

## Tips & regels voor uw leven met peritoneaal dialyse

Voor het uitvoeren van uw dialysebehandeling heeft u een peritoneaal dialysekatheeter. Met de katheeter 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 dialysekatheeter.

### 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 op nemen met uw nefroloog. Daarnaast raden wij u aan om pas te sporten wanneer de katheeter volledig is ingegroeid. De thuisdialyseverpleegkundige kan u vertellen wanneer de katheeter goed is ingegroeid en u kunt beginnen met sporten. Als het nodig is om de katheeter goed te fixeren, doe dit dan met behulp van een eilandpleister, tape, de PD-Belt(buikriem) of een combinatie hiervan.

### Balsporten

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

Daarnaast is het van belang dat u tijdens het beoefenen van deze sport, beweging of getrek aan de katheeter probeert te voorkomen. Tevens is het van belang dat u bij uzelf nagaat 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 katheeter kunnen schade toebrengen aan de huidpoort en katheeter.

### Paardrijden

Indien u wilt gaan paardrijden is dit mogelijk, alleen als dit wordt beperkt tot maximaal drie uur per week.

Wanneer u intensief paardrijdt, is de kans op complicaties aan de katheeter en de huidpoort groter. Ook bij het beoefenen van deze sport moet de katheeter 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

Veel oefeningen in de sportschool zijn mogelijk, behalve buikspieroefeningen. Deze moet u vermijden. Door het doen van buikspieroefeningen ontstaat er een grote druk in uw buik. Dit kan gevolgen hebben voor de katheeter en de huidpoort. Er kunnen scheurtjes ontstaan met nadelige gevolgen zoals infectie van het buikvlies.

Cardio, fitness en krachttraining die de buikspieren niet belasten zijn goed mogelijk. Tijdens alle oefeningen moet u de katheeter fixeren.

### Zwemmen

Zwemmen is mogelijk in gechloreerd water of zeewater. Tijdens het zwemmen moet u de huidpoort afdekken met een stomazakje. 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®.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTinfo](https://facebook.com/ZGTinfo)

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

 [youtube.com/user/ZGTinfo](https://youtube.com/user/ZGTinfo)

 [zgt.nl](https://zgt.nl) - [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt)

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

### **Baden**

Onder baden wordt verstaan: een badkuip zonder whirlpoolfunctie of een kinderzwembadje. Wanneer u wilt baden is dit toegestaan, als u de huidpoort maar afdekt door middel van een stomazakje 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 vergrootte 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 stomazakje.

### **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 langdurig wilt wandelen en fietsen dan kan dat. Houdt u hierbij wel rekening met de tijden van het dialyseren. Het fixeren van de katheter kan naar eigen inzicht.

### **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.

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, neemt u dan gerust contact op met de thuisdialyseverpleegkundige.

Telefoonnummer: 088 708 43 54

E-mail: [pd@zgt.nl](mailto:pd@zgt.nl)