

DIALYSE

Dialysestart meistern. Lebensqualität gewinnen.



Herausgeber:

KfH Kuratorium für Dialyse und
Nierentransplantation e. V.
Gemeinnützige Körperschaft
Martin-Behaim-Straße 20
63263 Neu-Isenburg
www.kfh.de

Mitglied des Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverbands

Fachliche Beratung:

apl. Prof. Dr. med. Joachim Beige
Internist mit Schwerpunkt Nephrologie, Hypertensiologe DHL ®
Leiter Geschäftsbereich Medizin und Pflege
Leitender Arzt KfH-Nierenzentrum am Klinikum St. Georg, Leipzig

Textredaktion:

co.patient®, Agentur für Patientenkommunikation, Rosenstraße 2, 10178 Berlin

Gestaltung:

Stabsstelle Kommunikation, KfH, Neu-Isenburg,
Oliver Hick-Schulz, zoozooa. Design Bureau, Burgstr. 27, 60316 Frankfurt am Main

Druckstand: August 2023

Hinweis zur Link-Darstellung (externe Links und KfH-Links):

Um die Eingabe von langen und komplexen Internetadressen zu vermeiden, verwenden wir nutzerfreundliche URLs. Hierbei wird für die existierende Adresse eine zweite Alias-URL erzeugt, die nach der Eingabe und dem Aufruf auf die tatsächliche Internetadresse weiterleitet. Bei dieser Art der Link-Kürzung wird auf die Erhebung von personenbezogenen Daten und die Weitergabe an Dritte verzichtet.

Bildnachweise:

Titel: Yakobchuk Olena/Adobe Stock, S. 6: KfH e. V., S. 7: KfH e. V., S. 9: PixelsEffect/iStock, S. 10: Halfpoint/AdobeStock

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie stehen kurz vor der ersten Dialyse oder haben bereits eine oder mehrere Behandlungen bekommen? Sie möchten sich als Angehörige oder Angehöriger über wichtige Themen rund um die erste Dialyse informieren? Dann bietet Ihnen unsere Broschüre wertvolle Fakten und Tipps.

Eine Nierenerkrankung im fortgeschrittenen Stadium stellt eine große Belastung für den Körper dar: Da das Blut nicht mehr gefiltert werden kann, sammeln sich Abfallstoffe und Flüssigkeit im Körper an – das körperliche Wohlbefinden nimmt in der Folge ab, wodurch auch die Lebensqualität eingeschränkt werden kann. Die meisten Menschen mit chronischer Nierenerkrankung stehen früher oder später vor einer Dialysebehandlung, sofern eine Nierentransplantation nicht möglich oder nicht gewünscht ist. Die Dialyse ersetzt die Funktion der Nieren – sie wird daher als Nierenersatztherapie bezeichnet und ist überlebenswichtig.

Ungefähr 95.000 Menschen in Deutschland erhalten regelmäßig eine Dialyse

Bereits nach der ersten Dialyse sind Veränderungen zu spüren: Zu den möglichen positiven Effekten zählen ein gesteigerter Appetit, weniger Übelkeit, eine höhere Leistungsfähigkeit

sowie eine deutliche Entlastung durch die Entwässerung. Trotz dieser positiven Effekte ist die Aussicht, lebenslang auf die Dialyse angewiesen zu sein, oftmals schwierig. Hinzu kommen Fragen zu Laborwerten, Ernährung und vielem mehr.

Mit unserer Broschüre bieten wir Ihnen einen Überblick über alle Themen, die im Lauf der Dialysebehandlung immer wieder auftauchen können. Weiterführende Links helfen dabei, detaillierte Informationen zum jeweiligen Thema zu finden. Die Broschüre bietet zudem Tipps zu organisatorischen Fragen, beispielsweise wenn es um einen Wechsel des Dialyseverfahrens oder Fahrten zur Dialyse geht. Außerdem stellen wir die Heimdialyse vor und erläutern, worauf es bei der Ernährung ankommt.

Wenn Sie gerne persönlich über die genannten oder auch über weitere Themen rund um die Dialyse sprechen möchten, stehen Ihnen unsere Behandlungsteams in Ihrem KfH-Zentrum vor Ort gerne zur Verfügung.

