



Bewegen tijdens de hemodialyse

U bezoekt meerdere keren per week de dialyseafdeling. Wij bieden u de mogelijkheid om uw conditie te verbeteren tijdens de dialyse! U kunt fietsen tijdens uw dialysebehandeling.

Beweging is voor iedereen belangrijk, maar zeker voor u als dialysepatiënt. Fietsen tijdens de dialyse is goed voor uw conditie, de bloeddruk en bloeddorstrooming. Hierdoor kunt u ook minder last hebben van kramp. Het verbetert de afvoer van afvalstoffen en het helpt tegen overgewicht.

Hoe werkt fietsen tijdens de dialyse?

Het is geen normale fiets. De dialysefiets kan zowel op een dialysetoel als een bed worden gebruikt. De dialysefiets is een soort home trainer die ondersteuning op maat geeft. Ook als u weinig spierkracht en conditie heeft kunt u gebruik maken van de dialysefiets.

Bewegen is goed

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid. Als u regelmatig beweegt gaat uw conditie vooruit, dit merkt u direct. Er is veel onderzoek gedaan naar bewegen tijdens de dialyse en de uitkomsten zijn goed. Onderzoek toont aan dat actief deelnemen aan een bewegingsprogramma leidt tot verbetering van de conditie. De doorbloeding in het lichaam en de bloeuitslagen verbeteren, klachten van kramp tijdens de dialyse verminderen. Naast deze lichamelijke verbeteringen hebben patiënten aangegeven zich fitter te voelen en positiever in het leven te staan.

Wilt u ook uw conditie verbeteren?

De dialyseverpleegkundige bespreekt het dialysefietsen met u. Maar u kunt er natuurlijk ook zelf naar vragen!

Uw nefroloog zal u toestemming moeten geven voor het dialysefietsen. Zij zijn in principe een groot voorstander van bewegen bij dialyse, maar in sommige situaties raden zij dit af.

U kunt op twee manieren dialysefietsen.

- Om voldoende te bewegen.
- Om u uw conditie te trainen. Als u hiervoor kiest krijgt u een afspraak bij een fysiotherapeut van het ziekenhuis. Met behulp van verschillende testjes wordt uw conditie beoordeeld. De fysiotherapeut bespreekt daarna met u hoe uw conditie is en geeft een beweeg advies plus een opbouw-schema voor het dialysefietsen. Na enige tijd kunt u opnieuw gescreend worden om te bepalen hoeveel uw conditie is vooruit gegaan.

Tijdens de dialyse installeert de verpleegkundige de dialysefiets voor u.

Fietslabyrint

Met het fietslabyrint zijn prachtige virtuele fietstochten te maken.

Het fietslabyrint is aangesloten op een van de dialysefietsen. Door de beelden op het scherm is het net alsof u door Parijs rijdt, door Rotterdam of Amsterdam, Wageningen, Arnhem en Nijmegen, over de Hoge Veluwe of op de hei



en ook door Ede. U bepaalt zelf waar u fietst. Het apparaat is eenvoudig zelf met twee knoppen te bedienen. De dialyse-verpleegkundige legt dit aan u uit. Het Fietslabyrint geeft afleiding tijdens het fietsen en u ziet mooie omgevingsbeelden!

Vragen

Wij zijn van mening dat dialysefietsen veel meerwaarde heeft voor dialysepatiënten. Heeft u nog vragen, dan kunt u terecht bij de nefrologen en/of dialyseverpleegkundigen.