

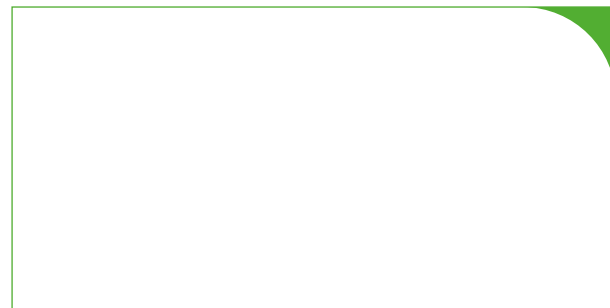
# Dialyse und ich

## HILFEstellung

geben wir Ihnen gerne.

Schreiben Sie womit wir Sie unterstützen können.

Einfach per Mail an [dialyse@stadapharm.de](mailto:dialyse@stadapharm.de)  
oder per Post an: STADAPHARM GmbH, Stichwort: Dialyse und ich,  
Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel



Mit freundlicher Unterstützung von



# Dialyse und ich - trotz Erkrankung aktiv leben: Ideen, Tipps und Anregungen für Dialysepatienten.

„Dialyse rettet mein Leben, und dafür bin ich unglaublich dankbar. Sie ist aber auch lästig, anstrengend und ein Zeitfresser“. Kennen Sie das?

Für die weitaus meisten Menschen ist die Gesundheit am wichtigsten für das Wohlbefinden. Für Menschen mit chronischem Nierenversagen rückt sie noch einmal deutlich mehr in den Fokus. Essen, Trinken und Bewegung spielen eine besonders große Rolle. Gut zu wissen: Auch unter Dialyse – oder dank der Dialyse wieder – ist vieles möglich, was zur Gesundheit beiträgt und Freude macht. In dieser Broschüre haben wir für Sie Hinweise und Tipps u.a. zu Bewegung, Essen und Reise zusammengestellt.

Und wenn auch Sie Tipps für andere Dialyse-Patienten haben, lassen Sie uns bitte teilhaben. Wir möchten diese Broschüre um eine online-Version erweitern und freuen uns über Ihre Anregungen.

Ihr Redaktions-Team von  
Dialyse und ich

## Inhaltsverzeichnis

Essen und trinken bei Dialyse .....	4
Ihr Rezept-Tipp .....	8
Unabhängigkeit und Lebensqualität .....	10
Urlaubstipps .....	11
Unabhängig mobil sein .....	12
Autofahren .....	12
Beruf .....	14
Sexualität .....	15
Fitness und Bewegung .....	16
Rauchen und Alkohol .....	19
Dialyse: So gehe ich damit um .....	20
Meine Geschichte .....	22

# Essen und trinken bei Dialyse

## So kommen Sie gesundheitsfördernd auf den Geschmack.

Gerade bei Niereninsuffizienz ermöglicht die Dialyse vieles wieder, was vor der Dialyse nur eingeschränkt möglich war. Beispiel Ernährung: Geschädigte Nieren führen zu strengen Diätinweisen, die unter anderem eine eiweißarme Ernährung verlangen, um zumindest eine Teilfunktion der Nieren möglichst lange zu erhalten. Das bedeutet dann unter anderem, möglichst auch auf Fleisch und Fisch zu verzichten. Die Einschränkungen für die Ernährung sind damit groß. Unter Dialyse sind die Ernährungsanforderungen hingegen andere – und deutlich angenehmer. Weil die Nieren jedoch nicht im vollen Umfang funktionieren und die Dialyse kein vollwertiger Nierenersatz sein kann – gesunde Nieren sind ja rund um die Uhr im Einsatz – gibt es Veränderungen im Körper, die sich auch auf die Ernährung und den Nährstoffbedarf auswirken. So werden z. B. bei der Dialyse wichtige Vitamine mit ausgespült; mit einer angepassten Ernährung sorgen Sie hier für Ausgleich und damit für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Die Ausprägungen sind individuell unterschiedlich. Sie können hier zum Beispiel mit Hilfe eines Arztes oder einer Ernährungsberatung die Ernährung entwickeln, die für Sie passt. Fest steht: Es gibt viel Leckeres zu genießen. Und regelmäßiges Essen ist für Sie als Dialysepatientin oder -patient ohnehin besonders wichtig. Genussreich und abwechslungsreich sollte es sein. Und im Falle von Dialyse außerdem

