TIEĦU ĦSIEB TIEGĦEK INNIFSEK META TKUN MARID BIL-KLIEWI

INTRODUZZJONI

Il-mard tal-kliewi jisssejjaħ 'il-marda siekta' għax ma hemm l-ebda twissijiet. Mhix xi ħaġa rari li persuni jitilfu sa 90% tal-funzjoni tal-kliewi tagħhom qabel ma jħossu xi sintomi. L-ewwel sinjali jistgħu jkunu ħakk, qtugħ ta' nifs, dardir u rimettar, nifs jinten u togħma metallika fil-ħalq. Għal aktar tagħrif ara l-karta tal-fatti '*Dak kollu dwar il-marda kronika tal-kliewi' ('All about chronic kidney disease')*.

Hekk kif tkun iddijanjostikat bil-marda tal-kliewi hemm ħafna miżuri li tista' tieħu biex tnaqqas l-avvanz tal-ħsara lill-kliewi tiegħek u żżomm 'il bogħod għall-itwal żmien possibbli mill-kura bħal ngħidu aħna dijalisi u t-trapjant.

IL-PRESSJONI TAD-DEMM

Il-pressjoni għolja tad-demm tikkawża l-mard tal-kliewi u tista' tirriżulta wkoll bħala riżultat ta' ħsara fil-kliewi. Il-kontroll tal-pressjoni tiegħek tad-demm jinvolvi monitoraġġ regolari mill-professjonista tiegħek tas-saħħa u li tieħu l-mediċini preskritti. It-tabib tiegħek jista' wkoll jirrakkomanda li int tnaqqas il-konsum tal-melħ, billi tevita ikel immellaħ, ikel ipproċessa u melħ miżjut mal-ikel.

L-immaniġġjar tal-pressjoni tiegħek tad-demm mhux ser jipproteġi biss il-kliewi tiegħek, ser jipproteġi wkoll qalbek u moħħok, inaqqas ir-riskju t'attakk tal-qalb jew puplesija.

Għal aktar tagħrif ara l-karta tal-fatti '*Il-pressjoni tad-demm u mard kroniku tal-kliewi ('Blood pressure and chronic kidney disease')*.

DIJABETE

Jekk għandek id-dijabete, din tista' tikkawża ħsara fil-vini tiegħek tad-demm fil-kliewi tiegħek. Il-monitoraġġ regolari u l-kontroll bir-reqqa taz-zokkor tiegħek fid-demm ser inaqqas il-progress ta' kwalunkwe ħsara fil-kliewi tiegħek. Għal aktar tagħrif ara l-karta tal-fatti '*Mard dijabetiku tal-kliewi' ('Diabetic kidney disease')*.

NUTRIZZJONI

Il-kliewi tiegħek huma responsabbli għar-regolar ta' ħafna mill-prodotti u skart mill-ikel tiegħek. Huma jeħilsu wkolll kwalunkwe ilma żejjed li int tixrob jew tiekol fl-ikel tiegħek kuljum.

Jekk int tiżen iżżejjed dan jista' jagħmel il-pressjoni tiegħek tad-demm u d-diabete tiegħek agħar u int ser tibbenefika jekk timmira li jkollok piż b'saħħtu tal-ġisem. Hu importanti li tnaqqas i-piż tiegħek bl-għajnuna tal-Prattikant Djetetiku Akkreditat għax ħafna prodotti tad-dieta li hemm fis-suq jistgħu ma jkunux tajbin għall-saħħtek jekk int marid bil-kliewi.

Il-potassju huwa mineral li jinsab f'ħafna ikel. Jekk il-kliewi tiegħek huma b'saħħithom, huma jneħħu l-potassju żejjed mid-demm. Jekk il-kliewi tiegħek huma ddanneġġjati , il-livell tal-potassju jista' jogħla u jaffettwa qalbek. Livell baxx jew għoli ta' potassju jista' jikkawża taħbit irregolari tal-qalb. It-testijiet regolari tiegħek tad-demm ser jgħidulek meta għandek bżonn tieħu inqas potassju.

