



대처하기

신장 및 췌장 이식 이전, 도중, 및 이후

이식과정은 귀하의 수술 이전과 도중과 이후에 아주 많이 스트레스를 받게 할 수 있습니다. 이 장은 귀하에게 도움이 된다고 여길 수도 있는 대처방법에 대한 요령을 제공합니다.

의학적 정밀검사에 대한 대처방안

아주 많은 검사들과 의료방문들과 정밀검사 시간은 스트레스가 될 수 있습니다. 환자분은 이식 이전에 많은 UWMC 직원들을 볼 것이고 병원이나 클리닉으로 여러번 올 것입니다.

이 시간을 다음과 같이 이용하십시오:

- 이식 진행 도중 어떤 것들이 일어날 수 있는지를 가능한 한 많이 배우십시오. 많은 사람들은 상황이 파악되는 경우 더 통제할 수 있음을 느낍니다. 더 통제할 수 있다는 느낌은 더 잘 대응하는 것을 도울 수도 있습니다.
- 귀하의 모든 선택대안들을 살펴보십시오. 귀하에게 주어진 각 각의 선택의 위험성과 혜택의 무게를 가늠해 보십시오. 귀하의 신장질환에 어떤 형태의 치료할 받을것인지를 결정할 사람은 귀하 본인입니다.
- 귀하의 이식 이전 정밀검사를 관장하십시오. 받아야 할 필요가 있는 모든 검사들이 예약되는지를 확인하십시오.

균형잡기

귀하의 이식받고자 하는 기다림은 길 수도 있지만 기다리는 동안 삶이 "계속 멈춰져" 있을 수는 없습니다. 심지어는 귀하가 이식승인을 받고 명단에 올라가 있을지라도 삶의 균형을 유지하는 것에 최선을 다 하십시오. 다음에 몇몇의 요령이 적혀있습니다:



이식을 기다리는 동안 활동적인 것은 대처하는 것을 돕습니다.

육체적 욕구

- 활동적인 생활을 유지하십시오. 운동은 귀하의 건강을 유지하는 것을 돕습니다. 신체장애가 있을 경우 특수 운동 프로그램에 대하여 담당의에게 문의하십시오.
- 할 수 있을 경우 일을 하거나 자원봉사를 하십시오. 기다리는 동안 일을 하는 사람들은 이식 이후 더 좋은 결과가 나오는 경향이 있습니다.

사회적 욕구

- 가족과 친구들과의 연락을 유지하십시오.
- 평상시의 활동을 하시고 취미생활이나 새로운 것을 시도해 보십시오. 격리되거나 외로워지지 않게 하십시오.

감정적인 욕구

- 좋거나 나쁜 감정 둘 다를 표출할 수 있는 안전한 곳이 있는지를 확인하십시오.
- 슬프고 짜증나고 초조함을 느끼는 것은 괜찮습니다. 신용할 수 있는 사람이나 그룹과 본인의 감정을 나누십시오.

지적 욕구

- 사교활동을 유지하십시오. 텔레비전을 시청하는 것 대신에 책을 더 읽도록 시도하십시오.
- 강의를 듣거나 게임을 하거나 퍼즐을 풀거나 독서회 참여로 정신을 운동시키십시오.

정신적 욕구

- 영성공동체의 일원일 경우 관계를 유지하십시오.
- 평안함과 힘을 위해서 귀하의 믿음에 의지하십시오.
- 정신적인 행복감을 증가시키기 위하여 독서와 명상과 그 외에 다른 것들을 하십시오.

기다리는 동안 대응하기 위한 다른 방법

사고방식 조정

- 긍정적으로 사십시오. 긍정적인 사고, 유머, 및 정상적인 삶을 이끌어 나가는 것은 모두 다 스트레스가 많이 있는 시간 동안 사람들이 대처하는데 도움이 됩니다.

받고 주는 보조

- 자기 자신에게 인내하고 너그러우십시오. 환자분은 이 시기에 어느 때보다 더 지원이 필요할 것입니다.
- 귀하는 여태까지 전혀 없었던 다른 사람들의 도움들에 의지하게 될 수도 있습니다. 귀하의 개인적인 도우미들은 귀하가 이식과정을 통과하는 동안에 아주 많이 도움이 될 수 있습니다. 모든 과정동안 귀하를 사랑하는 사람들을 참여시켜서 귀하가 감당해 나아가야 할 것들을 그들이 알도록 하십시오. 필요할 때 그들의 도움을 받으십시오.
- 이식이 가족 전부에게 영향을 미친다는 것을 아셔야 합니다. 이것은 환자분 자신의 생활방식 뿐만 아니라 가족들의 것도 바꿀 수 있습니다.
- 귀하의 근심과 짜증이 간병하는 사람에게 향하는 것이 쉬워질 수 있습니다. 그들이 귀하의 불안과 짜증의 원인이 아니라는 것으로 그들을 안심시키십시오. 항상 그들의 지원을 그들에게 감사하십시오.