### ■ eiweißreich

– denn gerade als Dialysepatient haben Sie einen höheren Eiweiß- und auch Energiebedarf. Eiweiß geht jedoch zum Teil während der Dialyse verloren. Bei Eiweißmangel kann es zur Abnahme von Muskelmasse, zu geringerer Leistungsfähigkeit und geringerer Abwehrkraft kommen.

**TIPP:** Mit einer eiweißreichen Ernährung mit bestimmten Fisch-, Fleisch-, Getreide- oder Milchprodukten schaffen Sie hier einen wichtigen und leckeren Ausgleich. Als Faustregel gilt: Alle frischen Fleisch- und Fischarten sind in der Regel geeignet. Bearbeitete Fleischprodukte wie z.B. Fleischkonserven, Fleischkäse oder Räucherfischwaren wegen des Phosphat- und oft auch Salzgehalts eher nicht.

### ■ phosphatarm

– denn Phosphat wird auch bei Dialyse nicht ausreichend aus dem Blut entfernt. Zu viel Phosphat im Blut kann unter anderem zu Gefäßverkalkungen führen.

**TIPP:** Fragen Sie Ihren Arzt oder das Team in Ihrem Dialysezentrum nach dem Einsatz und der geeigneten Menge von Phosphatbindern. Auf phosphatreiche Produkte wie Milch, Joghurt, bestimmte Käse wie Emmentaler, Cheddar, Schmelzkäse oder Schafskäse möglichst verzichten – es gibt ja sehr viele leckere und dabei fettreiche Alternativen, wie Camembert, Frischkäse oder Hüttenkäse. Und probieren Sie doch einmal aus, Milch beim Kochen durch ein Wasser-Sahne-Gemisch zu ersetzen.

### ■ kaliumarm

– denn wenn die Nieren nicht genug Kalium ausscheiden, kommt es zu Hyperkaliämie, das heißt einem zu hohen Kaliumanteil im Blut. Die Folgen können von Taubheitsgefühlen in Muskelgruppen bis zu Herz-Rhythmusstörungen und noch weiter reichen.



**TIPP:** Achten Sie auf kaliumarme Speisen. Kartoffeln enthalten vergleichsweise viel Kalium. Nudeln und Reis schmecken gut und sind dabei kaliumärmer. Kalium tritt beim Kochen aus, daher Kartoffeln (gilt auch für Gemüse) klein schneiden und mit viel Wasser kochen (Kartoffelwasser anschließend nicht verwenden, sondern weggießen).

### ■ Salzarm/natriumarm

– denn reduzierte Kochsalzaufnahme verringert zum Beispiel Wassereinlagerungen und kann Bluthochdruck entgegen wirken.

**TIPP:** Würzen Sie Ihre Speisen statt mit Kochsalz z.B. mit Gewürzen und frischen Kräutern.

### ■ mit reduzierter Flüssigkeitsmenge

– denn bei versagenden Nieren wird nicht genug Wasser ausgeschieden. Je mehr Wasser im Körper enthalten ist, desto mehr muss bei der Dialyse aus dem Körper entfernt werden, was den Kreislauf zusätzlich belastet. Wird zu viel Wasser in den Körper aufgenommen, kann es zwischen den Dialysen zu Wassereinlagerungen und in der Folge zum Beispiel zu Ödemen kommen.

