



Peritoneale dialyse ingepast in uw dagelijks leven

Leren leven met peritoneale dialyse is iets wat tijd kost. Het betekent steeds weer een evenwicht proberen te vinden tussen ziek en gezond zijn. Leef u leven: het behouden van een levensstijl die zo normaal mogelijk is en deelnemen aan sociale activiteiten (zoals naar het theater gaan, het ontmoeten van vrienden, uit eten gaan enz.) is belangrijk voor uw algemene welbevinden en kwaliteit van leven. U dialyseert om te leven en leeft niet voor de dialyse!

Werk

Het behoud van (vrijwilligers)werk is belangrijk. Elke inspanning zal gedaan worden om uw dialysebehandelingen rond uw werk- of studieschema in te passen.

Lichaamsbeweging en sport.

PD-patiënten komen vaak makkelijk aan in gewicht. U krijgt extra calorieën binnen door de glucose in de dialysevloeistof. Een andere oorzaak is overmatig drinken, met als gevolg dat een dialysevloeistof met een hogere glucoseconcentratie nodig is om voldoende vocht te kunnen onttrekken. En een verstoorde balans tussen de hoeveelheid energie die u met de voeding binnen krijgt en de hoeveelheid energie die u verbruikt met uw activiteiten. Het daarom belangrijk om in beweging te blijven of te komen.

Bent u tot nu toe niet zo actief? Voer de lichaamsbeweging dan langzaam op. Begin bijvoorbeeld met wandelen en als u zich ertoe in staat voelt kunt u beginnen met andere activiteiten. De mate van inspanning is afhankelijk van uw leeftijd en lichamelijke conditie. Vraag als u daar behoefte aan heeft advies bij een fysiotherapeut of buurtsportcoach. Zie info 4.44 'Bewegen'.



Zwemmen

Zwemmen is onder bepaalde voorwaarden mogelijk. Het is belangrijk dat u eerst met uw nefroloog of PD-verpleegkundige overlegt voordat u dit doet. Zwem echter nooit in een meer, vijver, rivier, stilstaand water of water zonder chloor.

Zie info 3.32 'PD-katheter en huidpoortverzorging'.