Ihr KfH-Team

Inhalt

- 5** Die Dialyse übernimmt die Aufgabe der Nieren
- 6** Die Hämodialyse: Ein klassisches Dialyseverfahren
- 7** Die Peritonealdialyse: Konstante Blutreinigung
- 8** Wichtige Laborwerte im Verlauf der Dialysebehandlung
- 10** Die Trinkmenge wird individuell ermittelt
- 11** Vorteile und Voraussetzungen für die Dialyse zu Hause
- 12** Fragen und Antworten nach dem Dialysestart
- 14** Alltag mit Dialyse
- 18** Unser Service für Sie

Die Dialyse übernimmt die Aufgaben der Nieren

Unsere Nieren, die rechts und links neben der Wirbelsäule unterhalb des Brustkorbs sitzen, sind die natürlichen Filterstationen des Körpers: Täglich filtern sie etwa **1.800 Liter Blut** und entgiften damit den Körper. Außerdem regulieren sie den Flüssigkeitshaushalt des Körpers und produzieren bestimmte Hormone, wie beispielsweise Renin, das zur Kontrolle des Blutdrucks dient. Mit einer Dialyse wird begonnen, sobald die Nieren nicht mehr ausreichend arbeiten und deutliche Anzeichen des Nierenversagens auftreten, wie zum Bei-

spiel Appetitlosigkeit, Übelkeit, zunehmende Wassereinlagerungen oder Anstieg gewisser Blutwerte (insbesondere Kalium).

Bei der Dialyse wird das Blut mithilfe einer Spülflüssigkeit, dem Dialysat, gereinigt. Die Dialyse ersetzt die Aufgabe der Nieren, weshalb sie auch Nierenersatztherapie genannt wird. Im Wesentlichen unterscheidet man zwischen zwei Verfahren: die Hämodialyse und die Peritonealdialyse.



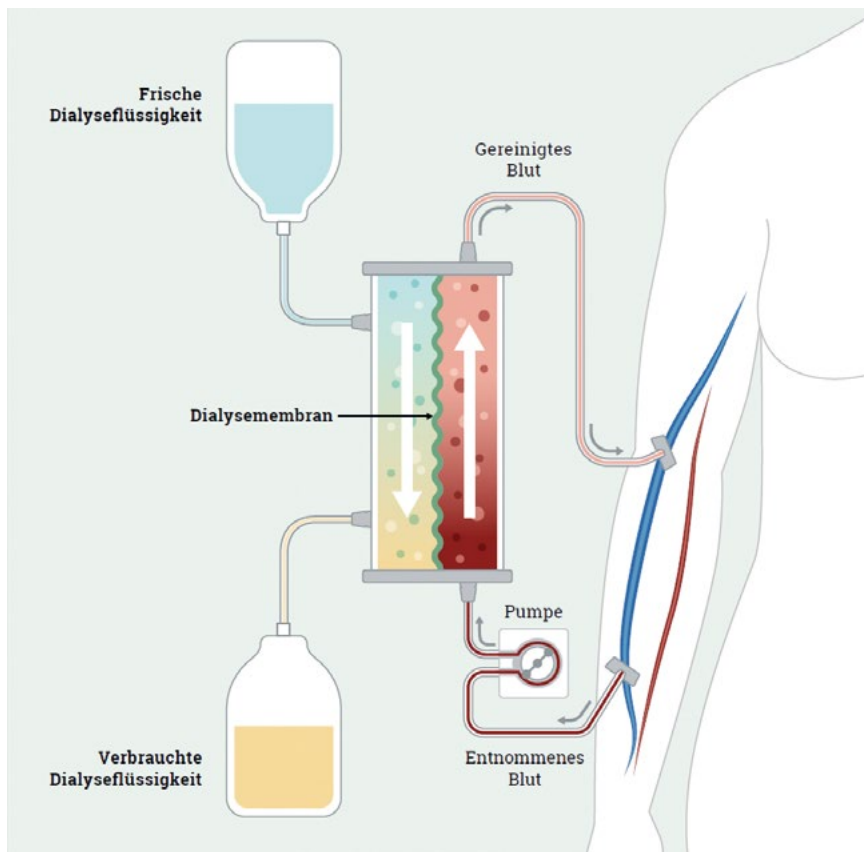
Die Funktion der Nieren kann mittels einer Laboruntersuchung gemessen werden. Dabei wird die glomeruläre Filtrationsrate bestimmt.