**TIPP:** Ihr Arzt legt die Flüssigkeitsmenge fest, die Sie einhalten sollten. Trinken Sie langsam und aus kleinen Gläsern. Es hilft, Durstverstärker wie salzhaltige oder scharfe Gerichte und starkes Schwitzen durch übermäßige Anstrengung zu vermeiden. Oft helfen auch ein Eiswürfel, ein Kaugummi oder eine Zitronenscheibe gegen ein Durstgefühl.



## Ihr Rezept-Tipp

### Lust auf Genuss?

Hier stellen wir Ihnen eins von vielen leckere Rezepten für Dialysepatientinnen und -patienten vor.

### Zürcher Geschnetzeltes vom Schwein (4 Personen)

#### ZUTATEN:

- 400 g Schweinefilets
- 2 Schalotten
- etwas Mehl
- 20 g Butter
- 100 ml Brühe
- 100 ml Sahne
- Zitronensaft
- eine Prise Salz, Pfeffer
- Nudeln oder Reis



### So wird es einfach lecker:

- Die Schweinefilets in Streifen schneiden und das Mehl darüber stäuben.
- Die Schalotte fein würfeln.
- Die Hälfte der Butter in der Pfanne erhitzen, das Fleisch anbraten, bis es schön Farbe annimmt, dann mit Pfeffer würzen, warm zur Seite stellen.
- Die Schalotten mit der übrigen Butter andünsten. Mit der Brühe ablöschen und etwas köcheln lassen.

- Die Sahne dazugeben und ebenfalls etwas köcheln lassen, Zitronensaft nach Geschmack hinzugeben.
- Schließlich das Fleisch wieder in die Pfanne geben, das Ganze kurz aufkochen.
- Mit Reis oder Nudeln servieren. Guten Appetit!



**TIPP:** Sie können auch Champignons dazugeben und zusammen mit den Schalotten anbraten. In dem Fall empfehlen sich gut abgetropfte Champignons aus der Dose.

### Rezept-Tipps

**Für eine abwechslungsreiche und leckere Ernährung möchten wir schrittweise eine Rezeptsammlung aufbauen – mit Ihrer Hilfe. Ganz gleich ob Vorspeise, Hauptgericht oder Nachtisch, Frühstück oder Kaffeezeit. Senden Sie uns Ihr Lieblingsrezept für Menschen, die dialysegerecht und mit Genuss essen möchten.**

**Bitte schreiben Sie uns dazu, für wie viele Personen das Rezept ist, welche Zutaten in welcher Menge verwendet werden und natürlich, wie es richtig lecker wird. Einfach per Mail an [dialyse@stadapharm.de](mailto:dialyse@stadapharm.de) oder per Post an: **STADAPHARM GmbH, Stichwort: Dialyse und ich, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel****

Wir sind gespannt!

# Unabhängigkeit und Lebensqualität

## Seien Sie so frei: Es gibt viel zu entdecken!

Keine Frage: Eine Nierenerkrankung und die Dialyse bestimmen als fester Bestandteil den Alltag mit. Viele Fragen sind damit verbunden: Wie lebe ich möglichst unabhängig, wie kann ich viel Lebensqualität erhalten und (wieder) gewinnen, kann ich überhaupt in Urlaub fahren, wie sieht es im Beruf aus? Wir haben einige Tipps zusammengestellt die dabei helfen, auch trotz der Einschränkungen durch Dialyse und gesundheitliche Aspekte möglichst frei und gut zu leben. Wir freuen uns dazu auch auf Ihre Meinungen, Erfahrungen und Tipps.

## Urlaubstipps

### So wird es eine gute Reise!

Eine Urlaubsreise ist für viele eine willkommene Auszeit. Auch als Dialysepatientin oder -patient müssen Sie darauf unter normalen Umständen nicht verzichten. In Absprache mit Ihrem Arzt steht einem schönen Urlaub mit etwas Planung nichts im Weg.



