

---

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. Deze oefeningen zijn verkrijgbaar op de dialyse-afdeling.
- 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](http://www.slingeland.nl)