Il-proteina tinstab fil-laħam, ħut, legumi u prodotti tal-ħalib. Hekk kif il-kliewi tiegħek ma jibqgħux jaħdmu sew wieħed mill-prodotti tal-iskart li ġismek ma jkunx jista' jeħles minnu huwa l-urea, li hija l-iskart mill-proteolasi f'ġismek. Int jista jkollok bżonn tnaqqas il-livelli tal-proteina, imma l-espert tiegħek tad-dieta jista' jagħtik parir.

Għal aktar tagħrif ara l-karta tal-fatti '*Nutrizzjoni u l-falliment tal-kliewi'* ('*Nutrition and kidney failure'*).

FLUWIDI/XARBIET

Il-fluwidu hu kwalunkwe likwidu f'temperaturi tal-kamra. Hekk kif il-marda tiegħek tal-kliewi tavvanza, it-tabib tiegħek jista' jordnalek pillola magħrufa bħala dijuretika biex tgħin il-kliewi tiegħek jgħaddu aktar ilma. Hekk kif il-kliewi tiegħek ifallu kompletament int għandek mnejn ikollok tnaqqas l-ammont ta' fluwidu li tixrob jew tieħu fl-ikel tiegħek kuljum. Il-fluwidu jinġabar fit-tessuti tiegħek u dan jidher bħala għekiesi, idejn u addome minfuħin u qtugħ ta' nifs. Djetetiku Prattikant Akkreditat jista' jagħtik parir jekk għandek bżonn tnaqqas il-konsum tiegħek tal-fluwidi.

L-alkoħol jikkawża ħsara fil-kliewi tiegħek jekk tixrob bla rażan jew tixrob aktar minn żewġ xarbiet standard kuljum. Imma hekk kif l-ħsara fil-kliewi tiegħek tavvanza u l-konsum tiegħek tal-fluwidu huwa limitat, l-alkoħol mhux rakkomandat.

Xorb mhux alkolħoliku u 'xorb tal-enerġija' mhumiex rakkomandati għall-konsum regolari għax fihom ħafna zokkor. B'mod partikolari, il-konsum iżżejjed ta' xorb tal-kola għandu jiġi evitat peress li hemm xhieda bikrija li jista' jżid ir-riskju tal-mard tal-kliewi.

L-EŻERĊIZZJU

Hu importanti għal kulħadd li jagħmel l-eżerċizzju, fil-livell li jistgħu jimmaniġġjaw mingħajr stress fuq ġisimhom. Il-mixi għal 30 minuta kuljum, l-għawm u li tagħmel il-faċendi huma kollha attivitajiet sempliċi li jistgħu jgħinu biex iżżomm qalbek b'saħħitha. L-eżerċizzju jgħin ukoll jekk hemm bżonn tikkontrolla l-piż ta' ġismek.

Reġimi tal-eżerċizzju għandhom jinbdew bil-mod u hu rakkomandat parir professjonali aktar u aktar jekk ma tkunx għamilt eżerċizzju għa żmien twil jew aktar u aktar issib li taqta' nifsek. Jekk tħoss uġigħ f'sidrek hu importanti li ma tkomplix l-eżerċizzju u titlob parir tat-tabib.

MEDIĊINI

Int għandek mnejn qed tieħu mediċini għall-kontra l-pressjoni għolja jew għad-dijabete tiegħek. Tiqafx teħodhom.

Hemm żewġ mediċini oħra li int għandek mnejn tibda tieħu hekk kif ifallu l-kliewi tiegħek:

- **Binders tal-Fosfat (Phosphate Binders)** – Dawn il-pilloli jassorbu il-fosfat fl-ikel tiegħek, u jagħmluha eħfef għall-kliewi tiegħek biex iżommu l-livell tiegħek tal-fosfat normali. Hemm

ħafna tipi ta' binder tal-fosfat u ħafna minnhom fihom kalċju jew manjesju bħala l-"binder" priċipali.

- **Eritropoejtina (Erythropoeitin) (EPO)** – Normalment il-kliewi tiegħek jipproduċu EPO imma meta jfallu dan isir aktar bil-mod. L-EPO jgħidu lil ġismek biex jipproduċu ċelluli ħomor tad-demm. Dawn iċ-ċelluli jġorru l-ossiġenu madwar ġismek, u jippermettulek li int tkun attiv. Normalment l-EPO jingħata bħala injezzjoni u tista' tiġi mgħallem tagħmilha int stess.