Besonders wichtig ist natürlich, dass am Urlaubsort die Dialyse möglich ist. Hier gibt Ihnen die Dialysezentren-Suche z.B. auf [www.dialyse-online.de](http://www.dialyse-online.de) Auskunft. Sie sollten auch mit Ihrer Krankenkasse sprechen: Erstens wegen Fragen der Kostenübernahme, zweitens, weil es gegebenenfalls am Urlaubsort Kooperations-Dialysezentren der Krankenkasse gibt.

Vereinbaren Sie vor der Reise mit dem Zentrum die Termine. Ihr Dialyseteam bzw. Ihren Arzt zu Hause sollten Sie rechtzeitig informieren. Es ist

notwendig, dass diese die wichtigen Eckdaten zu Ihrer Behandlung, Medikamentenhinweise etc. an das Zentrum im Urlaubsort übermitteln.

Apropos Medikamente: Wenn nicht alle für die Dialyse erforderlichen Medikamente am Urlaubsort erhältlich sind, müssen Sie diese mit auf die Reise nehmen. Besprechen Sie mit Ihrem Dialysezentrum, wie Sie die Medikamente am besten transportieren, z.B. in einer Kühlbox.

Wer die Dialyse selbst durchführt, muss auch den Transport der Ausrüstung mitdenken und organisieren.

## Urlaub als Dialysepatientin oder -patient: Wohin soll es gehen?

Wenn die Dialyseinfrastruktur vorhanden ist, gibt es wenig Einschränkungen. Reisen in heiße Regionen sind eher weniger oder aber in der kälteren Jahreszeit geeignet, weil die hohen Temperaturen belastend für den Körper sind und auch das Durstgefühl größer sein kann. Wenn Sie bei Bedarf schnell wieder zurück sein müssen – z.B. wenn Sie auf einer Warteliste zur Nierentransplantation stehen – sollten Sie einen nahen Urlaubsort mit guter Verbindung wählen. Je nach Ihrer gesundheitlichen Verfassung ist es gegebenenfalls sinnvoll, eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen.

Es gibt Urlaubsanbieter, die Reisen speziell für Dialysepatienten anbieten, und sogar Kreuzfahrtschiffe mit eigener Dialysestation. Lassen Sie sich einfach einmal von den Angeboten im Internet inspirieren – wie zum Beispiel hier: [www.dialyse-reiseveranstalter.de](http://www.dialyse-reiseveranstalter.de) – oder kontaktieren Sie Ihr Reisebüro.

## Sie haben einen guten Reisetipp für Nierenpatienten? Schreiben Sie uns!

Einfach per Mail an [dialyse@stadapharm.de](mailto:dialyse@stadapharm.de)  
oder per Post an: **STADAPHARM GmbH,**  
**Stichwort: Dialyse und ich, Stadastraße 2-18,**  
**61118 Bad Vilbel**



## Unabhängig mobil sein

### Wie Sie sich den ein oder anderen Arztbesuch sparen können.

Zählen Sie auch zu den Nierenpatienten, für die Unabhängigkeit einfach zur Lebensqualität gehört? Gut zu wissen, dass Sie heute schon einige Behandlungen in die eigenen Hände nehmen können – und damit z. B. unabhängiger verreisen können. Stichwort: Anämiebehandlung. Durch die Nierenerkrankung entsteht Blutarmut. Diese lässt sich u.a. durch die Gabe von gentechnisch hergestelltem Erythropoetin behandeln. Hier gibt es heute z.B. schon die Möglichkeit, sich ein geeignetes Medikament selbst subkutan zu verabreichen, d.h. unter die Haut zu spritzen. Das bedeutet, Sie müssen dazu nicht eigens einen Arzt aufsuchen – und genießen damit wieder ein Stück Unabhängigkeit mehr.

