

Dialyse

# Fietsen tijdens dialyse

## Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden  
Houtlaan 55  
2334 CK Leiden  
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp  
Simon Smitweg 1  
2353 GA Leiderdorp  
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn  
Meteoorlaan 4  
2401 WC Alphen aan den Rijn  
0172 467 467

- Heeft u ook wel eens het idee dat uw conditie wat achteruit gaat of in de loop der tijd verslechterd is?
- Bent u na de dialyse vaak moe?
- Heeft u soms weinig zin om iets te gaan ondernemen omdat u te weinig energie heeft?

Dit zijn heel bekende verschijnselen bij een dialysebehandeling. Uw conditie kan beter worden als u tijdens de dialysebehandeling beweegt. Gelukkig is er nu de dialysefiets: een manier om u een handje helpen, op weg naar een betere conditie!

## Onderzoek naar fietsen tijdens dialyse

Uit onderzoek is gebleken dat bewegen en met name fietsen tijdens dialyse veel positieve effecten heeft. Tijdens fietsen is de bloedsomloop beter. Hierdoor worden afvalstoffen beter afgevoerd en kan het vocht dat in de weefsels zit makkelijker onttrokken worden.

## De voordelen van fietsen tijdens dialyse

- u werkt aan uw conditie;
- uw fitheid in het algemeen verbetert als u met regelmaat fietst;
- fietsen helpt tegen kramp doordat het vocht makkelijker wordt afgevoerd;
- u werkt aan spierkracht en soepelheid van de benen;
- na een aantal maanden zijn er verbeteringen zichtbaar in de dialyse efficiëntie, de Kt/V;
- de 'rusteloze benen' een klacht die vaak 's nachts optreedt, kan minder worden;
- uw bloeddruk kan verbeteren;
- het cholesterolgehalte in het bloed kan verbeteren;
- u bent lekker in beweging, de dialyse tijd lijkt zo een beetje sneller te gaan.

## De fiets op de dialyse afdeling



Op de dialyse afdeling kunt u fietsen op speciaal ontworpen dialyse fietsen. Er zijn drie verschillende modellen beschikbaar. Eén fiets heeft alleen twee trappers, die u zelf moet bewegen; deze wordt op de stoel vastgemaakt. Een ander model wordt voor uw stoel geplaatst, deze trappers beweegt u ook op eigen kracht, maar u kunt zelf instellen hoe zwaar u wilt fietsen.

Het nieuwste exemplaar kan over een stoel, maar ook over een bed geplaatst worden. Dus als u in bed dialyseert, heeft u toch de mogelijkheid om te fietsen. Deze fiets heeft twee kuitschalen waarin u uw benen kunt laten rusten en de trappers bewegen vanzelf, waardoor u zelf niets hoeft te doen maar toch aan beweging doet. Als u toch zelf wilt meetrappen kan dat ook.

## Iets voor u?

Lijkt het u leuk om ook te gaan fietsen tijdens de dialyse, vraagt u dan gerust aan de verpleegkundige of u dit eens mag uitproberen. U heeft wel eerst toestemming nodig van de arts. Deze kijkt naar uw medische situatie en besluit of het voor u veilig is om te gaan fietsen. Als u mag gaan fietsen dan bespreekt de dialyseverpleegkundige samen met u hoe lang en wanneer u kunt gaan fietsen. U krijgt dan een eigen schema.

## Vragen?

Heeft u vragen na het lezen van deze folder? Stel deze dan gerust aan de dialyseverpleegkundige!