IT-TIPJIP

It-tipjip jikkawża ħsara fil-vini tad-demm u dan jinkludi dawk fil-kliewi tiegħek, qalbek u moħħok. Jekk int tpejjep hu importanti li int tara jekk għandekx tieqaf, jew tal-anqas tnaqqas in-numru ta' sigaretti li tpejjep. Dan ser inaqqas il-progress tal-ħsara lill-ġismek. It-tabib tiegħek tal-familja jew l-ispiżjar ser jagħtik parir u prodotti li jistgħu jgħinuk tieqaf mit-tipjip. Anki jekk int tkun ippruvajt tieqaf qabel vallapena terġa' tipprova.

IL-BENESSERI ĠENERALI

Il-benesseri ġenerali hu marbut sew mal-istat tal-menti. Ħafna persuni li għandhom mard tal-kliewi iħossu emozzjonijiet differenti fi stadji differenti tal-vjaġġ tagħhom tal-marda tal-kliewi. Minn emozzjonijiet li ma tridx temmen għal sogħba, frustrazzjoni, disperazzjoni, biża', nuqqas ta' kontroll u anki dipressjoni, huma kollha affarijiet komuni li wieħed iħoss. Hi ħaġa normali li tħoss dawn l-emozzjonijiet imma m'għandhomx ikunu fuq tul ta' żmien twil.

Biex tgħin lilek innifsek int għandek mnejn ikollok bżonn tkellem ħabib, xi ħadd li jiġi minnek, jew professjonist tas-saħħa. Il-ħaddiema soċjali (social workers) u l-psikoloġisti huma mħarrġa apposta biex jgħinuk issib soluzzjonijiet għall-problemi li qed jinkwetawk.

Jekk int inkwetat li għandek id-dipressjoni staqsi lilek innifsek:

- Insibha bi tqila biex inqum mis-sodda u biex nagħmel l-attivitajiet ta' kuljum regolarment?
- Inħossni li jien imdawwar bi sħaba sewda?
- Nibki regolarment?
- Nirrabja faċilment għal b'xejn xejn?
- M'għadniex noqgħod attenta dwar kif nidher?
- Qed niekol biex inħossni komdu jew ma rridx niekol iżjed?
- Ġieli naħseb li għandi nagħmel ħsara lili nnifsi?

Jekk weġibt iva għal waħda jew aktar minn waħda minn dawn il-mistoqsijiet kellem lit-tabib tiegħek jew lill-professjonist tas-saħħa tiegħek li jista' jirreferik lill-espert tal-pariri biex jgħinek u jiddetermina jekk il-mediċini jistgħux jgħinuk. Id-dipressjoni hi marda, li tolqot wieħed minn kull 5 persuni li għandhom marda kronika tal-kliewi, u 1 minn 3 individwi fuq dijalisi.

Għall-għajnuna, int tista' tikkuntattja lill-Linja Telefonika ta' Tagħrif (Nazzjonali)Beyond Blue - 1300 224 636.

INFEZZJONIJIET.

Il-falliment tiegħek tal-kliewi jista' jagħmlek ftit aktar suxxettibbli għall-infezzjonijiet mis-soltu. Ġismek ma jirreaġixxix hekk kif kien jagħmel meta tkun espost għall-infezzjonijiet. Jekk għandek id-dijabete r-riskju tiegħek hu aktar u ogħla imma l-kura bikrija tista' tipprevjeni mard

serju. Hu importanti tikseb parir mediku għall kwalunkwe sinjali bikrija tal-infezzjoni bħal deni, uġigħ, u tħossok normalment ma tiflaħx.

FLUVAX

Il-fluvax hu normalment rakkomandat għall-persuni li għandhom mard tal-kliewi. Imma, xi dijalisi u mediċini tat-trapjanti, jinteraġixxi mal-fluvax u jista' jnaqqas l-effettività tagħha. Hu importanti tkellem lis-speċjalistà tal-kliewi jew it-tabib tal-familja dwar jekk għandekx tieħu l-vaċċina tiegħek.

