

Tips & regels voor uw leven met peritoneaal dialyse

Voor het uitvoeren van uw dialysebehandeling heeft u een peritoneaal dialysekatheter. Met de katheter kunt u veel activiteiten blijven doen. Wel is het belangrijk om rekening te houden met de manier waarop u ze doet. In deze folder geven we u tips voor het uitoefenen van veel beoefende sporten, vrije tijdsbestedingen en werksituaties met een peritoneaal dialysekatheter.

Sporten

Bij alle sporten raden wij u aan om dit te doen met minder volume in de buik. Nadien vult u deze weer tot het normale voorgeschreven volume. In verband met het risico op onderdialyse moet u, wanneer u wilt gaan sporten, contact opnemen met uw nefroloog. Daarnaast raden wij u aan om pas te sporten wanneer de katheter volledig is ingegroeid. De thuisdialyseverpleegkundige kan u vertellen wanneer de katheter goed is ingegroeid en u kunt beginnen met sporten. Als het nodig is om de katheter goed te fixeren, doe dit dan met behulp van een eilandpleister, tape, de PD-Belt (buikriem) of een combinatie hiervan.

Balsporten

Wanneer u een balsport wilt beoefenen zoals voetbal, volleybal of handbal, is dit mogelijk als u hierbij de katheter goed afplakt en fixeert.

Ook is het van belang dat u tijdens het beoefenen van deze sport, beweging of getrek aan de katheter probeert te voorkomen. Houd goed in de gaten wat uw lichaam aan kan.

Vechtsporten

Vechtsporten als judo en karate zijn niet verboden, maar raden wij wel af. Vechtsporten brengen te veel risico's met zich mee. Een trap in de buik, een harde val op de grond of een ruk aan de katheter kunnen schade toebrengen aan de huidpoort en katheter.

Paardrijden

Wanneer u intensief paardrijdt, is de kans op complicaties aan de katheter en de huidpoort groter. Ook bij het beoefenen van deze sport moet de katheter goed worden gefixeerd. Bij intensief paardrijden, kan ook een bodyprotector gebruikt worden. Voor meer informatie over de bodyprotector kunt u terecht bij uw thuisdialyseverpleegkundige.

Sportschool

Sporten in de sportschool mag en is goed mogelijk. Veel oefeningen verhogen de druk in de buik, dus het advies is om hier met lege buik te sporten. Dan zijn gewicht heffen en buikspieroefeningen, mits correct uitgevoerd, meestal geen probleem. Overleg tevoren met het thuisdialyseteam. Als u pas begint met trainen: overleg met een fysiotherapeut of trainer voor aanleren van goede technieken.

Zwemmen

Zwemmen is mogelijk in gechloreerd water of zeewater. Tijdens het zwemmen moet u de huidpoort afdekken met een Dialtec-zakje. Verzorg de huidpoort na het zwemmen. Dit kunt u doen door de huidpoort af te spoelen onder de douche en daarna te verzorgen met Bactroban®.

Wij raden het af om met een geïnfecteerde huidpoort te zwemmen. Ook zwemmen in meren, rivieren of ander stilstaand water raden wij af.

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Baden

Onder baden wordt verstaan: een badkuip zonder whirlpoolfunctie of een kinderzwembadje. Wanneer u wilt baden is dit toegestaan, als u de huidpoort afdekt door middel van een Dialtec-zakje en de huidpoort na het baden verzorgt.

Een andere optie is dat u voor en na het baden doucht, het baden niet langer dan een half uur duurt en dat u de huidpoort aansluitend verzorgt. Dit kunt u doen door de huidpoort af te spoelen onder de douche en daarna te verzorgen met Bactroban®. Baden in een whirlpool raden wij u af in verband met de vergrote kans op bacteriegroei in warm water. Ook raden wij u af om met een geïnfecteerde huidpoort te baden.

Sauna

U kunt een sauna bezoeken. Overleg dit eerst met uw nefroloog voordat u de sauna wilt bezoeken. Als u naar de sauna gaat, moet u de huidpoort afdekken met een Dialtec-zakje.

Het gebruik van een infraroodsauna is niet mogelijk omdat de Katheter teveel warmte opneemt en daardoor kapot kan gaan.

Huishouden

Het is belangrijk dat u rekening houdt met het gewicht dat u mag tillen, maximaal 10 kilogram.

Wanneer u te zwaar tilt ontstaat er een te grote druk in uw buik. Daardoor kunt u pijn ervaren aan de huidpoort en kunnen er scheurtjes ontstaan.

Als u zwaar moet tillen leert de fysio- of ergotherapeut u verschillende houdingen en tiltechnieken aan.

Schaatsen

Schaatsen is mogelijk. Wij raden u aan om de katheter te fixeren.

Wandelen en fietsen

Wanneer u wilt wandelen en fietsen dan kan dat al direct na de operatie wanneer de pijn dit toelaat. Het fixeren van de katheter kan naar eigen inzicht.

Blaasinstrumenten

Blaasinstrumenten kunt u gewoon bespelen. Bespreek dit altijd wel met uw behandelend nefroloog.

Werk buitenshuis

Wanneer u een wissel uitvoert op uw werk, moet dit in een schone ruimte plaatsvinden. Houdt u ook rekening met het gewicht dat u tijdens uw werkzaamheden tilt, maximaal 10 kilogram.

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op zgt.nl/mijnzgt.

Vragen

Voor alle vragen, ook over hulpmiddelen bij verschillende sporten, kunt u terecht bij de thuisdialyseverpleegkundige.

Telefoonnummer: 088 708 43 54.

E-mail: thuisdialyse@zgt.nl.