Mehr dazu erfahren Sie in unseren Broschüren **„Bluthochdruck erkennen. Nieren schützen.“** und **„Diabetes verstehen. Nierenfunktion erhalten.“**



<https://link.kfh.de/101>

Die Hämodialyse: Ein klassisches Dialyseverfahren



Bei der Hämodialyse wird das Blut außerhalb des Körpers gereinigt, sie wird auch als **Blutwäsche** bezeichnet. Das Dialysegerät (im Speziellen der Dialysator) fängt dabei Abfallstoffe aus dem Blut ab, die normalerweise mit dem Urin ausgeschieden werden. Vor der ersten Behandlung ist ein operativer Eingriff erforderlich, bei dem am Arm eine Verbindung zwischen einer Arterie und einer Vene hergestellt wird, die als Shunt bezeichnet wird. Über den Shunt erfolgt dann jeweils die Dialyse. Die Behandlung kann in einem Dialysezentrum oder unter bestimmten Voraussetzungen auch zu Hause als Heimverfahren stattfinden.

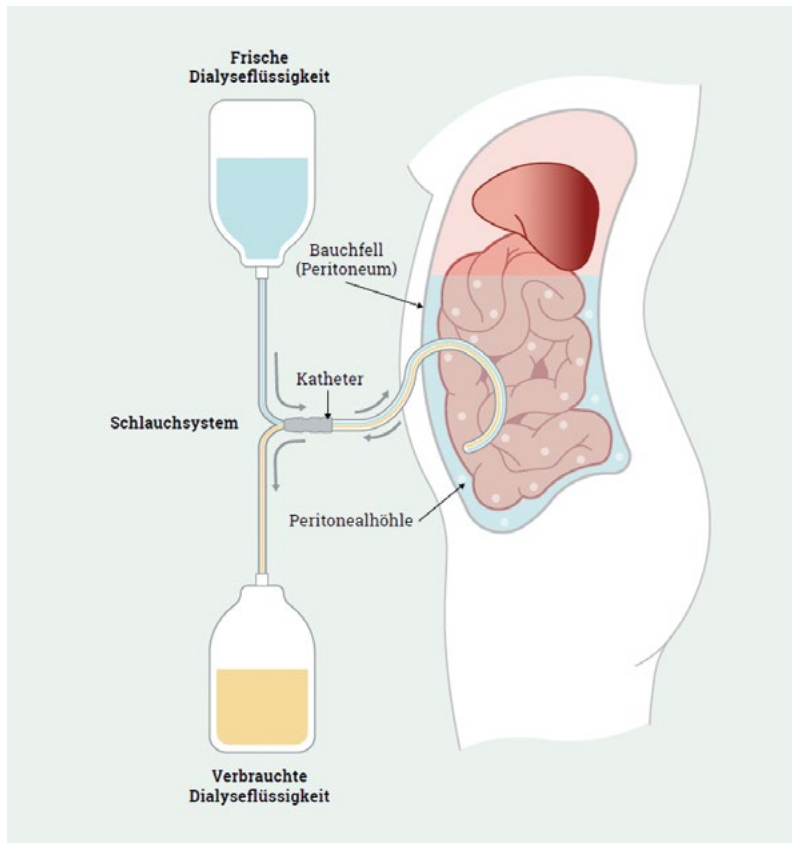


Weitere Informationen zur Hämodialyse finden Sie im Nieren-Navi der Deutschen Gesellschaft für Nephrologie (DGfN) und in unserer Broschüre **„Leben mit Dialyse. Gut informiert entscheiden.“**



<https://link.kfh.de/102>

Die Peritonealdialyse: Konstante Blutreinigung



Bei der Peritonealdialyse wird das Blut innerhalb des Körpers gereinigt, sie wird auch als **Bauchfelldialyse** bezeichnet. Vor der ersten Dialyse ist das Einsetzen eines Katheters in die Bauchdecke notwendig. Über den Katheter wird Dialyseflüssigkeit in den Bauchraum geleitet, die meist zwischen vier bis acht Stunden in der Bauchhöhle verbleibt. Über das **Bauchfell** (Peritoneum) erfolgt in dieser Zeit die Filterung des Blutes. Anschließend wird die Flüssigkeit durch frische Dialyseflüssigkeit ersetzt. Die Peritonealdialyse findet meist zu Hause statt.



