dla nas priorytet. Zależy nam na tym, aby podczas wakacyjnych wyjazdów parametry leczenia pacjentów pozostawały stabilne. Dlatego każdy wyjazd powinien być dobrze i z wyprzedzeniem zaplanowany pod kątem gościnnych zabiegów. Gdy nasi pacjenci »podróżują« w ramach ośrodków DaVita, dokumentacja medyczna udostępniana jest ośrodkowi wakacyjnemu elektronicznie, bez konieczności jej drukowania i przesyłania. Gdy pacjenci korzystają z innych ośrodków, wszystkie działania są koordynowane tak, by ułatwić pacjentowi upragnione wakacje”.

Dr Marta Serwańska-Świątek

**Nefrolog, transplantolog kliniczny,
zastępca dyrektora medycznego
DaVita Polska**



6 letnich wskazówek dla pacjentów dializowanych

Jeśli jesteś pacjentem z przewlekłą chorobą nerek, poznaj kilka istotnych porad, aby chronić swoje zdrowie w okresie letnim lub podczas wizyty w miejscu o cieplejszym klimacie.



1. Wyjdź na zewnątrz i ruszaj się

Słoneczne letnie dni są idealne do wyjścia na zewnątrz i ćwiczeń. Jeśli masz przewlekłą chorobę nerek, koniecznie skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem rutynowych ćwiczeń. Twój lekarz może pomóc Ci stworzyć plan aktywności, który będzie wspierał Twoje zdrowie. Nawet jeśli czasami czujesz się zmęczony, łatwe ćwiczenia mogą pomóc Ci poczuć się lepiej. Chodzenie (spacery) i joga to dwie czynności, które minimalnie obciążają ciało.

2. Chronić skórę przed ekspozycją na słońce

Stosuj regularnie krem przeciwsłoneczny z filtrem. Niezabezpieczona ekspozycja na słońce może spowodować uszkodzenie skóry. Użyj kremu przeciwsłonecznego z SPF co najmniej 15. Pamiętaj, aby ponownie nakładać krem przeciwsłoneczny co dwie godziny, a także zaraz po pływaniu lub ćwiczeniach. Wodoodporny filtr przeciwsłoneczny będzie mniej podatny na usunięcie, jeśli pływasz lub się pocisz.

Możesz również chronić skórę, zakładając przewiewną koszulę z długim rękawem, nosząc kapelusz lub siedząc w cieniu.



3. Noś okulary przeciwsłoneczne

Okulary przeciwsłoneczne pomagają chronić oczy w taki sam sposób, w jaki krem przeciwsłoneczny pomaga chronić skórę przed szkodliwymi uszkodzeniami słonecznymi. Twoje okulary przeciwsłoneczne powinny blokować co najmniej 99 proc. promieni UVB i 50 proc. promieni UVA.

4. Chron swój dostęp naczyniowy, jeśli idziesz pływać

Jeśli jesteś pacjentem hemodializowanym, skonsultuj się z lekarzem lub pielęgniarką w swojej stacji dializ, aby uzyskać wskazówki dotyczące ochrony dostępu naczyniowego podczas pływania. Zazwyczaj zaleca się zabezpieczenie miejsca dostępu opatrunkiem ochronnym.

Osobom dializowanym otrzewnowo (PD) personel stacji dializ wyjaśni, jak prawidłowo zabezpieczyć cewnik PD. Należy go unieruchomić, aby zapobiec napięciu podczas pływania, a opatrunek zmienić natychmiast po zakończeniu aktywności w wodzie.

Wybierając miejsce do pływania, preferuj ocean, morze lub chlorowany basen. Unikaj niechlorowanych zbiorników słodkowodnych, takich jak stawy, jeziora czy rzeki, gdzie ryzyko zakażenia bakteriami jest wyższe i może prowadzić do infekcji dostępu do dializ.

Pamiętaj, że pływanie jest dozwolone dla pacjentów z przetoką tętniczo-żylną, natomiast niewskazane dla osób z cewnikiem.

5. Jedz zdrową letnią żywność

Badania pokazują, że owoce i warzywa są ważne dla dobrego zdrowia.

Lato to idealny czas, aby wypełnić talerz pokarmami przyjaznymi dla nerek, jednak raczej o niskiej zawartości fosforu i potasu.

Pamiętaj, aby kontrolować wielkość porcji, ponieważ wszystkie owoce i warzywa zawierają trochę potasu.

Oto lista owoców i warzyw, które mogą dodać koloru i smaku diecie.

Owoce: jeżyny, jagody, wiśnie, winogrona, brzoskwinie, śliwki, maliny, truskawki, arbuz (jedna szklanka dziennie).

Warzywa: marchew, kalafior, ogórek, bakłażan, fasolka szparagowa, sałata, cebula, papryka, ziemniaki, groszek, rzodkiewki.