Wenn Sie verreisen und eigene Medikamente mitnehmen, achten Sie auch bei Transport und Aufbewahrung auf die Herstellerhinweise. Oft sind eine lückenlose Kühlkette (Transport in einer geeigneten Kühltasche oder -box) und die Aufbewahrung im Kühlschrank wichtig. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, worauf zu achten ist. Und wenn das für Sie wichtig ist: wie Sie möglichst unabhängig verreisen können.

## Autofahren

### Als Dialysepatient hinter dem Steuer.

Autofahren empfinden viele Menschen als einen Teil persönlicher Freiheit. Davon abgesehen, dass für viele Lebensbereiche Mobilität notwendig ist. Es gibt gesundheitliche Einschränkungen, die das Autofahren sehr beeinträchtigen. Wer z. B. unter einer schweren Niereninsuffizienz leidet, bei der das Befinden und die Leistungsfähigkeit erheblich eingeschränkt sind, darf kein Kraftfahrzeug fahren.



Anders sieht es bei Dialyse aus. Hier muss ärztlich und regelmäßig jährlich geklärt werden, dass Sie in der Lage sind, am „motorisierten Straßenverkehr“ teilzunehmen. Es darf auch keine Begleiterkrankung vorliegen, die Sie erheblich dabei beeinträchtigt. Sprechen Sie am besten grundsätzlich einmal mit Ihrem Arzt darüber.

**TIPP:** Schätzen Sie sich auch selbst kritisch ein. So fühlen sich zum Beispiel manche Menschen nach der Dialyse nicht fähig, sicher Auto zu fahren. Oder es ist Ihnen einfach zu viel. Hier können z.B. Partner, Freunde oder Verwandte als Fahrer einspringen. Darüber hinaus gibt es den ÖPNV und private Fahrdienste.

In Absprache mit dem Arzt, mit entsprechender regelmäßiger Untersuchung und Bestätigung und mit gesunder Selbsteinschätzung können Sie Auto fahren, wenn Sie möchten. Und Ihre Mobilität genießen.



## Beruf

### Arbeiten ja, aber unter passenden Bedingungen.

Arbeit ist finanziell wichtig, und darüber hinaus oft auch ein Faktor, der Selbstwert, soziale Kontakte und das Befinden betrifft. Das gilt natürlich auch für Menschen mit dialysepflichtiger schwerer Nierenerkrankung. Unter geeigneten Bedingungen können Sie in vielen Fällen einer Arbeit nachgehen. In manchen Fällen verhindert der allgemeine Gesundheitszustand jedoch grundsätzlich eine Berufstätigkeit. Wenn Sie nach Rücksprache mit dem Arzt grundsätzlich arbeiten können, gibt es Rahmenbedingungen, die Sie besser vermeiden sollten. Dazu zählen u. a.

- Schichtarbeit, Nachtarbeit
- körperlich anstrengende Tätigkeiten
- Arbeitsbedingungen mit Hitze, Kälte, Temperaturschwankungen, Staub etc.
- Arbeiten mit viel Stress
- Arbeitsstätten, zu denen Sie weit pendeln müssen

Wichtig ist auch, eine Regelung zu treffen, bei der Sie Ihre Dialysebehandlung gut integrieren können. Hier ist Teilzeitarbeit oft hilfreich. Tätigkeiten mit Geschäftsreisen und Dienstreisen sind grundsätzlich möglich, wenn es am Zielort geeignete Dialysemöglichkeiten gibt und die Reise entsprechend geplant ist. Hilfreiche Hinweise zur Organisation finden Sie auch unter dem Kapitel „Urlaubstipps“ und „Unabhängig mobil sein“.