EDUKAZZJONI DWAR L-G L-KURA JEKK IL-KLIEWI TIEG U KOMPLETAMENT

Xi persuni qatt ma jkollhom bżonn kura speċjali għall-mard tagħhom tal-kliewi. Madankollu għal dawk li jkollhom bżonn hu importanti l-edukazzjoni biex tgħinek tiddeċiedi x'ser ikun l-aħjar kura għalik fuq tul twil ta' żmien. L-għażliet jinkludu;

- Trapjant
- Dijalisi fid-dar: Dijalisi peritoneali jew emodijalisi fid-dar
- Emodijalisi ibbażata f'unit
- Kura sapportiva li ma tinvolvix id-dijalisi

Is-soltu l-edukazzjoni hi koordinata minn ners fil-unit tiegħek renali. Huma normalment jintaqgħu miegħek u mal-familja tiegħek biex jiddeterminaw il-kura li l-aktar tgħodd għall-istil tal-ħajja tiegħek. Int tista' wkoll tkun mistieden għall-sessjonijiet tal-grupp tal-edukazzzjoni fejn tista' tiltaqa' ma' pazjenti oħra fuq id-dijalisi u nersijiet speċjalizzati, ħaddiema soċjali u esperti tad-dieta. Il-professjonisti tas-saħħa ser jissapportjaw u jiggwidaw id-deċiżjoni tiegħek imma fl-aħħar mill-aħħar hi d-deċiżjoni tiegħek.

L-edukazzjoni hi l-aħjar meta l-kliewi tiegħek huma mistennija jfallu kompletament fi żmien minn 6 xhur sa sena. Dan ser jippermettilek tara u tirriċerka l-għażliet kollha u mbagħad tipprepara ruħek għall-għażla tal-kura li tagħżel int stess.

Għal aktar tagħrif dwar l-għażliet tal-kura ara l-karti tal-fatti *'Donazzjoni Meta Tkun Għadek Ħaj'' ('Live Donation'), Tiddeċiedi dwar donazzjoni meta tkun għadek ħaj'('Deciding about live donation*'), "Emod*ijalisi d-dar'('Home haemodialysis*'), '*Dijalisi peritoneali'('Peritoneal dialysis*'), "*Emodijalisi*'('*Haemodialysis)*', u '*Kura Sapportiva li ma tinvolvix id-dijalisi*' ('*Non dialysis supportive care').*

E ŻKLIEWI GOLARI TAL

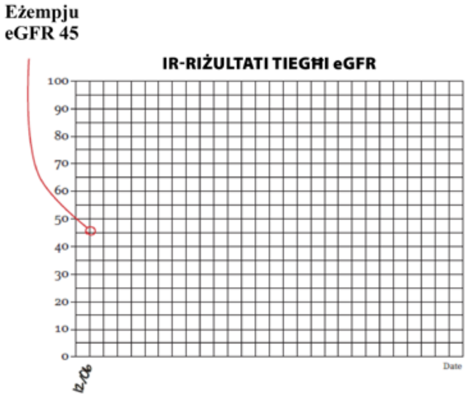
Kemm it-tabib tal-familja u l-ispeċjalista tal-kliewi tiegħek jistgħu jagħmlu eżami tal-kliewi. It-testijiet tad-demm u tal-awrina ser jiddeterminaw jekk il-falliment tal-kliewi hux sejjer għal l-agħar. Jistgħu jsir aġġustar tal-mediċini matul l-eżami. Ara l-karta tal-fatti '*Approfitta ruħek kemm tista' miż-żjara tiegħek għand it-tabib*' ('*Make the most of your visit to the doctor')* kif għandek tipprepara għall-eżami tiegħek.

KIF TIMMANI SA A ĦTEK

Ħafna persuni li jbatu minn mard kroniku jsiru 'esperti' għax ikollhom jitgħallmu sett ta' ħiliet tal-ħajja biex ikampaw ma' u jimmaniġġjaw ħajjithom. L-immaniġġjar ta' saħħtek jista' jtejjeb il-kwalità ta' saħħtek fiżika u mentali, u jnaqqas id-dipendenza tiegħek fuq oħrajn.

Biex tibqa' b'saħħtek hu importanti timmaniġġja int stess il-kondizzjoni tiegħek. Pjan ta' azzjoni tas-saħħa hu mod eċċelenti biex tara li tibqa' b'saħħtek, u tilħaq il-miri tal-istil ta' ħajtek.