6. Pilnuj spożycia płynów

Pacjenci dializowani muszą dbać o zachowanie bilansu płynów (ile płynów przyjmują między zabiegami). Nagromadzenie zbyt dużej ilości wody w organizmie może wywołać obrzęki, zwiększyć ciśnienie tętnicze krwi, co dodatkowo obciąża serce. Nadmiar płynu może też gromadzić się w płucach, powodując duszność, a nawet wywołać stan zagrożenia życia.

Pomimo upałów osoby dializowane, aby zachować bilans płynów, powinny zwykle ograniczać ich podaż. Pamiętaj, że wskaźnikiem nawodnienia jest różnica między Twoją aktualną a należną (suchą) masą ciała.

Jak radzić sobie z pragnieniem, kiedy na dworze panują wysokie temperatury?

Oto 5 sprawdzonych sposobów na zmniejszenie pragnienia u osób hemodializowanych

1. Określ, ile płynów możesz przyjmować w ciągu doby

Limit spożycia płynów jest różny dla różnych pacjentów. Zależy od masy ciała, objętości wydalanego jeszcze moczu i indywidualnych zaleceń dotyczących Twojej diety. Sprawdź ze swoim lekarzem, czy w trakcie upału limit pozostaje ten sam.

2. Monitoruj, ile płynów spożywasz

Najlepiej jest pić w małych filiżankach, wtedy łatwiej można zwalczyć pokusę szybkiego przyjęcia dużej ilości płynów. **Notuj, ile filiżanek wypijasz w ciągu dnia** lub przygotuj napełnione filiżanki na cały dzień.

Pamiętaj też o „płynach ukrytych” w niektórych pokarmach; sporo wody mają w sobie: arbuz, żelatyna, zupy, czy mrożone smakołyki, jak lody.

Jeśli to możliwe, leki przyjmuj z posiłkiem albo „popijając” je jabłkowym musem. A gdy złapie Cię nagła suchość w ustach, mimo że niedawno piłeś, przepłucz jamę ustną płynem do płukania lub mycia zębów. Suchość zniknie.



3. Spożywaj napoje w... kostkach lodu i zaprzyjaźnij się z twardymi cukierkami, gumą do żucia bez cukru oraz... mrożoną cytryną w plasterkach

Możesz mrozić swoje ulubione/zalecane napoje na tackach do lodu i roztopiać je w ustach. Dzięki temu dłużej będziesz się cieszyć wrażeniem picia, co Twojemu mózgowi pozwoli szybciej zdecydować, że już nie jesteś spragniony.

Możesz również spożywać pojedyncze zimne lub mrożone owoce, takie jak: winogrona, truskawki lub jagody (nie więcej niż kilka w ciągu doby).

Zmniejszyć pragnienie pomoże Ci też ssanie bezcukrowych, twardych cukierków czy żucie gumy bez cukru. Ostatnio coraz popularniejsze wśród pacjentów robi się też ssanie mrożonej cytryny w plasterkach.



4. Unikaj pokarmów z solą

Mniej soli = mniejsze pragnienie = lepsze samopoczucie. Tyle i aż tyle? Warto poznać produkty z wysoką i niską zawartością soli. Najczęstsze źródła sodu:

- Konserwy mięsne i warzywne
- Dania gotowe (posiłki w pudełkach, puszkach lub mrożone)
- Fast foody
- Wędliny i kiełbasy (bekon, mortadela, szynka, parówki itp.)
- Solone przekąski (chipsy, krakersy, precelki itp.)
- Sosy (BBQ, rybny, sojowy, teriyaki itp.)
- Zupy (w puszkach lub pakowane mieszanki)

Produkt o niskiej zawartości sodu zawiera poniżej 140 mg sodu na porcję. Porównuj zawartość sodu, czytając etykiety produktów.

5. Unikaj przegrzewania się

Przebywaj w cieniu. Spryskuj twarz wodą.

Noś kapelusz lub moką chustkę na szyi, aby pomóc swojemu organizmowi się schłodzić.

Nie ćwicz ponad miarę. Staraj się pić zimne/mrożone płyny w małych ilościach.

Na pewno szybciej pokonasz pragnienie!



O czym jeszcze warto pamiętać?

Unikaj picia płynów z kofeiną i alkoholem.

Rozważ noszenie małej butelki z rozpylaczem wypełnionej wodą z cytryną lub płynem do płukania jamy ustnej, aby spryskać usta, gdy czujesz się spragniony.

Poznajcie opinie pacjentów korzystających z dializ gościnnych w stacjach DaVita Polska

“

Stacja dializ DaVita w Ustroniu

Jan

Na co dzień dializuje się w Kielcach

Dializa to nie wyrok! Dializy gościnne dają możliwość korzystania z zabiegów, rehabilitacji i zmiany otoczenia, a przede wszystkim wypoczynku. Korzystałem dwa lata temu i jeśli to będzie możliwe, i zdrowie pozwoli, będę korzystał ponownie. Za taką możliwość serdecznie dziękuję.

Józef, lat 75

Na co dzień dializuje się w Lünen w Niemczech

Dzięki pomocy ze strony ośrodka dializ mogłem przyjechać do mojego uwielbianego środowiska, czyli Ustronia i Wisły. Serdecznie dziękuję.

