

Bewegen tijdens de dialyse

U dialyseert op de Dialyseafdeling van Rijnstate. Deze folder informeert u over de mogelijkheden om te bewegen tijdens de dialyse en de voordelen hiervan.



Rijnstate

**Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!**

De Dialyseafdeling streeft ernaar om al haar patiënten zoveel mogelijk te laten deelnemen aan het bewegingsprogramma tijdens de dialyse. Bewegen tijdens de dialyse heeft namelijk een positieve invloed op uw fitheid en gezondheid

Positieve effecten van bewegen tijdens de dialyse:

- U stimuleert uw bloedsomloop/bloeddoorstroming.
- U verbetert uw conditie en uithoudingsvermogen.
- Het zorgt voor afleiding en ontspanning.
- U verbetert uw spierkracht.
- U voelt zich fitter.

Onderzoek heeft aangetoond dat meer beweging de conditie verbetert. Bewegen heeft ook een preventieve werking tegen het optreden van onder andere een hoge bloeddruk, overgewicht, cholesterol en botontkalking. Dit alles kan ook een positief effect hebben op de kwaliteit van de dialysebehandeling.

Manieren van bewegen tijdens de dialyse:

- fietsen
- arm- en beenoefeningen
- spelen van gezelschapsspelletjes
- spelen van spelletjes op de X-box

Starten

Als u wilt starten met bewegen tijdens de dialyse, kunt u dit bij de verpleegkundigen of artsen van de Dialyseafdeling aangeven. Samen met de verpleegkundigen of artsen kunt u vervolgens bespreken welke vorm van bewegen tijdens de dialyse voor u geschikt is.

Vragen

Heeft u nog vragen? Stelt u ze dan aan de verpleegkundigen van de Dialyseafdeling van Rijnstate Arnhem of Rijnstate Zevenaar. Zij beantwoorden uw vragen graag.

Telefoonnummer

De Dialyseafdeling in Arnhem is bereikbaar via telefoonnummer 088 - 005 6635.

De Dialyseafdeling in Zevenaar is bereikbaar via telefoonnummer 088 - 005 9266.

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de regio
Arnhem, Rheden en De
Liemers.

 @rijnstate

 facebook.com/rijnstate

Rijnstate

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E info@rijnstate.nl

www.rijnstate.nl