

## Nierziekten

# Fietsen tijdens dialyse!

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid en is nog leuk ook. Dit geldt voor jong en oud, chronisch ziek of niet. Meer bewegen is juist ook voor dialyse patiënten een goed idee. Regelmatig bewegen met een matige intensiteit kan al leiden tot een verbetering van uithoudingsvermogen, spierkracht, lichaamsgewicht en algeheel welbevinden. Het zou kunnen dat u zich een stuk prettiger voelt als u regelmatig in beweging komt en blijft!

Het trainen tijdens dialyse heeft een aantal positieve effecten. Zo blijkt uit onderzoek dat de dialyse efficiënter verloopt en dat beweging kan zorgen voor een vermindering van kramp en jeuk. Ook zijn er positieve resultaten ten aanzien van onder andere conditie, bloeddruk, medicatie en kwaliteit van leven gemeten.



## Wie komt in aanmerking voor fietsen tijdens dialyse?

Iedere patiënt kan in aanmerking komen voor fietsen tijdens dialyse. Uitgezonderd zijn patiënten die op grond van medische redenen een contra-indicatie hebben voor inspanningen tijdens dialyse. Dit wordt door uw arts aangegeven. Wanneer u in aanmerking wenst te komen voor fietsen tijdens dialyse, kunt u dit kenbaar maken aan één van de verpleegkundigen.

## Hoe gaat het fietsen tijdens dialyse in zijn werk?

Het fietsen vindt plaats binnen de eerste twee uur van elke dialyse en duurt tussen de 15 en 60 minuten. De start is rustig en wordt opgebouwd naar eigen kunnen. Het is de bedoeling dat u op een plezierige en haalbare manier aan uw conditie werkt.

In verband met het aantal fietsen kan het zijn dat u niet altijd kunt fietsen of dat u even moet wachten voor u kunt fietsen. Wij vragen uw begrip hiervoor.

**Het fietsen tijdens dialyse wordt ten zeerste aanbevolen door de nefrologen van de dialyseafdeling.**