긴장 완화

- 불안하고 스트레스 받을 때 안정시키기 위한 여러가지 건강한 방법이 있습니다. 도움이 될 수도 있는 책과 테이프를 동네 서점에서 찾아보십시오.
- 긴장을 완화시키는 방법을 찾는 데 도움이 되는 것들을 사회복지사에게 물어보십시오.
- 대처하는 것이 힘들거나 자력으로 감당할 수 없을 경우 담당이나 사회복지사에게 상담의뢰를 요청하십시오.

사회 복지사와 진료조정 서비스

귀하의 사회 복지사는 귀하의 이식팀의 일원입니다. 귀하의 이식 진행 도중 귀하의 첫 방문부터 시작해서 어느 때라도 사회 복지사와 상담하십시오.

사회 복지사와 진료 조정 서비스는 다음과 같은 것들을 포함합니다:

- **심리사회적 평가:** 이 방문에서 귀하의 사회복지사는 귀하가 이식과정을 준비하는 것을 돕기 위하여 귀하와 귀하의 간병팀과 만날 것입니다. 사회복지사는 귀하의 생활방식과 간병체계와 재정 및 의료보험 자원에 대하여 질문을 할 것입니다. 또한 사회 복지사는 이식으로부터 귀하가 기대하는 것이 무엇인지를 질문할 것입니다.

- **보조적 상담과 의뢰:** 상담은 전 이식과정 동안 귀하와 귀하의 가족과 간병인들에게 제공됩니다. 귀하의 사회복지사는 우울증, 불안, 두려움, 스트레스, 가족문제, 생활방식의 변화, 치료에서 오는 부작용, 그리고 입원으로부터 오는 스트레스와 같은 문제들을 도울 수 있습니다. 필요할 경우 귀하의 사회복지사는 에이전시나 자원이나 치료사에게의 의뢰를 제공할 것입니다.
- **교육:** 귀하의 사회복지사는 이식과 관련된 모든 개인적 및 사회적 측면에 대하여 귀하를 가르치거나 정보를 제공할 수 있습니다.
- **사례별 사회복지 사업 서비스:** 귀하의 사회복지사는 퇴원 이후 근처에 거주할 곳을 찾는 것을 돕고 차편 보조와 다른 문제들을 도울 것입니다. 그들은 또한 모금과 보험 혜택을 받는 것과 복잡한 의료 시스템과 서류양식의 문제들을 해결해 나가는 것에 대한 정보를 제공할 수 있습니다.
- **자원정보와 의뢰:**사회보장과 워싱턴 주 사회보건복지부(DSHS)와 직업재활과 현지 정부보조 숙소 단체와 같은 자원에 대한 정보와 소개에 대하여 담당 사회복지사에게 문의하십시오.

이식 이후의 대처

입원 중

이식 수술 이후 병원에 머무는 동안 인내심을 가지고 최선을 다 하십시오. 집으로 가는 것에 집중하십시오. 담당 이식팀은 집으로 갈 수 있기 위하여 무엇이 필요하고 언제가 안전해서 갈 수 있는지를 말해줄 것입니다.

퇴원 이후

이식 이후 기분변화와 격한 감정은 보통입니다. 그것들은 약의 부작용에 의하여 야기될 수도 있습니다. 또한 그것들은 수술에서 오는 스트레스에 의해서 초래될 수 있습니다. 이런 감정의 기복은 흔한 것임을 간병인에게 반드시 말하십시오.

갖게될 수도 있는 감정들 몇가지:

- **불안과 우울증:** 귀하는 병원에서 하루 24 시간 의료와 간호를 받았었습니다. 집에 가서 귀하는 간병인으로부터의 도움과 함께 스스로 해야 될 것입니다. 간병인을 쓰고 도움을 요청하고 자신의 퇴원지시서를 읽고 질문을 하십시오. 필요할 경우 하루 24 시간 누군가와 전화로 상담할 수 있다는 것을 항상 유념하십시오.

