

Fietsen tijdens uw dialysebehandeling

Uw arts of verpleegkundige heeft u verteld over de mogelijkheden om te fietsen tijdens uw dialysebehandeling. Niercentrum Midden-Nederland streeft ernaar om al haar patiënten zoveel mogelijk deel te laten nemen aan de bewegingsactiviteit fietsen tijdens hemodialyse, omdat het ziekenhuis ervan overtuigd is dat dit bijdraagt aan de kwaliteit van leven voor u als dialysepatiënt.

In deze folder kunt u de belangrijkste zaken nog eens rustig doorlezen en bekijken of fietsen tijdens de dialysebehandeling iets voor u is. Er is een dialysefiets beschikbaar op de afdeling hemodialyse in Amersfoort en Harderwijk.

Waarom fietsen tijdens de dialysebehandeling?

Beweging heeft een positieve invloed op fitheid en gezondheid. Onderzoek heeft aangetoond dat meer beweging de conditie verbetert en een beschermende werking heeft tegen het optreden van onder andere een hoge bloeddruk, overgewicht en botontkalking. In verschillende dialysecentra in binnen- en buitenland lopen al langere tijd fietsprojecten. Hieruit is gebleken dat beweging tijdens de dialyse een gunstig effect heeft op het verloop van de dialysebehandeling en de beleving van fitheid bij de dialysepatiënt. Daarnaast is het ook een vorm van afleiding, naast bijvoorbeeld het doen van een spelletje, tv kijken of internetten.

Wat levert fietsen tijdens de dialyse op?

Na 3 à 4 maanden regelmatig (= 2 à 3 keer in de week een half uur) fietsen kunt u de volgende lichamelijke effecten verwachten:

- Fietsen stimuleert de bloedsomloop, waardoor afvalstoffen makkelijker worden afgevoerd. Hierdoor heeft u onder meer veel minder last van kramp, een hinderlijke bijwerking van dialyse.
- Dialysepatiënten ervaren dat het fietsen tijdens de dialyse problemen als jeuk, onrustige benen en lage bloeddruk vermindert.
- Een beter uithoudingsvermogen.
- Een toename van de beenkracht.
- Een verbetering van de bloeddruk en het cholesterolgehalte.
- Patiënten voelen zich fitter en nemen vaker deel aan sociale activiteiten.

Ook zijn er nog een aantal gunstige mentale effecten:

- Vermindering van angst.
- Vermindering van stress.
- Vermindering van slaapproblemen.
- Een fitter gevoel.

Daarnaast heeft fietsen tijdens de dialyse een beschermende werking tegen:

- Hoge bloeddruk
- Overgewicht
- Botontkalking

en nog tal van andere ziekten.

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermc.nl

U beslist zelf of u wilt deelnemen aan het bewegingsprogramma. Het fietsen duurt maximaal 30 minuten per keer. Het fietsen gebeurt onder begeleiding van een verpleegkundige en uw bloeddruk en hartslag worden regelmatig gecontroleerd.

Verantwoord fietsen

De fysieke conditie van hemodialysepatiënten is ernstig verminderd. Daarom is het belangrijk dat u op een verantwoorde manier fietst. Fietsen tijdens de dialyse wordt daarom altijd vooraf met uw behandelend arts besproken.

Fietsdagboek

Het is belangrijk dat u de voortgang van het fietsen bijhoudt. Daarvoor hebben wij een fietsdagboekje gemaakt. Door dit dagboekje zorgvuldig bij te houden kunt u zien in welke mate uw conditie verbetert of stabiel blijft.

Hoe lang kan ik de dialysefiets gebruiken?

Het is verstandig om niet langer dan 30 minuten per keer te fietsen. Als u de fiets wat zwaarder zet, werkt u wel aan uw conditie, maar kost het geen extra tijd. Op deze manier kan er een grotere groep mensen fietsen. Als er niet veel patiënten zijn die willen fietsen, kunt u altijd nog besluiten om die tijd te verlengen. Het laatste uur van de dialyse mag er niet gefietst worden. Dit omdat er dan al veel vocht onttrokken is en kans op kramp daardoor hoger is.

Hoe werkt de dialysefiets?

U kunt fietsen met verschillende snelheden en/of weerstand. Afhankelijk van uw fysieke gesteldheid heeft de fiets de volgende mogelijkheden:

- Fietsen op verschillende snelheden. Dit is goed om uw conditie te verbeteren.
- Fietsen met weerstand: u werkt aan uw spierkracht.

U kunt natuurlijk ook voor beide programma's kiezen. De trappers kunnen op verschillende snelheden draaien, zodat u als het ware meefietst.

Eerste keer fietsen

De eerste keer dat u gaat fietsen, mag er niet langer dan tien minuten worden gefietst. Dit geldt ook als u in het dagelijks leven nog regelmatig fietst. U fietst op een voor u prettige snelheid en intensiteit. Dit is regelbaar met de afstandsbediening van de fiets. U mag best wat weerstand voelen, maar het moet gemakkelijk vol te houden zijn. Laat tijdens het fietsen en vlak na het fietsen uw bloeddruk opmeten. Bij vrijwel alle patiënten is de bloeddruk tijdens het fietsen hoger en binnen vier minuten na het stoppen weer terug op ongeveer dezelfde waarde als voor het fietsen. In enkele gevallen kan de bloeddruk tijdens het fietsen lager zijn, dit kan veroorzaakt worden door het gebruik van bepaalde medicijnen. Dat is niet erg zolang u er geen hinder van ondervindt en de waardes niet extreem laag zijn.

Wanneer moet ik stoppen met fietsen?

