

Take An Active Role in Your Treatment - Get Involved

Tips on becoming more active in your own healthcare!

Lab Values

You should have your lab work done on a regular basis to help keep track of your progress. You may be tested for the following at different times:

- Kidney function
- Phosphorus
- Potassium
- Blood pressure
- Diabetes control
- Anemia
- Bone health
- Nutrition

Depending on what your doctor wants to do and any other conditions you may have, he or she may request other labs. Consider making a chart for all your lab values, including phosphorus, or ask your nurse or renal dietitian if he or she has a chart you can use. It can help you follow your progress.

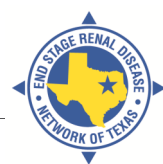
Medication Schedule

You're not alone in taking several kinds of medicine. Sometimes, it can be tough to keep track of them all. In fact, a lot of patients on dialysis have this trouble. If you do follow your medication schedule, congratulations! Keep up the good work. But if you're missing doses because you sometimes forget, try these tips:

- Use a watch or cell phone with an alarm to remind you to take your medications.
- Try using a pill organizer
- Keep your medicine in a place where you can see it but where children can't reach.
- Use a calendar or planner to check off your medications as you take them each day.

Prepare for Appointments

A notebook may be the most valuable tool you can have to keep track of your treatment plan. Keep a notebook nearby so you can write down any instructions or information the doctor or renal care team gives you, as well as any questions you may have.



Take An Active Role in Your Treatment - Get Involved!

Prepare for Appointments

Use a notebook to track your phosphorus and other lab values as well as to keep a list of your medical records, important phone numbers, and medications. It may help to focus your questions in particular areas. For example, medication, nutrition, and symptoms. But just as important as asking questions is making sure you understand the answers. You or a loved one should write down the information your doctor presented, and read it back to the doctor to make sure it's correct. Make the notebook work for you, and keep it hand. You'll feel reassured by having everything you need.

Diet Tracking

A food diary is an easy way to monitor the foods and liquids in your diet. The diary can help you identify trouble spots and make quick fixes. Your renal dietitian can help you get a food diary or you can check for one online. Food labels can help with your food diary and help you choose healthier, kidney-friendly foods. Talk to your renal dietitian about what to look for before you shop.

Since imbalances of minerals such as phosphorus and potassium are a concern for patients on dialysis, ask your renal dietitian how many milligrams (mg) of these minerals you should have each day. Remember that "percent daily values" on products are for someone without kidney disease, so your needs may differ.

Generally, however,

- A food is low in phosphorus if it has fewer than 50 mg (or less than 5%)
- A food is high in phosphorus if it has more than 150 mg (or greater than 15%)
- A food is low in potassium if it has fewer than 100 mg (or less than 3%)
- A food is high in potassium if it has more than 200 mg (or greater than 6%)

If a food label doesn't list phosphorus or potassium, it doesn't mean they aren't in there. Talk to your renal dietitian if you're unsure.

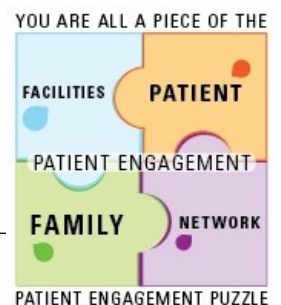
Tips for Eating Out

You can stick with a kidney-friendly diet and still enjoy dining out. The key is to plan ahead. You may have to cut back on fluids, sodium, potassium, and phosphorus in your other meals the day you're eating out.

- Tell your server, "No salt, please"
- Order sauces on the side
- Don't forget to bring your medications with you and take them as directed

To file a grievance contact Network 14 at:
Phone: 1-877-886-4435* Fax: 972-503-3219*Email: info@nw14.esrd.net
Address: 4040 McEwen Rd, Suite 350, Dallas, TX 75244
Website: www.esrdnetwork.org.

Visit the Dialysis Patient Citizens classroom at <http://dpcedcenter.org/classroom>.



Tome un papel activo en su tratamiento - Involúcrese

¡Sugerencias de cómo ser más activo en su cuidado médico!