Bei der Peritonealdialyse erfolgt der Beutelwechsel in der Regel viermal täglich. Weitere Informationen zur Peritonealdialyse finden Sie im Nieren-Navi und in unserer Broschüre **„Leben mit Dialyse. Gut informiert entscheiden.“**



<https://link.kfh.de/102>

Wichtige Laborwerte im Verlauf der Dialysebehandlung

Im Verlauf der Dialysebehandlung werden regelmäßig verschiedene Blutwerte gemessen. Der Erfolg der Dialysebehandlung kann dadurch bestimmt und mögliche Komplikationen können frühzeitig erkannt werden. Oftmals gibt es im ärztlichen Gespräch nicht ausreichend Zeit, um im Detail über die verschiedenen Werte zu sprechen. Wir möchten Ihnen deshalb im Folgenden die wichtigsten Werte vorstellen. Bei Unklarheiten können Sie sich immer vertrauensvoll an Ihr Behandlungsteam wenden. Zögern Sie nicht, Fragen zu stellen. Je besser Sie sich mit den Blutwerten auskennen, desto leichter können Sie selbst zum Erfolg der Dialysebehandlung beitragen!

Der **Harnstoffwert** ist wichtig, um den Grad der Entgiftung zu bewerten. Harnstoff entsteht bei der Verstoffwechslung von Eiweißen. Der Wert sollte zwischen **10 - 50 mg/dl** bzw. **2,1 - 8,9 mmol/l** (Normalwert für gesunde Menschen) liegen. Mithilfe des sogenannten Harnstoffmodells kann die Wirksamkeit der Dialyse eingeschätzt werden: Hierzu wird die Konzentration von Harnstoff am Anfang und am Ende einer Dialyse gemessen und dies mit der filtrierten Flüssigkeitsmenge, der Dialysezeit und dem Körpergewicht verrechnet. Der daraus berechnete Entgiftungswert (KT/V) sollte bei Hämodialyse mindestens **1,2** betragen.



Informationen zu allen wichtigen Laborwerten rund um Nierenerkrankung und Dialyse finden Sie in der **Broschüre des Bundesverband Niere**.



<https://link.kfh.de/103>

Ein weiterer wichtiger Wert ist **Kalium**, das unter anderem in Nüssen, Gemüse, Kartoffeln, Schokolade und Bananen vorkommt. Bei Personen mit Dialysetherapie sollte der Kaliumwert zwischen **13,8 - 21,5 mg/dl** bzw. **3,5 - 5,5 mmol/l** liegen. Noch höhere Werte können gefährliche Auswirkungen haben, wie beispielsweise Herzprobleme, und sollten deshalb unbedingt vermieden werden.

Der **Phosphatwert** wird ebenfalls durch die Ernährung beeinflusst. Der Normwert für Phosphat liegt bei **0,8 - 1,6 mmol/l**, dies entspricht **2,6 - 4,5 mg/dl**. Werte bis **1,8 mmol/l** können toleriert werden, sollten aber nicht

längerfristig bestehen, da Phosphat im Körper mit Kalzium reagiert und sich diese Verbindung unter anderem an den Gefäßwänden ablagern kann. Durch die Dialyse allein gelingt es nicht, den Phosphatspiegel im Körper gering zu halten. Eine **phosphatarmer Ernährung** mit zum Beispiel Gurke, Aubergine und magerem Fleisch sowie die Einnahme von Medikamenten, sogenannten **Phosphatbindern**, sind wichtige Säulen für Menschen, die eine Dialysebehandlung erhalten. Informationen zu weiteren Werten finden Sie unter dem Link im Infokasten auf Seite 8. In nachfolgender Tabelle finden Sie die wichtigsten Werte zusammengefasst:

Laborwert	Normalbereich
Harnstoff	10 - 50 mg/dl bzw. 2,1 - 8,9 mmol/l
Kalium	13,8 - 21,5 mg/dl bzw. 3,5 - 5,5 mmol/l
Phosphat	0,8 - 1,6 mmol/l bzw. 2,6 - 4,5 mg/dl



Informationen zur Ernährung bei Dialyse finden Sie in unserer Broschüre **„Gesund genießen. Gut leben.“**



<https://link.kfh.de/104>



Wenn Sie über- oder untergewichtig sind, sollte zur Berechnung des Kalorienbedarfs nicht Ihr derzeitiges Gewicht, sondern Ihr angestrebtes Normalgewicht verwendet werden.



