
Dialyse-afdeling



Patiënteninformatie

Dialysepatiënt en het belang van bewegen



Slingeland Ziekenhuis

Inleiding

Beweging is goed voor iedereen. Voor u als dialysepatiënt is het extra belangrijk om fit te blijven. In deze folder leest u waarom het belangrijk is dat u in beweging blijft. Ook geven wij u adviezen bij het bewegen.

Dialysepatiënt en bewegen

Als u meer gaat bewegen is de kans groter dat de dialyse efficiënter verloopt. U heeft namelijk minder kans op een lage bloeddruk en de doorstroming van uw bloed is beter. Daardoor heeft u minder klachten van kramp tijdens de dialyse.

Als u meer gaat bewegen, krijgt u meer energie en meer spierkracht. U wordt minder snel moe waardoor de kwaliteit van leven verbetert. Door beweging kunt u ook gaan afvallen. U krijgt of behoudt een gezond lichaamsgewicht. Dit vermindert de kans op hart- en vaatziekten.

Bewegen werkt ontspannend. Bewegen tijdens het dialyseren kan de dialyse aangenamer maken. Tijdens de dialyse kunt u bijvoorbeeld fietsen op een aangepaste fiets of oefeningen doen met gewichten of elastiek.

De voordelen van bewegen:

- Meer energie, minder snel moe
- Meer spierkracht
- Minder kans op hart- en vaatziekten
- Gezond gewicht
- Betere kwaliteit van leven
- Stabieler bloeddruk
- Grotere kans op een efficiëntere dialyse
- Ontspannende werking
- Fitter voor een operatie, dit zorgt voor een beter herstel

Tips bij het bewegen

Houd bij het bewegen rekening met de volgende aandachtspunten:

- Overleg met uw arts voordat u intensief gaat sporten.
- Beweeg samen met anderen, dat kan motiverend werken.
- Vertel uw trainer of sport- en bewegingsbegeleider dat u dialysepatiënt bent en wat u wel/niet kunt.
- Neem spierversterkende oefeningen op in uw dagelijkse ritme.
- Neem tijdens een activiteit steeds even rust zodat de spieren zich kunnen herstellen.
- Bouw de duur, de intensiteit en de frequentie van de activiteiten langzaam op.
- Draag stevige schoenen die de hele voet omsluiten en een ruwe zool hebben.
- Laat eventuele blessures behandelen.

Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen wordt in Nederland en internationaal gezien als dé richtlijn voor een gezonde beweegstijl. Deze norm houdt in dat u vijf keer per week een half uur matig intensief moet bewegen. Hierbij kunt u denken aan wandelen (5 km per uur), fietsen (16 km per uur) of zwemmen. Dit is voldoende om uw fitheid te verbeteren.

Als u tijdens uw dialyse iedere keer 30 minuten fietst, dan heeft u al drie van de vijf keer beweging per week gehaald.

Meer informatie

Op de dialyse-afdeling krijgt u begeleiding bij het bewegen. Heeft u vragen, dan kunt deze altijd stellen aan uw arts of verpleegkundige.

Slingeland Ziekenhuis
Kruisbergseweg 25

Postadres:
Postbus 169
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11
Internet: www.slingeland.nl