

As a dialysis patient, we wanted to remind you that you are not alone.

There are over **35,000** patients in Texas with end stage renal disease (ESRD).

As members of the **Patient Advisory Committee**, we are patients who have experience with what you are going through, and our goal is to help you get the most out of your dialysis treatments. Remember that even though dialysis has changed your life, your life is still meaningful and fulfilling.

Here are **10 tips and suggestions** that we think will help all patients:

1. Take an **active** role in your care by working with your health care team. When you don't know something about your disease or your care, ask questions of your health care team. Ask for private meetings with your social worker and/or dietitian. The more you know about your disease, the better you can take care of yourself and participate in your care.



2. Help your **family** to become very familiar with your disease so that they can be a support for you as you begin this journey.



3. **Ask** your doctor about all the treatment options that are available to you, such as transplant, hemodialysis, peritoneal dialysis (PD) and home dialysis.



4. Ask the dietitian to give you a **renal diet**, and learn what foods are good for you to eat and which you should not eat.

5. Ask your nurse or technician to explain how your **dialysis machine** works and what it means when the alarms sound.



6. Learn how to care for your **fistula** or graft access because it is your lifeline.

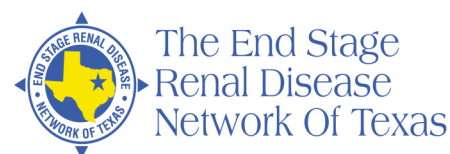
7. Understand your monthly **labs**. Ask your dietitian or other staff member to explain what the numbers mean.

8. Find out the name of the **Network Patient Representative** in your facility and the **Patient Advisory Committee** member in your area. Learn what the **Patient Advisory Committee** does.



9. For your **comfort**, bring a pillow and a blanket to the facility to use while you are doing dialysis. Make sure that your access and face stay uncovered.

10. Stay active. Ask your social worker about **vocational rehabilitation** and opportunities for **volunteering**.



Como que un paciente de tratamientos de diálisis, nos gustaría recordarle no estas solo.

Hay mas de **35,000** pacientes en Tejas con enfermedades renales en etapa terminal (ESRD).

Como miembros del **Comité de Conserjería de Pacientes**, nosotros somos pacientes que ya hemos experimentado por lo que tu ahora estas pasando, y nuestra meta es ayudarte a que esta transición hacia el mundo de los tratamientos de diálisis sea lo mas llevadera posible. Recuerda que a pesar de que tu vida esta cambiando, tu vida tiene sentido y es muy valiosa.

A continuación te daremos **10 sugerencias** que pensamos te pueden ayudar:

1. Toma **acción** en tu propio cuidado, trabaja junto a tu equipo medico que cuida de ti. Cuando no sepas algo sobre tu enfermedad o algo acerca de tus cuidados, pregúntale al personal medico que te cuida. Mientras más sepas acerca de tu enfermedad, será mas y mejor el cuidado y la participación que podrás tener contigo mismo y con los cuidados que requieres.

2. Ayuda a que tu **familia** se familiarice con tu enfermedad para que ellos te puedan apoyar desde el comienzo ahora que empiezas una nueva etapa en tu vida.

3. **Pregúntale** a tu doctor sobre todas las opciones de tratamientos que hay disponibles para ti, tales como los trasplantes, hemodiálisis, diálisis peritoneal (HD) y diálisis en casa.

4. Pídele a tu nutricionista que te una **dieta** tomando en cuenta tu deficiencia renal, y aprende sobre la comida que es buena para ti y sobre la comida que debes de evitar consumir.

5. Pídele a tu enfermera o a los técnicos que te expliquen como funcionan **las maquinas** que utilices para los tratamientos de diálisis y lo que significa cuando las alarmas de estas maquinas suenan.

6. Aprende como cuidar de tu **acceso vascular**, ya que este es tu línea de vida.

7. Entiende lo que son tus **laboratorios** mensuales, y lo que estos números significan.

8. Averigua el nombre del **Representante de los Pacientes** en tu clínica y el nombre del miembro del **Comité de Conserjería de Pacientes** en la zona en la que te encuentras. Entérate sobre lo que hace el **Comité de Conserjería para Pacientes**.

9. Para tu **comodidad** trae una almohada y una cobija a tu clínica para que las uses durante el tratamiento de diálisis.

10. Mantente activo. Pregúntale a tu trabajador social acerca de la **rehabilitación vocacional** y sobre las oportunidades de ser voluntario.