U stopt direct met fietsen als u last krijgt van één van de volgende verschijnselen:

- Pijn of druk op de borst
- Onregelmatige hartslag
- Misselijkheid
- Kramp in de benen
- Duizeligheid of licht in het hoofd
- Pijn of druk in de nek of de kaak
- Wazig zien

- Overmatige vermoeidheid

Na afloop de gegevens in het fietsdagboekje noteren.

Tweede keer fietsen

- Hebt u geen last gehad van spierpijn en heeft u zich verder goed gevoeld na het fietsen? Dan kan de fietstijd wat verlengd worden.
- Hebt u wel spierpijn, ga dan wel fietsen, maar houd de tijd weer op tien minuten.
- Hebt u extreem veel spierpijn gehad? Dan mag er ook wat korter gefietst worden. Het is wel belangrijk dat u weer fietst, want door het fietsen stroomt er meer bloed door de beenspieren. Dit helpt om de afvalstoffen er uit te krijgen en hierdoor zal de spierpijn sneller weg zijn. De tijd waarmee verlengd wordt hangt erg van uzelf af. Bent u in het dagelijks leven nog actief (bijvoorbeeld u wandelt of fietst) dan kan de tijd vaak wel met vijf of tien minuten worden verlengd. Als u niet meer actief bent in uw dagelijkse leven (rolstoel, rollator etc.) voert u het dan op met één à twee minuten per keer.
- Neem ook nu weer de bloeddruk tijdens en na het fietsen op.

Na afloop de gegevens in het fietsdagboekje noteren.

Derde en volgende keren fietsen

- Hebt u nog last gehad van spierpijn of erge vermoeidheid na het fietsen? Is dit het geval fiets dan even lang als de vorige keer.
- Is dit niet het geval dan mag u twee tot vijf minuten langer fietsen. Als de bloeddruk de vorige twee keren goed was, dan hoeft deze niet meer gemeten te worden. De trainingstijd wordt in principe stapsgewijs verlengd tot dertig minuten. Als u dit volhoudt, dan kan de fiets de volgende keer wat zwaarder worden gezet, waarna de tijd weer wordt verlengd tot dertig minuten, hierna wordt de fiets weer zwaarder gezet etc. Op deze manier wordt de conditie verder opgebouwd zonder dat het extra tijd kost.

Na afloop de gegevens in het fietsdagboekje noteren.

Gebruikershandleiding

Er zitten twee remsystemen op de fiets: de stang met een laagje rubber en de remmen op de wieljes. Op de fiets zit een groene knop met 'mode' erop, dit is de reset-knop. Door deze een aantal seconden licht ingedrukt te houden, worden de gegevens gewist en de tellers weer op 0 gezet (er verschijnt dan 8888 in beeld).

Op de display zijn verschillende waarden te zien. Onder de getallen is te lezen wat er op dat moment wordt weergegeven. Achtereenvolgens is dit:

- Time (tijd)
- Count (aantal keer dat de trappers rond zijn geweest), dit is gelijk aan het aantal dat iemand heeft gefietst.)
- Total count (totaal aantal keer dat de trappers rond zijn geweest van verschillende fietsers.)
- Cal (calorieverbruik)

Bij de fiets zit een afstandsbediening waarmee als volgt de intensiteit kan worden ingesteld:

- Richt de afstandsbediening op de trainer en druk op de on/off toets.
- Kies draairichting door indrukken van de pijltjestoets.
- Toets met slak-symbool gebruiken voor het verlagen van de snelheid.
- Toets haas-symbool gebruiken voor het verhogen van de snelheid.
- Het aantal brandende lampjes geeft de draaisnelheid aan. Vijf brandende lampjes = 60 omwentelingen

per minuut.

- De toets met het veertje en het gewicht heeft een tweeledige functie:
 - Bij actief gebruik: instelling remweerstand.
 - Bij passief gebruik: instelling motorkracht.
- Om de trainer actief te gebruiken: zet motor uit met slak/haas toets. Alle lampjes dienen uit te zijn. Remweerstand met veer/gewicht toets instellen. Hoe meer lampjes er branden hoe groter de remweerstand.
- Om de trainer passief te gebruiken: zet motor aan met slak/haas toets. Hiermee stelt u de gewenste motorkracht in waarmee voetschalen worden aangedreven. Zie ook bedieningskaart aan de dialysetrainer!

Zie ook bedieningskaart aan de dialysetrainer!



Aan / Uit



Voorwaarts / Achterwaarts



langzame / Sneller
(alleen bij passief gebruik)



lichter / Zwaarder
(alleen bij passief gebruik)

Fietsdagboek

Bij de verpleegkundigen is een fietsdagboek verkrijgbaar. Hieronder vindt u een voorbeeld van het fietsdagboek.

Patiëntgegevens:

Jaar:	Week:	Week:	Week:	Week:	Week:
Maand:					
Maandag	Min:	Min:	Min:	Min:	Min:
Dinsdag	Min:	Min:	Min:	Min:	Min:
Woensdag	Min:	Min:	Min:	Min:	Min:
Donderdag	Min:	Min:	Min:	Min:	Min:
Vrijdag	Min:	Min:	Min:	Min:	Min:
Zaterdag	Min:	Min:	Min:	Min:	Min:
Totaal:	Min: Km: Cal:				
Opmerking: Pijn, kramp, klachten, voortgang, etc.....					

Vragen

Heeft u nog vragen, dan kunt u terecht bij uw verpleegkundige en/of behandelend arts.

Telefoonnummers en website

U kunt de dialyse afdeling van Niercentrum Midden-Nederland bereiken via het algemeen telefoonnummer van Meander Medisch Centrum: 033 - 850 50 50.

Deze folder is ook online terug te vinden op www.meandermedischcentrum.nl.