Die Trinkmenge wird individuell ermittelt

Im Laufe der Dialysebehandlung kann die tägliche Menge an Urin stark abnehmen, sodass viel weniger Wasser über den Urin ausgeschieden wird und somit im Körper verbleibt. Dies ist nicht ungewöhnlich und sollte Ihnen keine Sorgen bereiten! Denn mit der Dialyse wird nicht nur das Blut gefiltert, sondern auch überschüssiges Wasser aus dem Körper entfernt. Muss jedoch eine große Menge Wasser entzogen werden, ist dies sehr belastend für den Kreislauf und den gesamten Körper. Insbesondere bei der Hämodialyse ist die Kontrolle der Trinkmenge daher ein wichtiger Faktor. Die tägliche Trinkmenge wird für jede Person individuell festgelegt. Als Faustregel gilt: Die erlaubte Trinkmenge pro Tag entspricht der Urinmenge plus 500 - 800 Milliliter. Um die Urinmenge nicht messen zu müssen, kann stattdessen die tägliche Gewichtszunahme kontrolliert werden. Täglich sollte die Gewichtszunahme **nicht mehr als 0,5 - 1 Kilogramm** und zwischen zwei Dialysebehandlungen **nicht mehr als 2 - 3 Kilogramm** betragen.



Wenn Sie auf Flüssigkeit verzichten müssen, können folgende Tipps hilfreich sein, um das Durstgefühl zu stillen:

- **Würzen statt salzen**
- **Verzicht auf süße Getränke**
- **Medikamente mit dem Essen einnehmen**
- **Eiswürfel oder Zitronenstückchen lutschen**
- **Zuckerfreie Kaugummis oder saure Drops lutschen**



Vorteile und Voraussetzungen für die Dialyse zu Hause

Schätzungen zufolge könnte mindestens ein Drittel aller Personen mit Nierenversagen zu Hause dialysieren. Die Dialyse zu Hause, auch Heimdialyse genannt, bietet viele Vorteile, wie etwa eine größere **zeitliche Flexibilität** sowie eine **leichtere Integration der Behandlung in den Alltag**. Die Dialyse zu Hause kann sowohl als Hämodialyse als auch als Peritonealdialyse erfolgen, meist wird sie als Peritonealdialyse durchgeführt.

Allerdings eignet sich die Heimdialyse nicht für alle: Grundvoraussetzung ist, dass das Verfahren sicher und selbstständig zu Hause durchgeführt werden kann. Bei der Heimhämodialyse sollte außerdem idealerweise eine weitere Person für Notfälle da sein, zwingend notwendig ist dies aber nicht. Vor der ersten Heimdialyse erfolgt immer eine umfassende Schulung in einem KfH-Zentrum oder in einer Klinik.



Unser KfH-Team rund um die Dialyse zu Hause erreichen Sie Montag bis Freitag von 13.00 – 15.00 Uhr unter der Telefonnummer 06102/7192292. Es fallen die Gebühren Ihres Telefonanbieters für einen Anruf ins dt. Festnetz an; aus dem Mobilfunknetz evtl. teurer.

Für die Heimdialyse muss ein geeigneter Platz im Haus oder in der Wohnung zur Verfügung stehen. Das notwendige Behandlungsmaterial liefern wir Ihnen nach Hause. Darüber hinaus unterstützen wir bei der Entsorgung des Abfalls und gewähren einen finanziellen Zuschuss für die Kosten der Heimbehandlung.

Menschen, die die Dialyse zu Hause durchführen, schätzen vor allem die Flexibilität und das höhere Maß an Freiheit und Selbstbestimmtheit. Wenn Sie wissen möchten, ob auch für Sie die Heimdialyse infrage kommen könnte, klicken Sie sich gerne durch unseren **Entscheidungsassistenten** zu den Dialyseverfahren. Unser Behandlungsteam im KfH-Zentrum steht Ihnen außerdem für alle Fragen rund um die Heimdialyse zur Verfügung.



Auf unserer Seite berichten KfH-Patientinnen und -Patienten über ihre Erfahrungen mit der **Dialyse zu Hause**.



<https://link.kfh.de/105>

Fragen und Antworten nach dem Dialysestart

Ist das gewählte Verfahren für mich richtig?

Die Wahl des Verfahrens ist Thema im ärztlichen Gespräch, denn sie hängt insbesondere von Ihren Präferenzen und Ihrer persönlichen Situation ab. Wer beispielsweise den direkten Kontakt zu medizinischem Personal schätzt, für den könnte eine Hämodialyse im Zentrum eher geeignet sein. Wem hingegen Flexibilität und Eigenverantwortung wichtig sind, bevorzugt häufig eher eine Heimdialyse.

