



U ontvangt deze informatie, omdat u voor uw dialyse een vochtbeperking nodig heeft. De vochtinname beperken kan lastig zijn, ook voor uw familie of vrienden. In deze informatie kunt u lezen hoe u zo praktisch mogelijk met deze vochtbeperking kunt omgaan.

Nieren

Een van de belangrijkste functies van de nieren is het uitscheiden van afvalstoffen. De nieren regelen ook de hoeveelheid vocht in het lichaam. Als u weinig drinkt, houden de nieren vocht vast en krijgt u dorst. Drinkt u veel, dan maakt uw lichaam veel urine aan en gaat u meer plassen. Op deze manier blijft de hoeveelheid water in het lichaam constant.

Omdat uw nieren de vochtbalans niet meer 'automatisch' regelen, moet u dit zelf, samen met ons dialyseteam, doen. De dialyse kan de werking van de normale nieren maar gedeeltelijk overnemen. Leefstijladviezen zijn een noodzakelijke aanvulling van de dialysebehandeling.

Vochtbeperking

Uw arts heeft een vochtbeperking geadviseerd, omdat uw nieren niet goed meer functioneren en u daarom vocht vasthoudt. Zout speelt hierbij een belangrijke rol. Zout trekt vocht aan en vergroot het dorstgevoel. Dus door minder zout te eten, heeft u minder dorst. Vraag uw diëtist(e) naar adviezen en tips over hoe u uw maaltijd minder zout kan maken.

Als er (te) veel vocht in uw lichaam aanwezig is, moet uw hart ook veel vocht rondpompen. Uw hart raakt zo overbelast. Als u veel vocht vasthoudt, merkt u dit mogelijk aan opgezwollen enkels (oedeem), hoge bloeddruk en/of kortademigheid. Dit heeft op lange termijn schadelijke gevolgen voor uw lichaam; het beperkt de levensduur van het hart. Als u te veel vocht inneemt, moet u langer of vaker dialyseren.

Vocht meten

Het is belangrijk dat u uw vochtbeperking thuis zelf goed in de gaten houdt. Zo kunt u het vochtgebruik over de hele dag verdelen. Dit kunt u op de volgende manieren doen:

- opschrijven welke hoeveelheid u per dag aan vocht gebruikt;
- handig is om uw eigen kopjes en glazen een keer te meten en op te schrijven hoeveel milliliter er in elk kopje/glas gaat;
- nadat u iets gedronken heeft, vult u uw kopje/glas met dezelfde hoeveelheid water en doet dit in een maatbeker.

Zo kunt u aan het einde van de dag precies zien hoeveel vocht u gebruikt heeft. Pap, soep en fruit moet u ook meetellen, want deze producten bevatten veel vocht.

Tips om de vochtinname te beperken

De volgende tips helpen u om uw vochtinname te beperken:

- Door minder zout te gebruiken, krijgt u minder dorst.
- Gebruik kleine glazen en kopjes, zo kunt u het vocht beter over de dag verdelen.
- Een ijsklontje is niet snel op en helpt lang tegen de dorst.



- Neem uw medicijnen in met een lepel vla, yoghurt of appelmoes, dit bevat veel minder vocht dan een glas water.
- Neem af en toe een zuurtje of kauwgum.
- Drink de drank of heel heet of heel koud, u heeft er dan langer iets aan.
- Verdeel fruit in stukjes.
- Zoete dranken lessen de dorst minder goed dan koud water of thee.
- Als u ergens op bezoek bent, vertel dan duidelijk hoeveel u mag drinken.

Een vochtbeperking is een moeilijk onderdeel van uw dieet. Niet kunnen drinken waar u zin in heeft, vraagt veel discipline. Drinken is een basisbehoefte, maar ook een sociale gebeurtenis. Zoek afleiding op de moeilijke momenten. Ga iets doen waarbij u uw handen nodig heeft. Mocht het niet lukken aan de vochtbeperking te houden, geef dit dan aan bij uw verpleegkundige, diëtist(e) of arts. Samen zoeken we dan naar een oplossing.

Het dialyseteam wil er samen met u voor zorgen dat u zo goed mogelijk kunt leven met de dialyse en de daarbij behorende leefstijladviezen.

Contact

Het kan zijn dat u nog vragen heeft, neemt u dan gerust contact met ons op: 015 - 260 46 86. Wij helpen u graag verder.

Meer informatie vindt u op onze website www.reinierdegraaf.nl.