

Fietsen tijdens de dialyse

U bezoekt meerdere keren per week de dialyseafdeling van Ziekenhuis Gelderse Vallei. Vanaf nu is er een manier om tijdens deze dialyse uw conditie te verbeteren. Het is mogelijk om te fietsen tijdens uw dialyse in het ziekenhuis. Ziekenhuis Gelderse Vallei heeft hiervoor 3 dialysefietsen aangeschaft.

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. De afvoer van afvalstoffen verbetert en het helpt tegen overgewicht.

Hoe werkt fietsen tijdens de dialyse?

Het is geen normale fiets. De dialysefiets kan zowel op een stoel als een bed worden gebruikt. De dialysefiets is een soort elektrische fiets die ondersteuning op maat geeft. Op deze elektrische fiets kunt u ook fietsen met beperkte spierkracht en conditie.

Bewegen is goed

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid. Als u geregeld beweegt gaat uw conditie vooruit en dit merkt u direct. Er is veel onderzoek gedaan naar bewegen tijdens de dialyse en de uitkomsten zijn positief.

Onderzoek toont aan dat door actief deel te nemen aan een bewegingsprogramma, dit leidt tot een verbetering van de conditie. Bewegen heeft veel positieve effecten op de gezondheid. De doorbloeding in het lichaam en de bloeduitslagen 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?

Uw behandelend arts geeft aan of dialysefietsen ook voor u mogelijk is. Als de arts goedkeuring heeft gegeven maakt u samen met een fysiotherapeut van het ziekenhuis een trainingsschema. De fysiotherapeut maakt met u een afspraak om te onderzoeken wat uw conditie is en de mogelijkheden zijn. Dit onderzoek duurt een half uur en kan voorafgaand aan de dialyse worden gedaan. Onder andere doet u een wandeltest, het is belangrijk om gemakkelijke kleding en schoenen te dragen. Dit onderzoek wordt gedaan op de afdeling fysiotherapie, begane grond, vleugel B, bestemming 88.

Daarna bezoekt de fysiotherapeut u af en toe tijdens de dialyse, om te kijken of het fietsen goed gaat en om het schema zo nodig aan te passen. Het fietsen gebeurt meestal het eerste deel van de dialyse. Hoe lang u fiets hangt af van het schema dat u volgt. De verpleegkundige zal de dialysefiets voor u installeren tijdens het dialyseren.

Vragen

De dialyseartsen, dr. Hofstra, dr. Siezenga en dr. Aalten, zijn van mening dat fietsen tijdens de dialyse veel meerwaarde heeft voor de dialysebehandeling. Heeft u na het lezen van deze folder vragen, dan kunt u bij hen terecht of bij de verpleegkundige.