Wenn die Voraussetzungen dafür gegeben sind, sollte als erstes Verfahren eine Heimdialyse in Betracht gezogen werden. **Wenn bei Ihnen die Dialyse zum ersten Mal im Krankenhaus mithilfe eines Katheters durchgeführt wurde, können Sie trotzdem nach der Entlassung auf die Peritoneal- oder Heimhämodialyse umstellen. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach dieser Möglichkeit!**

Bei lokalen sowie bundesweiten Selbsthilfegruppen können Sie wertvolle Erfahrungsberichte sowie die Kontaktmöglichkeit zum direkten Austausch erhalten.



In der Regel kann das Verfahren der Dialyse während der Behandlung gewechselt werden. Auch die Umstellung auf eine Heimdialyse ist möglich. Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an, wenn Sie darüber nachdenken. Ihr KfH-Team steht Ihnen jederzeit bei Fragen zur Verfügung.

Muss ich ab jetzt dauerhaft mit der Dialyse behandelt werden?

Die Dialyse ersetzt die Funktion Ihrer Nieren, die Ihr Blut nicht mehr ausreichend reinigen können. Somit muss die Behandlung **auf Dauer** weitergeführt werden. Funktioniert ein Dialyseverfahren nicht mehr, muss eventuell auf ein anderes umgestellt werden. Die Dialyse kann jahrzehntelang erfolgen. Wichtig sind eine gute Betreuung durch das Behandlungsteam sowie eine konsequente Beachtung der Ernährungsempfehlungen und der Trinkmenge. In seltenen Fällen besteht Hoffnung auf eine Erholung der Nieren, nämlich bei einem akuten Nierenversagen: Im Verlauf der Dialyse im Krankenhaus oder eine bestimmte Zeit danach (ca. 3 Monate) können die Ärztinnen und Ärzte anhand von Laborwerten abschätzen, ob die Nieren ihre Aufgabe wieder erfüllen können, oder ob eine dauerhafte Dialysebehandlung erfolgen muss.



Eine Alternative zur Dialyse bietet die Nierentransplantation. Sie ersetzt die Dialysebehandlung. Mehr Informationen zum Thema Nierentransplantation erhalten Sie in unserer Broschüre **„Neue Niere. Neues Leben.“**



<https://link.kfh.de/106>

Wann werde ich erste körperliche Verbesserungen spüren?

Die Verbesserungen durch die Dialyse treten meist schon **nach wenigen Behandlungen** auf: Die erste Dialyse wird genau geplant, sodass allerdings einige Zeit bis zur ersten Behandlung verstreichen kann.

Durch die Reinigung des Bluts geht es Ihnen im Allgemeinen schon nach kurzer Zeit besser. Sie verspüren mehr Energie. Wassereinlagerungen werden weniger und auch ein möglicher Bluthochdruck sowie eine bestehende Atemnot bessern sich rasch. Jedoch ist die Dialyse auch sehr anstrengend für den Körper. Planen Sie daher ausreichend Ruhezeiten ein!



Ausführliche Erfahrungsberichte von Dialysepatientinnen und -patienten bieten die **Videos der Deutschen Gesellschaft für Nephrologie**.



<https://link.kfh.de/107>

Welche Nebenwirkungen können auftreten?

Kritisch bei der Hämodialyse ist wie auf Seite 10 beschrieben der **Flüssigkeitsentzug**: Muss viel Flüssigkeit entzogen werden, ist dies anstrengender für den Körper. Kreislaufprobleme können in der Folge auftreten, auf Dauer kann dies sehr belastend sein. Beachten Sie deshalb unbedingt die Trinkmengen, die Ihnen von Ihrem Behandlungsteam empfohlen werden und fragen Sie bei Unklarheiten nach. Bei der Hämodialyse kann es Probleme mit verschlossenen **Dialyseshunts** geben, die chirurgisch behoben werden müssen.

Bei der Peritonealdialyse tritt manchmal eine Entzündung des Bauchfells (**Peritonitis**) auf. Diese kann gut behandelt werden. Weitere Risiken sind unter anderem Infektionen an der Katheterausgangsstelle oder entlang des Katheters sowie Ein- und Auslaufstörungen. Eine Peritonitis können Sie selbst einfach durch den sogenannten **Zeitungstest** erkennen: Legen Sie eine Zeitung oder ähnliches unter den Beutel mit der verbrauchten Lösung. Können Sie die Zeitung durch die Flüssigkeit hindurch lesen? Wenn Sie nicht durch den Beutel schauen können oder bei einer deutlichen Trübung, liegt eine Peritonitis vor. Kontaktieren Sie schnellstmöglich Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.