- **죄책감:** 어떤 환자분은 “생존자의 죄책감”을 가집니다. 이것은 장기를 받기 위하여 누군가가 죽어야 했다는 것에서 오는 후회의 감정입니다. 어떤 환자분들은 그들이 장기를 받았기 때문에 다른 사람이 받지 못했다는 것을 의미하기에 죄책감을 느낍니다. 다른 사람들은 그들이 이식을 필요로 하는 고통을 당할 자격이 없다고 생각합니다. 이것들은 모두 정상적인 감정입니다. 귀하가 이런 감정들로 인하여 괴로울 경우 담당 이식팀원과 상담해 주십시오.
- **스트레스:** 이식 이후의 몇주는 힘들 수 있습니다. 귀하의 삶은 약들과 클리닉 방문과 검사실 검사와 장기거부와 감염에 대한 걱정들이 머릿속을 맴돌 것입니다. 대부분의 환자분들은 시간이 지나면서 훨씬 쉬워진다고 말합니다. 본인이 어떻게 하고 있는가에 대하여 걱정이 있을 경우 도움을 요청하십시오.

겪었던 변화들과 수술로부터 회복할 시간을 자신에게 주십시오. “정상적인” 생활로 돌아가는 것은 시간과 인내를 필요로 할 것입니다.

친구들과 가족 또한 건강하고 더 독립적인 사람으로서의 “새로운” 당신에게 적응하는 것에 시간이 걸릴 수도 있습니다. 귀하는 점 점 나아지고 자신 스스로를 잘 돌봄으로써 그들을 도울 수 있습니다.

기증자 가족에게 편지쓰기

많은 이식 환자들은 그들의 기증자의 가족에게 편지 쓰기를 원합니다. 대부분의 기증자 가족들은 이식수혜자로부터 소식을 듣는 것을 환영합니다.

기증자 가족에게 편지를 쓰는 것의 여부는 귀하의 선택입니다. 편지를 쓸 경우 자신과 자신의 가족상황과 직업이나 자원봉사 및 취미나 관심사에 대하여 이야기 하는 것이 도움이 됩니다. 이식에 대한 경험이 어떤 변화를 가져왔고 삶을 향상시켰는지를 공유하십시오. 그리고 물론 기증자 가족에게 그들의 선물에 감사하십시오.

비밀을 유지하기 위하여 편지에는 귀하의 성은 빼고 이름만 넣으십시오. 귀하의 집주소나 전화번호나 이메일 주소나 페이스북 페이지나 다른 개인정보는 포함시키지 **마십시오**.

준비가 되면 귀하의 편지를 사회복지사나 이식 코디네이터에게 주십시오. 우리가 기증자 가족에게 편지를 전달할 것입니다.

문의사항?

귀하의 질문은 중요합니다.
질문이나 걱정되는 것이
있을 경우 담당의나
의료제공자에게
전화하십시오.

이식 서비스: 206.598.3882

Coping

Before, during, and after kidney/pancreas transplant

The transplant process can be very stressful before, during, and after your surgery. This chapter offers tips on coping that you may find helpful.

Coping with the Medical Workup

With so many tests and medical visits, the workup time can be stressful. You will see many UWMC staff and make many trips to the hospital or clinic before your transplant.

Use this time to:

- Learn as much as you can about what happens during the transplant journey. Many people feel more in control when they know what to expect. Feeling more in control may help you cope better.
- Explore all of your options. Weigh the risks and benefits of each choice you are given. **You** are the one who will decide what form of treatment you will have for your kidney disease.
- Take charge of your pre-transplant workup. Make sure all the tests you need to have are scheduled.

Finding Balance

Your wait for transplant may be long, but life cannot go “on hold” while you are waiting. Even after you are approved for transplant and put on the wait list, do your best to keep your life in balance. Here are some tips:

Physical Needs

- Keep active. Exercise helps maintain your health. If you have a physical disability, ask your doctor about special exercise programs.
- Work or volunteer if you can. People who work while waiting tend to have better outcomes after transplant.



Being active will help you cope while you are waiting for transplant.

Social Needs

- Stay in touch with your family and friends. Keep from getting isolated or lonely.
- Do your usual activities and hobbies, or try something new.

Emotional Needs

- Make sure you have a safe place where you can express your feelings, both the good and the bad.
- It is OK to feel sad, frustrated, and anxious. Share your feelings with a person or group you trust.

Intellectual Needs

- Keep your mind active. Try reading more instead of watching TV.
- Exercise your mind with a class, games, puzzles, or a book group.

