



## **Peritoneaal Dialyse**

Ervaringsdeskundige: Carlien de Mos (47jr)

Dialyseer bijna 2 jaar

Fulltime kantoorbaan

Gemiddeld actief

Uiterst inventief

Positief ingesteld

Transplantabel

---

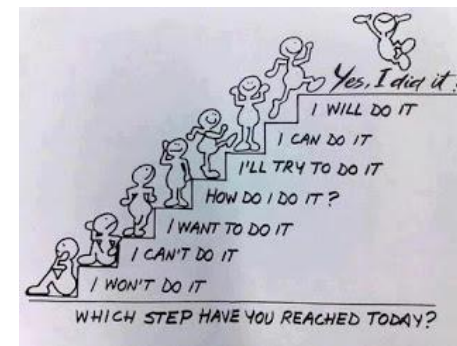
# Haal het beste uit jezelf ondanks je ziekte



Je kunt veel meer dan je denkt, door het te **proberen** en je **grenzen** op te zoeken. Verander je **mindset**. Begin met kleine stapjes.



Zoek een **buddy** of word lid van een **supportgroep**. Samen helpen we elkaar vooruit.



**Bewegen** is niet hetzelfde als sporten! Elke vorm van bewegen is goed als je maar niet stil staat. **Kleine stapjes**, steeds een stukje verder wandelen, blijf jezelf **uitdagen**.

# Wat komt er allemaal bij kijken: PD



**Opslag.** Je krijgt een hele berg spullen om de machine op te bouwen. De dozen nemen meer ruimte in dan plastic bakken. 50% minder.

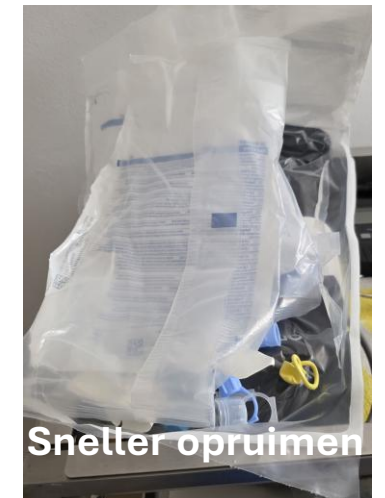


De **opzet**. Machine op bed hoogte voor **optimale flow**. **Alles bij de hand** voor snelle opbouw.



Volg een **vaste routine**, dan maak je **geen fouten** en dat geeft **minder stress** en onzekerheid

# Opbouwen machine: tips





# Voor en nadelen

Ziekenhuis kijkt op afstand mee en kan de machine bijstellen.

Hygiëne is alles. Dat heb je zelf in de hand.

Geluid machine

Je moet zelf nog wat kracht hebben om de zakken te tillen en de componenten samen te voegen

Het zijn een hoop spullen die je ergens moet laten

Je hebt vrijheid in doen en laten

Opbouw kan in 7 min als je handig bent.

Je moet niet snel bang zijn voor alarmen en het maken van fouten

Geen reistijd naar ziekenhuis

Vrijheid op vakantie

Vakantie vereist iets meer vooruit plannen

Dialyseren terwijl je slaapt, efficiënt in tijd

# Vakantie



Gebruik **tools** en **methodes** om activiteiten makkelijker te maken. Vind een weg die voor jou **wel** werkt.

| voedingswaarde              |      |        |
|-----------------------------|------|--------|
| gemiddelde waarde per 100g  |      |        |
| Energie                     | kJ   | 1,492  |
|                             | koal | 367    |
| Eiwit                       |      | 8.0g   |
| Koolhydraten                |      | 60.1g  |
| - waarvan suikers           |      | 27.5g  |
| Totaal vet                  |      | 9.4g   |
| waarvan verzadigd           |      | 4.6g   |
| enkelvoudig onverzadigd vet |      | 2.0g   |
| meervoudig onverzadigd vet  |      | 2.4g   |
| Rijk aan voedingsvezels     |      | 8.4g   |
| Zout                        |      | < 0.1g |
| - waarvan natrium           |      | < 0.1g |

Maak een **lijst** van wat je lekker vind en zoek de **voedingswaarde** op, zodat je makkelijk de juiste keuze maakt. **Gezond voedsel** houdt het lichaam gezond.



**Onderzoek** en doe **huiswerk** zodat je weet wat mogelijk is en voor jou geschikt is.

Wees goed **geïnformeerd** over je eigen gezondheid

# Durf te vragen



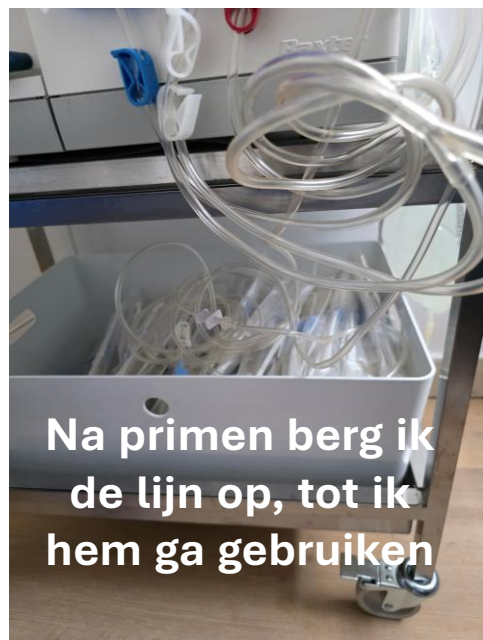
**Artsen weten niet alles,** daarvoor is er simpelweg teveel en zijn wij te verschillend. **Onderzoek** ook zelf wat voor jou zou werken.



**Praten** en je **ervaring delen** helpt echt om je niet alleen te voelen. **Leer van andere** patiënten en bespreek tips met je arts.



Denk niet: **het zal er allemaal wel bij horen** en ik moet er maar mee leren leven. Een hoop valt echt te verbeteren, door erover te praten en samen (ook met je arts) naar oplossingen te zoeken.





# Checklist handmatige peritoneale dialyse voor tijdens vakantie

- Haak groot (om zak aan op te hangen)
- Blauwe lijn klemmen x 4
- Maskers
- Sterillium
- Alcohol
- Doktersverklaring
- Medicijnlijst
- Minicaps
- Uitloopzakken (voor de laatste uitloop)
- Aftekenlijsten
- Bloeddruk meter
- Weegschaal persoon
- Weegschaal zakken
- Gaas onsteriel (om vlekken bij aankoppelen te voorkomen)
- Pleisters
- Gaas steriel (catheter schoonmaken)
- NaCl om catheter schoon te maken)
- Zwembadpleister (stoma pleisters waar de hele catheter in past, ook fijn met zand)
- Warmte tas (om vloeistof te verwarmen)
- PD douche ketting
- PD belt wit
- Vuilniszakken
- Lampje
- Betadine (voor geval van kleine ontsteking catheter)

# Facebook support groep

<https://www.facebook.com/groups/366862559488071/>