Ixtri folder u żomm rekords tal-appuntamenti tiegħek tas-saħħa, ir-riżultati tat-testijiet u l-mediċini. Hekk int tkun tista' issegwi int stess l-iżviluppi tal-pressjoni tiegħek tad-demm, it-testijiet tad-demm u t-testijiet tal-awrina. Għandek mnejn tuża xi kart tal-graf biex tipplottja ir-riżultati tiegħek tat-testijiet (ara l-eżempju).



Barra minn dan ixtri ġurnal jew pitazz u ibda ikteb id-dijarju ta' saħħtek. Niżżel il-miri ta' saħħtek, u qatta' minn żewġ sa tliet minuti kuljum taħseb dwar kif tilħaq dawn il-miri tiegħek.

Dan jien illum			Dan hu fejn irrid inkun fil-futur	
Diabete	Iva ☐	Le ☐	Iva ☐	Le ☐
Pressjoni tad-demm	________		________	
Piż	________		________	
Il-qadd	________		________	
Tpejjep	________	Sig./kuljum (sigaretti kuljum)	________	Sig./kuljum (sigaretti kuljum)
Eżerċizzju fiżiku	________	kemm drabi fil-ġimgħa	________	kemm drabi fil-ġimgħa
	________	minuti kuljum	________	minuti kuljum

Ħu d-dijarju ta' saħħtek miegħek kulmeta żżur il-professjonist tiegħek tas-saħħa biex tkun tista' tniżżel it-tagħrif waqt li jkun għadu frisk f'moħħok.

Xi mediċini u proċeduri mediċi mhumiex irrakkomandati jekk tbati minn mard tal-kliewi. Hu importanti tgħid lill-professjonisti tas-saħħa li int tbati minn mard tal-kliewi-tassumix li diġà jafu.

Din il-karta tal-fatti tipprovdi tagħrif fil-qosor fuq affarijiet li għandek tqies jekk ġejt iddijanjostikat bil-mard tal-kliewi. Għal aktar tagħrif, qies għandekx tixtri kopja ta' 'Tgħix bil-Falliment tal-Kliewi' ('Living with Kidney Failure') ippubblikat minn Kidney Health Australia.

Għal aktar tagħrif dwar is-saħħa tal-Kliewi jew Urinarja, jekk jogħġbok ċempel bla ħlas is-Servizz ta' Tagħrif dwar is-Saħħa tal-Kliewi   (Kidney Health Information Service (KHIS)) fuq 1800 454 363. Inkella int għandek mnejn tixtieq tibgħat email lil KHIS@kidney.org.au jew żur il-websajt tagħna www.kidney.org.au biex taċċessja tagħrif bil-miktub bla ħlas.

Dan hu maħsub bħala introduzzjoni ġenerali għal dan is-suġġett u mhux maħsub biex jissostitwixxi l-parir tat-tabib tiegħek jew dak tal-Professjonist tas-Saħħa. Qgħadna attenti biex niżguraw li t-tagħrif hu relevanti lill-qarrej u applikabbli għal kull stat fl-Awstralja. Hu ta' min jinnota li l-Kidney Health Australia tirrikonoxxi li l-esperjenza ta' kull persuna hi individwali u jseħħu varjazzjonijiet fit-trattament u l-immaniġġjar minħabba ċirkustanzi personali, il-professjonist tas-saħħa u l-istat li wieħed jgħix fih. Jekk għandek bżonn aktar tagħrif dejjem ikkonsulta lit-tabib tiegħek jew il-professjonist tas-saħħa tiegħek.

Irrevedut Lulju 2013

Jekk int trux, jew għandek impediment tas-smigħ jew tat-taħdit, ikkuntattja lis-Servizz Nazzjonali tar-Relay (National Relay Service) www.relayservice.com.au:

- Utenti TTY ċemplu 1800 555 677 imbagħad itolbu għal 1800 454 363
- Utenti li Jitkellmu u Jisimgħu ċemplu 1800 555 727 imbagħad staqsi għal 1800 454 363
- Utenti tar-relay tal-internet - www.relayservice.com.au - "Agħmel ċempila tar-relay tal-internet issa" (Make an internet relay call now") imbagħad staqsi għal 1800 454 363