Spiritual Needs

- If you are part of a spiritual community, stay involved.
- Rely on your beliefs for comfort and strength.
- Read, meditate, and do other things to increase your feeling of spiritual well-being.

Other Ways to Cope While Waiting

Adjust Your Attitude

- Stay positive. Positive thinking, humor, and leading a normal life all help people cope during a stressful time.

Receive and Give Support

- Be patient and gentle with yourself. You will likely need support more than ever at this time.
- You may need to rely on your support system in ways you never have before. Your personal support group can be very helpful as you go through your transplant. Involve those who will care for you all along the way so they will know what you will be going through. Use their support when you need it
- Know that transplant affects the whole family. It can change a family's lifestyle as well as your own.
- It can be easy to direct your anxiety and frustration at your caregivers. Reassure them that they are not the cause of your anxiety and frustration. Always thank them for their support.

Relax

- There are many healthy ways to relax when you feel anxious or stressed. Check out your local bookstore for books and tapes that may help.
- Ask your social worker for help finding a way to release tension.
- If you are having a hard time coping or feel you cannot handle it on your own, ask your doctor or social worker for a referral for counseling.

Social Work and Care Coordination Services

Your social worker is a member of your transplant team. Talk with your social worker at any time in your transplant journey, starting from your first visit.

Social Work and Care Coordination services include:

- **Psychosocial assessment:** At this visit, your social worker will meet with you and your support team to help you get ready for the transplant process. The social worker will ask questions about your lifestyle, support system, and financial and insurance resources. The social worker will also ask what you expect from your transplant experience.
- **Supportive counseling and referrals:** Counseling is available for you and your family or support person(s) during the entire transplant process. Your social worker can help with issues such as depression, anxiety, fear, stress, family problems, lifestyle changes, reactions to treatment, and stress from being in the hospital. If needed, your social worker will provide referrals to agencies, resources, or therapists.
- **Education:** Your social worker can teach you about or provide information about all personal and social aspects of transplant.
- **Casework services:** Your social worker can help you find local housing and assist with transportation and other issues after you are discharged from the hospital. They can also supply information about fundraising, getting insurance coverage, and working through problems with forms and complex health systems.
- **Information and referral to resources:** Ask your social worker for information and referral to resources such as Social Security, Washington State Department of Social and Health Services (DSHS), vocational rehabilitation, and local subsidized housing organizations.

Coping After Transplant

In the Hospital

Do your best to be patient while you are in the hospital after surgery. Focus on going home. Your transplant team will tell you what you need to do to be able to go home and when it is safe to do so.

After Discharge

Mood changes and strong emotions are normal after transplant. They may be caused by side effects of medicines. They can also be caused by the stress of surgery. Be sure to tell your caregivers that these ups and downs are common.

Some feelings you may have are:

- **Anxiety and depression:** You have had medical and nursing care 24 hours a day in the hospital. When you go home, you will have to do things on your own at home, with help from your caregivers. Use your caregivers, ask for support, read your discharge instructions, and ask questions. Always know that you can talk with someone 24 hours a day by phone, if needed.
- **Guilt:** Some patients have “survivor’s guilt.” This is a feeling of regret that someone had to die for them to receive an organ. Some patients feel guilty that because they got an organ, it means someone else did not. Others feel they did not deserve the suffering that led to the need for a transplant. These are all normal feelings. If you are bothered by these feelings, please talk with someone on your transplant team.
- **Stress:** The weeks after transplant can be stressful. Your life revolves around medicines, clinic visits, lab tests, and worries over organ rejection and infection. Most patients say that it gets much easier over time. Ask for help if you have concerns about how you are doing.

Give yourself time to recover from surgery and the changes you have gone through. Returning to a “normal” lifestyle will take time and patience.

It may also take friends and family time to adjust to the “new” you as a healthier, more independent person. You can help them by getting better and taking great care of yourself.

Writing to the Donor’s Family

Many transplant patients want to write to the family of their donor. Most donor families welcome hearing from the transplant recipient.

It is your choice whether to write to the donor family. If you do write, it is helpful to talk about yourself, your family situation, your job or volunteer work, and your hobbies and interests. Share how your transplant experience has changed and improved your life. And of course, thank the donor family for their gift.

To maintain privacy, please include only your first name in your letter to the donor family. Do **not** include your address, phone number, email address, Facebook page, or other personal information.

When you are ready, give your letter to your social worker or transplant coordinator. We will forward it to the donor family.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

Transplant Services:
206.598.3882