

## **PfiFf-Themenblatt Nr. 8a**

### **Tipps & Tricks „Dialyse“**

#### **Dialyse #1: Es sich schmecken lassen**

Die mediterrane Küche mit viel Fisch, Gemüse, weißem Fleisch, Olivenöl und Knoblauch empfiehlt sich nicht nur für Nierenerkrankte – auch für deren Angehörigen.

#### **Dialyse #2: Auf jede Anspannung folgt Entspannung**

Es tut gut, dem Körper nach einer Hämodialyse eine Regenerationsphase zu gönnen, z. B. durch Schlaf, autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga oder Meditation. Viele Krankenkassen bieten Präventionskurse an, in denen man lernt, aktiv zu entspannen.

#### **Dialyse #3: Lebensumstellung durch Dialyse**

Eine Dialysebehandlung verändert das Leben eines Nierenkranken und greift in viele Alltagsbelange ein. Für Angehörige ist es wichtig, den Ablauf der Dialyse zu kennen, damit sich viele Missverständnisse aus dem Weg räumen lassen und sie die erkrankte Person besser begleiten und ggf. unterstützen können.

#### **Dialyse #4: Ruhephase einhalten und darüber reden**

Hilfreich zu wissen ist es für Bekannte und Angehörige von Nierenerkrankten, dass sie nach einer Hämodialyse eine Ruhephase brauchen. An dialysefreien Tagen sind sie kraftvoller und können gemeinsame Unternehmungen und Besuche mehr genießen.

#### **Dialyse #5: Den Tag gestalten**

Anstrengende Aktivitäten wie Einkaufen oder Staubsaugen verschieben Hämodialysepatientinnen und -patienten besser auf die dialysefreien Tage, da ihr Energieniveau dann deutlich höher ist.

#### **Dialyse #6: Flexibel sein beim CAPD-Wechsel**

Als Faustregel gilt: Ein CAPD (continuous ambulatory peritoneal dialysis = kontinuierliche ambulante Peritonealdialyse) wird in der Regel alle 4 – 5 Stunden gewechselt. Es ist aber auch möglich, mit dem behandelnden Arzt individuelle Abstände zu vereinbaren und einen Wechsel alle 2 – 3 Stunden oder erst nach 6 Stunden durchzuführen.

#### **Dialyse #7: Die Zeit nutzen**

Sich eine Pause zu gönnen und während des CAPD-Wechsels (continuous ambulatory peritoneal dialysis = kontinuierliche ambulante Peritonealdialyse) die Zeit zum Lesen, Musik hören oder auch für ein Telefonat zu nutzen, ist entspannend und schont die Kräfte. Zudem wird die Zeit des Beutelwechsels so keine verlorene Zeit.

## **Dialyse #8: Bei frischen Lebensmitteln zugreifen**

Frische Lebensmittel enthalten weniger Zusatzstoffe. Daher ist es ratsam, dass (nicht nur) Nierenerkrankte beim Einkauf vermehrt nach frischen Lebensmitteln greifen und weniger nach Fertiggerichten.

## **Dialyse #9: Urlaub von der Dialyse**

Auch Dialysepatientinnen und -patienten brauchen einmal Urlaub: Es empfiehlt sich, vorab mit dem Dialysezentrum offen über die Planung von Urlauben, Familienfeiern und anderen Aktivitäten zu sprechen und so gute Hilfestellungen und Unterstützung für die dialysefreien Zeiten erhalten.

## **Dialyse #10: Lebensqualität durch Ernährung**

Nicht nur für Nierenerkrankte hat eine zielbewusste und angepasste Ernährung sehr positive Auswirkungen auf die Lebensqualität. Es ist gut zu wissen, dass man sich bei seiner Krankenkasse informieren und eine Ernährungsberatung in Anspruch nehmen kann.

## **Dialyse #11: Juckende Haut**

Wenn die Haut juckt, ist es wohltuend, sich mit W/O-Emulsionen (Wasser in Öl-Emulsionen) einzureiben. Besonders Zusätze mit Urea (Harnstoff) sind wirkungsvoll. Auch reichhaltige Öle, wie z. B. Mandelöl wirken lindernd bei Juckreiz.

## **Dialyse #12: Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit**

600 Stunden im Jahr verbringen Dialysepatientinnen und -patienten krankheitsbedingt auf der Behandlungsliege. Umso wichtiger ist für sie regelmäßige Bewegung zum Ausgleich, um ihr Wohlbefinden zu stärken und Leistungsfähigkeit zu erhalten.