Je nach individuellem Gesundheitszustand kann es dazu kommen, dass Sie zwischenzeitlich einmal länger arbeitsunfähig werden. Hier gibt es Angebote wie Wiedereingliederungsprogramme. Interessante Informationen dazu, zu Entgeltfortzahlung, Krankengeld und mehr finden Sie z.B. hier: [www.kfh.de/fuer-patienten/sozialberatung](http://www.kfh.de/fuer-patienten/sozialberatung)

## Sexualität

### Let's talk about Sex.

Die gute Nachricht: Auch Ihre Sexualität können Sie als Dialysepatientin oder -patient genießen. Aus medizinischer Sicht gibt es oft keine grundsätzlichen Einschränkungen. Die andere Seite ist: Die Nierenerkrankung kann hormonelle, körperliche und emotionale Veränderungen hervorrufen, die dazu führen, dass zum Beispiel das sexuelle Interesse nachlässt. Auch Nebenwirkungen mancher Medikamente können solche Effekte haben. Manche Menschen sind auch nach der Hämodialyse abgeschlagen und erschöpft – Sexualität spielt dann oft keine große Rolle.

Sprechen Sie offen mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin darüber. Liebe und Partnerschaft haben viele Facetten. Und Sexualität ist in jedem Fall und ganz unabhängig von Dialyse eine höchst individuelle Sache. Es ist ein schönes Erlebnis, wenn Sie gemeinsam einen Weg finden, der Ihnen gut tut.

Wenn Sie Fragen zu Ihrer Sexualität haben oder hier medizinische Unterstützung möchten, ist Ihr Arzt die richtige Adresse.







## Fitness und Bewegung

### Bewegung weckt die Lebensgeister

Von wegen Sport ist Mord (kritisch bei schwer kranken Menschen): Sport und Bewegung im passenden Rahmen sind für Dialysepatientinnen und -patienten aus vielen Gründen eine gute Idee. Gerade Begleitsymptome von Nierenerkrankungen und Dialysebehandlung können Sie damit gut abfedern. Positive Effekte von Bewegung und Sport können sein:

- mehr Muskelkraft
- mehr Koordinationsgefühl
- mehr Beweglichkeit und Ausdauer
- mehr Leistungsfähigkeit

Für das Herz-Kreislauf-System, für die Gefäße, für den Knochenhaushalt ist Bewegung gut. Auch besonders wichtig: Oft fühlen wir uns einfach wohler

in unserer Haut, wenn wir fitter sind. Vitalität bedeutet häufig auch Ausgeglichenheit. Bewegung macht Spaß und ist gut für die Stimmung. Gerade, wenn man die richtige Art von Sport für sich gefunden hat.

### Bewegungs-Tipps für Dialysepatientinnen und -patienten

- Beraten Sie sich mit Ihrem Arzt, welche Art von Bewegung und Sport in welchem Ausmaß für Sie geeignet ist
- Steigen Sie langsam ein; so gewinnen Sie mehr und mehr Vertrauen und Sicherheit
- Wenn Sie Geselligkeit schätzen, nutzen Sie Gruppenangebote
- Sportarten, bei denen man stark schwitzt, führen zu mehr Durstgefühl; wägen Sie individuell ab
- Gegen Motivationslöcher helfen Sportangebote mit regelmäßigen festen Terminen und Sport in der Gruppe
- Schützen Sie beim Sport Ihren Shunt, zum Beispiel mit einer Manschette.

## Ideen für Sport und Training bei Dialyse

Besonders gut kommen bei Dialysepatientinnen und -patienten Sportarten und Bewegungsangebote an wie:

- Radfahren
- Wassergymnastik
- Skilanglauf
- Spazieren gehen
- Gymnastik



Je nach individueller Konstitution kommt z.B. auch Joggen in Frage. Ebenfalls die immer beliebter werdenden Yoga-Angebote eignen sich in der Regel gut – für Körper und Geist.

Unter dem Strich ist es wichtig, dass der Sport Ihnen Freude macht, mit Ihrem Arzt abgesprochen ist und Sie sich danach besser – und eben nicht völlig erschöpft und ausgelaugt – fühlen.