“

Stacja dializ DaVita w Malborku

Krystyna, lat 75

Na co dzień dializuje się w Oberhausen w Niemczech

Z gościnnych dializ korzystam od trzech lat, w Malborku jestem po raz kolejny. Malbork to jest moje, można powiedzieć, rodzinne miasto, bo urodziłam się niedaleko niego. Wyjazd na dializy gościnne mam już zaplanowany rok wcześniej, wszystko uzgodnione w rodzinie. W kolejnych latach chcę nadal przyjeżdżać do Malborka.



Stacja dializ DaVita w Zakopanem

Zdzisław, lat 70

Na co dzień dializuje się w Ostrowie Wielkopolskim

Dializowałem się gościnnie w stacji dializ w Zakopanem. Rzadko wyjeżdżam, ze względu na stan zdrowia. Jestem na rehabilitacji. Zakopane to jest takie miejsce, do którego chciałem przyjechać. Jestem zadowolony z opieki pielęgniarek w ośrodku. Gdybym ponownie miał wybór dializ wyjazdowych, przyjechałbym do tej stacji dializ.

Tomasz, lat 71

Na co dzień dializuje się w Warszawie

Przyjechałem do Zakopanego na wyjazd wypoczynkowy. Wcześniej miałem już przyjemność dializować się tu gościnnie. Jeżeli pacjent czuje się na siłach, to warto przyjechać do Zakopanego, poznać piękny obszar Polski. Dializy na dobrą sprawę można przenieść tutaj gościnnie i funkcjonować tak, jakby było się w domu.



Stacja dializ DaVita w Pisz

Dariusz, lat 55

Na co dzień dializuje się w Warszawie

W Mikołajkach prowadzimy rodzinny biznes. Szukaliśmy stacji dializ w okolicach, by w wakacje móc wyjechać na Mazury na dłużej. I znalazłem ją w Pisz. Spotkała mnie tam ludzka otwartość. Udało się szybko załatwić wszystkie formalności. Najpierw byłem jeden dzień na gościnym leczeniu, w czerwcu, po Bożym Ciele w piątek, a potem dializowałem się tam dość długo, bo aż 6 tygodni w trakcie wakacji. Konieczność dializoterapii pojawiła u mnie niedawno, mniej więcej z początkiem roku. Przyzwyczajam się do zupełnie nowego życia. Dzięki dializom gościnym nie czuję się przywiązany do jednego miejsca. Próbuję przynajmniej to pokonać i jeśli chcę gdzieś wyjechać, to wiem, że taką dializę mogę zorganizować.

Stacja dializ DaVita w Kołobrzegu–Łopuskiego

Ewa, lat 69

Na co dzień dializuje się w Bydgoszczy

Korzystam z dializ gościnnych często, na tyle, na ile mogę. W tym roku byłam w Zakopanem, niedawno w Kołobrzegu i w październiku znowu będę dializować się nad morzem, znów w tej samej stacji dializ w Kołobrzegu, bo mam przyznane sanatorium. Pierwszy raz na gościnne zabiegi wyjechałam już w 1994 roku, do Wysowej-Zdroju. I tak zaczęłam jeździć po kraju, zwiedzać i odpoczywać. Dopóki zdrowie mi pozwala, to korzystam.

Mariusz, lat 43

Na co dzień dializuje się w Ustroniu

Moja przygoda z dializami gościnnymi jest zwyczajna – przyjechałem do Kołobrzegu na wakacje. Z racji tego, że lubię morze, lubię Kołobrzeg i jeździłem tam wcześniej, zanim zacząłem się dializować, to stwierdziłem, że na pewno odwiedzę to miejsce ponownie. I w tym roku to się udało.



A może wakacje za granicą?

Jeśli pacjent chce spędzić urlop za granicą, może skorzystać z zabiegów dializy w wybranym ośrodku sieci stacji dializ DaVita Kidney Care.

Ośrodki DaVita działają w 13 innych krajach na świecie: Arabii Saudyjskiej, Brazylii, Chinach, Kolumbii, Ekwadorze, Chile, Niemczech, Malezji, Singapurze, Portugalii, Wielkiej Brytanii, Panamie, USA.

Kontakt do ośrodków na świecie:



www.davita.com/international

W DaVita Polska pomagamy w zorganizowaniu dializ gościnnych.

Daj nam znać, jeśli chciałbyś skorzystać z gościnnych zabiegów w ośrodkach DaVita na świecie:



davita@davita.pl



Skontaktuj się z nami!

Pisz, dzwoń, odwiedzaj nas:

na stronie internetowej DaVita.pl:



www.davita.pl

na adres e-mail:



davita@davita.pl

na LinkedInie:



[linkedin.com/company/davita-polska/](https://www.linkedin.com/company/davita-polska/)

na Facebooku:



[facebook.com/DaVitaPolska/](https://www.facebook.com/DaVitaPolska/)





ul. Legnicka 48, bud. F
54-202, Wrocław

davita.pl