



Gelre Fit met dialyse

Wat kunt u zelf als dialysepatiënt doen om fitter te blijven?

Beweging is goed voor iedereen. Voor u als dialysepatiënt is het extra belangrijk om fit te blijven. In deze folder leest u waarom bewegen zo belangrijk is en krijgt u tips om in beweging te blijven.

Hoeveel moet u bewegen?

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) geeft aan dat iedereen minimaal vijf dagen per week 30 minuten matig intensief moet bewegen. Dat kan zijn: (stevig door) wandelen, fietsen of het huishouden doen.

Voor mensen die een beperking hebben of niet-actief zijn is elke vorm van bewegen zinvol. Dit ongeacht de duur, intensiteit of frequentie.

Dialyse en bewegen

Bewegen heeft veel positieve effecten. Als u meer gaat bewegen, neemt uw spierkracht en conditie toe en krijgt u meer energie. Bewegen helpt ook uw lichaamsgewicht gezond te houden. U wordt minder snel moe waardoor u dagelijkse activiteiten beter kunt volhouden en de kwaliteit van uw leven verbetert.

Bewegen tijdens uw dialysebehandeling werkt ontspannend en kan de dialyse aangenamer maken. U gebruikt uw tijd aan de machine op een goede manier en de behandeling zelf verloopt beter.

Bewegen zorgt er namelijk voor dat uw spieren actiever worden, de bloedsomloop toeneemt en de afvalstoffen tijdens de dialysebehandeling beter verwijderd worden. Fosfaat is een stofje in uw lichaam dat vanwege de molecuulgrootte minder snel uit het bloed uitgedialyseerd wordt. Wanneer u echter gaat bewegen vlak voor en/of tijdens de dialyse, zal uw fosfaat beter uitgedialyseerd worden. Ook blijft de bloeddruk stabiel, voelt u zich beter en kan uw vermoeidheid na dialyse afnemen.

Mocht u in de toekomst een operatie krijgen (bijvoorbeeld een transplantatie) dan is het belangrijk dat u een goede conditie heeft. Daardoor herstelt u beter na de operatie.

Kortom, genoeg redenen om tijdens dialyse aan de slag te gaan!

Alle voordelen

- Stabieler bloeddruk.
- Grotere kans op een efficiëntere dialyse.
- Meer energie, minder snel moe.
- Meer spierkracht.



- Gezond gewicht.
- Positief effect op hart- en vaatziekten.
- Betere kwaliteit van leven.
- Ontspannende werking.
- Fitter voor een operatie, dit zorgt voor een beter herstel.

Doet u mee? Bewegen tijdens dialyse

U kunt op verschillende manieren bewegen tijdens uw behandeling. Overleg wel even met een dialyseverpleegkundige. U kunt kiezen voor 1 of meerdere activiteiten. We adviseren u om tijdens elke dialysebehandeling te oefenen!

1. Gelre Fit met dialyse

Speciaal voor u zijn er fitness-filmpjes gemaakt waaraan u (in bed of stoel) kunt meedoen tijdens de dialyse. In deze filmpjes worden oefeningen voor de armen en benen gedaan. Ze duren ongeveer 10-15 minuten en u kunt in uw eigen tempo meedoen.



2. Fietsen tijdens dialyse

Op de afdeling hebben we twee fietsen waarmee u in uw stoel of bed kunt fietsen. U hoeft natuurlijk niet tijdens de hele dialyse te fietsen. Fiets bijvoorbeeld 10-30 minuten, net wat u aan kunt. Vanwege eventuele krampen in het laatste uur, is het vaak prettig om juist dan te gaan fietsen.



3. Gebruik van de Wii

Ook kunt u de Wii gebruiken. Dit is een spelcomputer met beeld op het tv-scherm. U kunt verschillende spelletjes spelen vanuit de stoel of het bed. Denk hierbij aan tennis, schermen, honkbal en golfen.



Beweeg ook thuis!

Als u geen dialyse heeft, voelt u zich vaak het beste. Het is daarom ideaal om op deze dagen (extra) te bewegen. Een half uurtje bewegen verbetert uw gezondheid en energieniveau.



U hoeft niet perse een half uur achter elkaar te bewegen, u kunt het ook verdelen over de dag, bijvoorbeeld 3x 10 minuten. Alles wat u meer beweegt is mooi meegenomen.

Tuis kan u op allerlei manieren bewegen bijvoorbeeld:

- De hond uitlaten.
- Lopend of fietsend de boodschappen doen in plaats van de auto te pakken.
- Een wandeling of fietstochtje maken.
- Het huishouden doen: stofzuigen en poetsen.
- De trap nemen.
- Sporten.

We helpen u graag

Vindt u het moeilijk om om een geschikte beweeg- of sportactiviteit te vinden? We kunnen u helpen. Bespreek uw wens met uw behandelend nefroloog of met de dialyseverpleegkundige. Eventueel kunnen we u ook doorverwijzen naar de fysiotherapie voor extra advies en begeleiding. Afhankelijk van uw zorgverzekering, krijgt u deze fysiotherapie wel, deels of niet vergoed.