Valores de laboratorio

Debe hacerse sus análisis de laboratorio regularmente para ayudar a mantener un seguimiento de su progreso. Puede que sea evaluado para lo siguiente en

diferentes momentos:

- Función renal
- Fósforo
- Potasio
- Presión arterial
- Control de la diabetes
- Anemia
- Salud de los huesos
- Nutrición

Dependiendo de lo que su médico quiera hacer y cualquier otra condición que tenga, él o ella puede solicitar otros laboratorios. Considere hacer una gráfica para todos los valores de laboratorio, incluyendo el fósforo, o pregúntele a su enfermera o a su dietista renal si el o ella tiene una gráfica que pueda usar. Puede ayudarle a seguir su progreso.

Horario de la medicación

Usted no está solo en la toma de varias clases de medicina. A veces, puede ser difícil tener una cuenta de todos los medicamentos. De hecho, muchos de los pacientes en diálisis tienen este problema. Siga su horario de medicación. ¡Felicidades! Continúen con el buen trabajo. Pero si está perdiendo dosis porque a veces se le olvida, siga estas sugerencias:

- Utilice un reloj o teléfono celular con una alarma para recordarle que debe tomar sus medicamentos.
- Intente utilizar un organizador de pastillas.
- Mantenga el medicamento en un lugar donde se pueda ver, pero donde los niños no lo alcancen.
- Use un calendario o una agenda para marcar los medicamentos que toma cada día.

Prepárese para citas

Un cuaderno puede ser la herramienta más valiosa que puede tener para llevar un registro de su plan de tratamiento. Mantenga un cuaderno cerca para escribir cualquier instrucción o información que le dé el médico o el equipo de cuidado renal, así como cualquier pregunta que pueda tener.



Tome un papel activo en su tratamiento - ¡Involúcrese!

Prepárese para citas

Utilice un cuaderno para tener un registro del fósforo y otros valores de laboratorio, así como para mantener una lista de sus registros médicos, números de teléfono importantes y medicamentos. Puede que sea de gran ayuda el enfocar sus preguntas en áreas particulares. Por ejemplo, medicamentos, nutrición y síntomas. Pero así como es importante el hacer preguntas también es importante entender las respuestas. Usted o un ser querido debe escribir la información que presenta el médico y leérselo al médico para asegurarse de que es correcta. Haga que el cuaderno lo ayude y manténgalo a la mano. Usted se sentirá más tranquilo al tener todo lo que necesite.

Seguimiento de la dieta

Un diario de alimentos es una manera fácil de controlar los alimentos y líquidos en su dieta. El diario puede ayudarle a identificar puntos problemáticos y hacer arreglos rápidos. Su dietista renal puede ayudarle a conseguir un diario de alimentos o puede buscar uno en línea. Las etiquetas en los alimentos pueden ayudarle con su diario de alimentos y ayudarlo a elegir alimentos más saludables y buenos para su riñón. Hable con su dietista renal sobre qué buscar antes de ir a la tienda.

Ya que los desequilibrios de minerales como el fósforo y el potasio son una preocupación para los pacientes en diálisis, pregúntele a su dietista renal cuántos miligramos (mg) de estos minerales debe consumir cada día. Recuerde que los "valores porcentuales diarios" en los productos son para una persona sin deficiencia renal, por lo que sus necesidades pueden ser diferentes.

Generalmente, sin embargo,

- Un alimento es bajo en fósforo si tiene menos de 50 mg (o menos del 5%)
- Un alimento es alto en fósforo si tiene más de 150 mg (o más del 15%)
- Un alimento es bajo en potasio si tiene menos de 100 mg (o menos del 3%)
- Un alimento es alto en potasio si tiene más de 200 mg (o más del 6%)

Si la etiqueta de un alimento no lista fósforo o potasio, no significa que no están ahí. Si no está seguro, hable con su dietista renal.

Consejos para comer fuera de casa

Puede seguir con una dieta para su riñón y disfrutar de salir a cenar. La clave es planificar con antelación. Quizás tenga que recortar los líquidos, sodio, potasio y fósforo en sus otras comidas durante el día en el que comerá fuera de casa.

- Dígame a su servidor, "sin sal, por favor"
- Ordene las salsas a un lado de la comida
- No olvide traer sus medicamentos con usted y tomarlos como se indica

Si tiene alguna queja contacte Network 14:

Teléfono: 1-877-886-4435* Fax: 972-503-3219* Correo electrónico: info@nw14.esrd.net

Dirección: 4040 McEwen Rd, Suite 350, Dallas, TX 75244

Website: www.esrdnetwork.org.

Visit the Dialysis Patient Citizens classroom at <http://dpcedcenter.org/classroom>.