Informationen zu den Nebenwirkungen und möglichen **Komplikationen der Hämodialyse** und der **Peritonealdialyse** bekommen Sie im Nieren-Navi.



<https://link.kfh.de/108>

Alltag mit Dialyse

Nach der ersten Dialyse beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Die Dialyse wird nun fester Bestandteil Ihres Lebens sein. Im Folgenden haben wir für Sie wichtige Informationen für den Alltag mit Dialyse zusammengefasst:



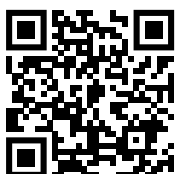


Arbeiten mit Dialyse

Wer dialysepflichtig wird, hat – wie bei anderen chronischen Erkrankungen auch – Anspruch auf eine Krankschreibung für die Dauer von **18 Monaten**. Viele Patientinnen und Patienten nutzen diese Zeit, um mit der veränderten Situation zurechtzukommen und sich im neuen Alltag einzufinden. Auch eine nachfolgende und damit frühzeitige Berentung ist unter Umständen möglich. Abhängig vom Beruf und von der gewählten Dialysemethode können Sie weiterhin einer Arbeit nachgehen. Große Belastungen und eine potenziell erhöhte Infektionsgefahr am Arbeitsplatz sollten Sie in jedem Fall meiden.



Beratung zum Thema Vereinbarkeit von Beruf und Dialysebehandlung erhalten Sie jeden Mittwoch von 16.00 – 18.00 Uhr am Nierentelefon (0800/248 48 48) des DN e.V. und des BN e.V.



<https://link.kfh.de/109>



Reisen und Dialyse

Eine Reise sollte gut geplant sein, so steht Ihnen als Dialysepatientin oder Dialysepatient nichts im Wege. Abhängig vom gewählten Verfahren sollten jedoch einige Dinge im Vorfeld beachtet werden. Bei der Hämodialyse muss das Dialysezentrum am Zielort vorab von Ihnen kontaktiert und nach seinen Kapazitäten für „**Gastdialysen**“ gefragt werden. Bei der Peritonealdialyse muss vor Antritt der Reise die Lieferung des benötigten Materials an den Urlaubsort geplant werden. Ihr betreuendes Zentrum ist Ihnen hierbei gerne behilflich! Außerdem sollte im eigenen Gepäck immer ein Vorrat an Dialysematerial für mindestens drei Tage mitgeführt werden, falls es doch einmal zu Lieferverzögerungen kommen sollte. Auch internationale Reisen sind möglich, hier sollte vorher die Frage der Kostenübernahme mit der eigenen Krankenkasse geklärt werden.



In den **Urlaubsdialyse-Broschüren** des KfH informieren wir Sie über Interessantes und Wissenswertes zu einzelnen Orten in Deutschland, an denen Sie in einem unserer KfH-Zentren vor Ort (bei bestehenden Platzkapazitäten) eine Gast- oder Feriendialyse in Anspruch nehmen können.



<https://link.kfh.de/110>



Sport und Dialyse

Sport ist möglich und sogar sehr förderlich, weil dadurch der Blutzucker und Blutdruck gesenkt wird. Eine Überbelastung sollte jedoch vermieden werden. Nicht empfohlen werden insbesondere Gewichtheben oder Kampfsportarten. Ausdauersportarten wie **Walken, Radfahren** oder **Joggen** sind generell möglich und sehr empfehlenswert.

Bei einer Behandlung mit Peritonealdialyse sollte der Bauch vor stärkeren sportlichen Anstrengungen leer sein, d. h. die Dialyseflüssigkeit abgelassen und keine neue nachgefüllt werden. Das Schwimmen in öffentlichen Bädern sollte wegen der möglichen Infektionsgefahr am Katheter vermieden werden. Jedoch ist das Baden im Meer/Salzwasser erlaubt.

Bei einer Behandlung mit Hämodialyse ist es beim Sport wichtig, den Shuntarm nicht zu stark zu belasten.



Essen und Dialyse

Eine kalium- und phosphatarmer Ernährung wird bei Dialyse empfohlen, da diese Stoffe hauptsächlich über die Nieren ausgeschieden werden. Erlaubt und gewünscht ist der Verzehr von eiweißhaltigen Produkten wie Fisch, Fleisch, Eiern und Milchprodukten sowie Hülsenfrüchten, da Eiweiß über das Dialysat verloren gehen kann. Jedoch müssen Sie hierbei auf die enthaltene Phosphatmenge achten. Durch eine **bewusste Ernährung** können Sie Ihr Wohlbefinden steigern und die Behandlung positiv unterstützen. Es gibt unterschiedliche Gründe, aus denen sich Menschen vegetarisch oder vegan ernähren möchten. Bei einer Nierenersatztherapie sollten Sie hierzu Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt halten, um einen individuellen Ernährungsplan zu erstellen. Auch eine Ernährungsberatung kann sinnvoll sein!



