

*franciscus*

**VOCHTBEPERKING BIJ DIALYSE**

In deze folder informeren wij u over vochtbeperking bij dialyse.

## **Wat is vochtbeperking?**

Ons lichaam bestaat voor 70% uit water. Normaal gesproken zorgen uw nieren voor het uitscheiden van het vocht. Omdat uw nieren niet goed meer werken, is vochtbeperking nodig. Doordat uw nieren niet goed meer werken, plassen uw nieren onvoldoende vocht uit. Dit vocht blijft in uw lichaam achter. Te veel vocht in uw lichaam leidt tot voctophopingen. Hierdoor krijgt u last van benauwdheid en/of een hoge bloeddruk.

## **Vochtbeperking bij hemodialyse**

Bij de hemodialyse mag u per dag 800 ml vocht gebruiken. Als u nog plast, mag u de hoeveelheid urine per 24 uur hierbij optellen. Bijvoorbeeld: als u 500 ml plast per 24 uur mag u per dag 1300 ml vocht gebruiken (800 ml+500 ml). Het streven is om tussen 2 dialysebehandelingen niet meer dan 2 kg aan te komen.

## **Vochtbeperking bij peritoneaal dialyse**

Als u minder dan 1000 ml plast, wordt een vochtbeperking van 1500 ml afgesproken. Het is mogelijk dat u, ondanks de vochtbeperking van 1500 ml, toch niet voldoende vocht uitspoelt. De verpleegkundige en arts geven u dan persoonlijk een aangepast advies.

## **Binnen de vochtbeperking vallen:**

- Alle dranken;
- Alle melkproducten;
- Soep;
- Nagerecht;
- Fruit, vruchtenconserven en vruchtenmoes;
- IJs en ijsblokjes.

## **Wist u dat?**

- Zout eten dorst veroorzaakt en vocht vasthoudt.
- Zoete dranken en snoepjes de dorst minder lessen dan zure dranken en snoepjes.

## **Tips**

- Gebruik kleine glazen en kopjes. Zo kunt u het vocht beter over de dag verdelen.
- Een ijsklontje is niet snel op en helpt langer tegen de dorst.
- Neem de medicijnen in met een lepel vla, yoghurt of appelmoes. Dit is veel minder vocht dan een glas water.
- Maak radijsjes goed schoon en snijd ze doormidden. Laat ze bevriezen in de diepvries. Neem bij dorst een half radijsje in de mond. Heel dorstlessend!
- Houd uw vochtintake bij. Dit kunt u doen door uw gewicht te controleren op uw weegschaal of uw vochtinname te verzamelen in een maatbeker.

## **Vragen**

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u deze stellen aan uw behandelend arts, diëtiste, dialyseverpleegkundige of nefrologieverpleegkundige. Zij helpen u graag verder. Een vochtbeperking is tenslotte niet bedoeld om uw leven ingewikkelder te maken, maar om u te helpen bij uw gezondheid.

Voor vragen kunt u telefonisch contact opnemen met het Dialysecentrum, via telefoonnummer 010 – 461 6362 (GH) of 010-8931120 (VL).