## Rauchen und Alkohol

### Warum manche „Genussmittel“ kein Genuss sind

Allgemeine Gesundheitsfolgen und Suchtgefahren von Tabak und Alkohol sind vielen bekannt. Speziell für den Fall der Dialyse gilt:

Einen Tropfen Alkohol zu trinken ist grundsätzlich auch für Dialysepatientinnen und -patienten möglich. Beachten Sie hier bitte mögliche Wechselwirkungen mit Ihren Medikamenten und die begrenzte Menge an Flüssigkeit, die Sie täglich zu sich nehmen sollten. Hier kann ein Glas Bier schon einen nennenswerten Anteil ausmachen.

Rauchen und Dialyse gehen grundsätzlich schlecht zusammen. Dialysepatientinnen und -patienten haben z.B. ein Risiko von Gefäßverkalkungen. Solche Verkalkungen gehören auch zu den klassischen Folgen des Rauchens. Die Konsequenzen können bis hin zu Infarkten und Schlaganfällen reichen. Wenn Sie mit Dialyse behandelt werden, ist es ein besonders guter Beitrag zu Ihrer Gesundheit, Zigaretten links liegen zu lassen.



## Dialyse: So gehe ich damit um

Vielleicht kennen Sie das: Manchmal tut es einfach gut, in einer Krankheitssituation mit anderen Betroffenen zu sprechen. Mit Menschen, die aus eigener Erfahrung verstehen, was man selbst gerade erlebt. Und die einem oft Hinweise oder Anstöße geben können, die ganz praktisch weiterhelfen.

Die Diagnose chronische Niereninsuffizienz oder Nierenversagen ist für Jede und Jeden ein Schock. Zur Dialysebehandlung gibt es ab einem bestimmten Zeitpunkt keine echte Alternative mehr. In den meisten Fällen erfolgt die Behandlung dann mit der ambulanten Hämodialyse, und auch diese ist im Vorfeld oft mit Ängsten verbunden.

Viele Patienten erzählen – neben den körperlichen Belastungen – von einer Achterbahn der Gefühle. Von Niedergeschlagenheit, Frust und

Zukunftsangst bis zu positiven Erlebnissen und Dankbarkeit. Viele sagen, unter dem Strich: Die Dialyse rettet jedes Mal mein Leben.

Trotzdem ist man durch die Erkrankung und auch die Dialysebehandlung seelisch und körperlich vor große Herausforderungen gestellt. Und was ist z. B., wenn dann zu allem Überfluss der Shunt verschlossen ist, vielleicht wieder einmal? Auf der anderen Seite gibt es die vielen Dinge, die wieder möglich sind, eben dank der Dialyse. Von Quälerei über notwendiges Übel bis zu Lebensretter lauten die Urteile über Dialyse, und oft sieht man es am einen Tag so und am anderen so.

**Wir laden Sie herzlich ein, andere an Ihren Erfahrungen mit der Dialyse teilhaben zu lassen. Wie ist Ihre Einstellung zur Dialyse? Was machen Sie gegen Langeweile während der Behandlung? Was ist vielleicht dank Dialyse wieder in Ihrem Leben möglich? Wenn Sie noch berufstätig sind, wie gelingt es Ihnen, Arbeit und Dialyse zu verbinden? Haben Sie ein gutes Rezept, mit Tiefen umzugehen und Höhen zu genießen? Was hilft Ihnen, und haben Sie einen Rat für andere Betroffene?**

Einfach per Mail an [dialyse@stadapharm.de](mailto:dialyse@stadapharm.de)

oder per Post an: **STADAPHARM GmbH, Stichwort: Dialyse und ich, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel**

Vielen Dank!



