



Conozca sus recursos

Elegir ser un socio en el cuidado es un acto genuino de bondad; también es de vital importancia y, por momentos, puede ser difícil. A continuación, se presentan algunos consejos y recursos útiles que lo ayudarán a cuidar de usted mismo.



Tómese un tiempo libre con el cuidado de relevo

Programe cuidados de relevo para que pueda tomarse un descanso. Los cuidados de relevo proporcionan un alivio a corto plazo para los cuidadores principales y pueden organizarse para una tarde, unos días o más. Los pacientes y los socios en el cuidado deben trabajar con su asistente social para determinar sus opciones.



Encuentre grupos de apoyo

Muchos socios en el cuidado consideran que los grupos de apoyo para diálisis son una fuente vital de apoyo, comprensión e información. Puede encontrar grupos en línea de todo el país, así como grupos locales a través de organismos gubernamentales estatales y locales.



Comunidad de cuidado del riñón (Kidney Care Community) Community.FreseniusKidneyCare.com

Conéctese con otras personas afectadas por la enfermedad renal crónica, haga preguntas, investigue temas específicos, comparta experiencias y busque o brinde apoyo.

La Red de Apoyo Renal (Renal Support Network, RSN) y Estrellas de Rock de la IRT (ESRD Rockstars) son dos organizaciones con grupos de apoyo activos llenos de personas como usted.



Renal Support Network RSNHope.org

Únase a grupos de apoyo en línea esperanzados, divertidos e informativos para personas que viven con enfermedad renal y sus familias.



ESRD Rockstars ESRDRockstars.com

Aproveche esta organización nacional que trabaja para proporcionar a los socios en el cuidado las herramientas necesarias para cuidar de sí mismos mientras cuidan de sus seres queridos.



Descubra recursos en línea

Use la cámara de su smartphone para escanear el código QR y obtener más información sobre los recursos enumerados.



Fresenius Kidney Care [FreseniusKidneyCare.com](https://www.freseniuskidneycare.com)

Acceda a la información sobre tratamiento, encuentre consejos para socios en el cuidado y obtenga inspiración en Thrive Central.



Fondo Estadounidense para Enfermedades Renales (American Kidney Fund) [KidneyFund.org](https://www.kidneyfund.org)

Encuentre programas de educación y concientización, acceda a recursos de salud mental y obtenga información sobre la asistencia financiera disponible a través del fondo.



Fundación Nacional del Riñón (National Kidney Foundation) [Kidney.org](https://www.kidney.org)

Descubra educación y recursos sobre cada etapa de la enfermedad renal.



Foro de Redes de Enfermedades Renales en Etapa Terminal (The Forum of End Stage Renal Disease [ESRD] Networks) [ESRDNetworks.org](https://www.esrdnetworks.org)

Abogue por las organizaciones que monitorean la calidad del cuidado de la enfermedad renal crónica, diálisis y trasplante de riñón en los EE. UU.



Use estos números de teléfono útiles

Soporte técnico. Si tiene alguna pregunta sobre la máquina en el hogar de su compañero, nuestro soporte técnico está disponible para ayudarlo las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llamando a nuestro número gratuito **1-800-227-2572**.

Apoyo para viajes. Para obtener asistencia con la planificación de viajes, lo que incluye buscar y programar citas en centros de diálisis, llame al equipo de servicios de viajes de Fresenius Kidney Care al **1-866-434-2597**.



ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARLO, TAMBIÉN.

No está solo. Si tiene alguna pregunta, hable con su equipo de cuidado.