Auf den Seiten der **Deutschen Gesellschaft Rehabilitationssport für chronisch Nierenkranke e. V.** (kurz: ReNi) erfahren Sie mehr zum Thema Sport und Dialysebehandlung.



<https://link.kfh.de/111>



Die Ernährung spielt für den Erfolg der Dialysebehandlung eine wichtige Rolle. Einen Überblick dazu bietet unsere Broschüre **„Gesund genießen. Gut leben.“**



<https://link.kfh.de/104>



Behinderungsgrad und Nachteilsausgleich

Dialysepflichtige Menschen haben automatisch einen **Behinderungsgrad von 100**, unabhängig vom gewählten Verfahren. Durch den Behinderungsgrad ergeben sich sogenannte Nachteilsausgleiche im privaten und beruflichen Bereich, die die aus der Dialyse entstehenden Nachteile und Belastungen im Alltag abmildern sollen. Dazu gehören unter anderem die oben beschriebene Krankenschreibung für 18 Monate, Kündigungsschutz, Zusatzurlaub von in der Regel fünf Tagen pro Jahr, die Befreiung von Mehrarbeit sowie ein höherer Steuerfreibetrag.

Unser KfH-Team bietet Ihnen vor Ort oder telefonisch eine umfassende Sozialberatung an, unter anderem zu den Themen Leistungen der gesetzlichen Kranken-, Pflege- und Rentenversicherung, Informationen zum Schwerbehindertenrecht, Informationen zu weiteren Geldleistungen (z.B. Arbeitslosengeld II, Grundsicherung im Alter, Sozialhilfe) sowie Unterstützung bei ausländerrechtlichen Fragen oder bei der Vorbereitung einer Urlaubsdialyse. Sprechen Sie uns gerne an!



Sexualität und Dialyse

Eine normale Sexualität ist für Personen, die mit Dialyse behandelt werden, möglich. In manchen Fällen kommt es jedoch zu einem verringerten Sexualtrieb oder auch zu Erektionsproblemen. Wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, um darüber zu sprechen.



Bei der **KfH-Sozialberatung** erhalten Patientinnen und Patienten sowie Angehörige individuelle und umfassende Hilfe beim Umgang mit ganz unterschiedlichen sozialrechtlichen Themen.



<https://link.kfh.de/112>

Unser Service für Sie

Ihr Behandlungsteam vor Ort steht Ihnen jederzeit für Fragen zur Verfügung. Zusätzlich erhalten Sie auf den **KfH-Webseiten** umfassende Informationen zur Dialyse allgemein und zur Heimdialyse.



kfh.de
dialyse-zu-hause.kfh.de
nierenwissen.de
endlich-erwachsen.de

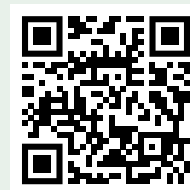
**Die Webseiten
folgender Vereine
und Initiativen
bieten ebenfalls
Informationen rund
um das Thema
Nieren und Dialyse:**

**Bundesverband
Niere e. V.**



<https://link.kfh.de/117>

PatientenBegleiter



<https://link.kfh.de/118>

Deutsche Gesellschaft für Nephrologie e. V.



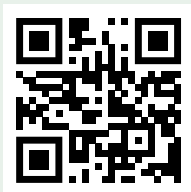
<https://link.kfh.de/119>

NierenNavi



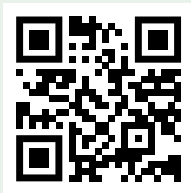
<https://link.kfh.de/108>

Heim Dialyse Patienten e. V.



<https://link.kfh.de/120>

Netzwerk Assistierte Dialyse (NADia)



<https://link.kfh.de/121>



In der **Mizu App** finden Sie ein Dialyse-Logbuch, Medikationstracking, Ernährungsratgeber sowie die Kontaktdaten von mehr als 5.500 Dialysezentren weltweit auf einer interaktiven Karte sowie weitere Tipps und Infos.



<https://link.kfh.de/122>