# Meine Geschichte:

## Schritt für Schritt gehen

Ich bin Erika L., 60 Jahre alt und muss seit einem Jahr zur Hämodialyse. Das Ganze hat mich aus heiterem Himmel getroffen, ich habe nicht gemerkt, dass meine Nieren offensichtlich immer schlechter geworden sind. Doch plötzlich war ich über längere Zeit körperlich sehr abgeschlagen und ohne

Energie, und hatte starke Kopfschmerzen. Als mein Arzt mir mitgeteilt hat, dass meine Nieren mein Blut nicht mehr ausreichend reinigen können, und dass das unheilbar ist, war mir wirklich der Boden unter den Füßen weggezogen. Ich dachte, jetzt ist alles aus. Schnell war klar, dass die Dialyse die einzige Möglichkeit ist, jedenfalls bis es eine Spenderniere für mich gibt. Mein Mann hat nach dem ersten Schock gesagt: Du schaffst das, und ich unterstütze Dich dabei. Auch eine meiner beiden Töchter, die bei uns in der Stadt wohnt, ist mir eine große Hilfe. Sie fährt mich dreimal die Woche zum Dialysezentrum, das ist ein Glück.

Meine Nephrologin und das Praxisteam sind sehr freundlich und hilfsbereit, auch das hilft mir. Sie haben sich auch am Anfang viel Zeit genommen, um mir alles zu erklären. Den Gedanken, an so einer Maschine zu hängen, und dann zuzuschauen, wie das Blut durch die Schläuche läuft, fand ich ehrlich gesagt schrecklich. Ich dachte, tut das weh, wenn das Blut raus- und wieder reinläuft? Oder ich werde bestimmt ohnmächtig, wenn ich das sehe. So schlimm war es dann doch nicht, obwohl es gerade am Anfang ein sehr komisches Gefühl war.

Große Sorgen hab ich mir um meine Arbeit gemacht, denn ich bin immer gern arbeiten gegangen. Ich arbeite im Büro, also körperlich sehr anstrengend ist das nicht. Aber das ging vor der Dialyse nicht mehr, und auch mit der Dialyse noch nicht. Ich bin danach oft noch sehr erschöpft. Den Kontakt zu meinem Chef habe ich aber gehalten, wir haben auch schon über Teilzeit



gesprächen. Begeistert war er glaube ich nicht, aber wir kennen uns schon lange und er schätzt mich.

Mit Übelkeit bei oder nach der Dialyse habe ich glücklicherweise kaum zu tun. Aber die Dialyse frisst viel Zeit, das ist einfach so. Je nachdem, wie ich zurecht bin, lese ich dann etwas, oder höre ein Hörbuch. Oder ich stelle mir schöne Sachen vor, zum Beispiel, dass wir mal wieder in Urlaub fahren. Das geht, sagt meine Nephrologin. Man muss natürlich anders planen, vor allem muss ich dann dort meine Hämodialyse machen. Da wäre einiges zu organisieren, ich glaub, noch fühle ich mich dafür nicht sicher genug. Aber hoffentlich bald.

Die Dialyse zwingt mich überhaupt, Dinge genauer zu planen und mehr auf mich zu achten. Was mir fast immer gut tut, ist spazieren gehen, das mache ich jetzt viel öfter als früher. Und ich gehe mit offeneren Augen durchs Leben, früher hab ich viel für selbstverständlich genommen. Jetzt achte ich mehr drauf, was mir wichtig ist, und wer mir wirklich wichtig ist. Wie ich meine Zeit nutze. Ich bin auch nicht mehr für jeden immer verfügbar, wie das früher was. Ich sag auch schonmal nein, das ist eigentlich auch ein gutes Gefühl.

Im Freundeskreis hat sich einiges geändert, muss ich sagen. Von manchen Freundinnen höre ich seit der Krankheit viel weniger oder nichts mehr. Andere sind aber immer noch da, sogar mehr als früher, und versuchen Rücksicht zu nehmen. Sogar wenn sie mich zum Essen einladen, fragen sie mich, was sie kochen können. Darüber bin ich sehr glücklich. Und dass meine Familie mir so hilft, ist sowieso ein großes Glück.

Mein Rat an andere Betroffene ist: Schritt für Schritt gehen, und darauf achten, was einem gut tut. Davin werde ich jedenfalls schon jeden Tag ein bisschen besser.