## **Dialyse #13: Leistungssteigerung durch Peritonealdialyse**

Während des Beutelwechsels einer CAPD (continuous ambulatory peritoneal dialysis = kontinuierliche ambulante Peritonealdialyse) trainieren die Nierenerkrankten bereits ihre Kraft, ihre Konzentrationsfähigkeit und ihr kognitives Gedächtnis. Zusätzlich ist es empfehlenswert, sich z. B. einer Herzsportgruppe oder anderen Angeboten der örtlichen Sportvereine anzuschließen.

## **Dialyse #14: Entlastung des Geldbeutels**

Empfänger von Sozialhilfe oder Grundsicherung haben einen Anspruch auf Mehrbedarf für die kostenaufwendigere Ernährung bei ihrer Dialysediät. Die Pflegestützpunkte beraten hierzu und unterstützen bei der Beantragung der Leistungen.

## Dialyse #15: Was tun bei Durst?

Das Durstgefühl lässt sich durch kleine Schlucke ungesüßter Getränke oder durch gefrorene Eiswürfel, die lange im Mund belassen werden, reduzieren. Auch frische und feuchte Raumluft lindert den Durst.

## Dialyse #16: Wählerisch sein

Bei fortgeschrittener Niereninsuffizienz ist es ratsam, Lebensmittel mit Nahrungsmittelzusätzen zu vermeiden. Die Meisten enthalten viel Phosphat, das schlecht über die Dialyse zu entfernen ist.

## Dialyse #17: Verdauungsstörungen vorbeugen durch Bewegung

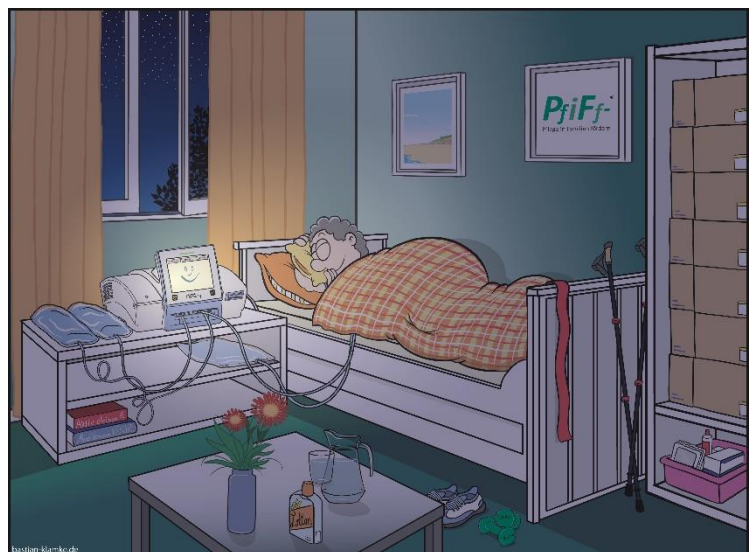
Wissenswert ist dies besonders für Peritonealdialysepatientinnen und -patienten. Verstopfung (Obstipation) kann nämlich sehr leicht zu Ablaufproblemen des Dialysates führen.

## Dialyse #18: Sauber bleiben

Der Shunt (Einstichstelle für den Anschluss der Dialyse) eines Nierenerkrankten kann sich sehr leicht entzünden! Daher empfiehlt es sich, jeden Tag zu beobachten, ob der Shunt gerötet oder geschwollen ist. Enge Kleidung, die den Shunt abdrückt, oder eine Uhr an dem Arm, wo der Shunt liegt, können dieses Risiko noch erhöhen.

## Dialyse #19: Krankenbeobachtung bringt Sicherheit

Jeder Beutelwechsel eines CAPD (continuous ambulatory peritoneal dialysis = kontinuierliche ambulante Peritonealdialyse) bietet die Gelegenheit, das Dialysat auf eine mögliche Trübung hin zu beurteilen. So lässt sich z. B. bei einer zunehmenden Trübung eine drohende Peritonitis (Entzündung des Bauchfells) erkennen.



Erfahren Sie mehr zum Thema  
Dialyse auf **PfiFf-Themenblatt Nr. 8.**

© AOK Nordost – Die Gesundheitskasse