

Grip op uw streefgewicht

U beter voelen en zelf controle houden

www.nwz.nl



Noordwest
Ziekenhuisgroep

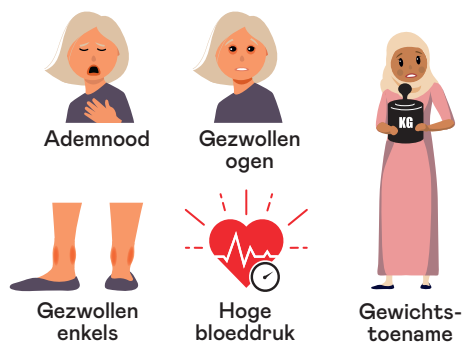
Inhoud

Vochtbeperking	3
Wat is een streefgewicht?	5
Vocht verwijderen tijdens dialyse	6
Wat is uw juiste streefgewicht?	7
Wat kunt u zelf doen?	9
Tips om vochtbeperking makkelijker te maken	10
Meer informatie over streefgewicht en vochtbeperking?	10
Uw vragen	10

U bent dialysepatiënt. Uw nieren werken niet goed, waardoor uw lichaam niet al het vocht kwijt kan. Grip op uw streefgewicht is belangrijk. Soms valt u af of soms komt u aan. Uw streefgewicht moet dan mee veranderen, om zo klachten te voorkomen. Daar kunt u zelf aan meewerken. Hoe kunt u zelf klachten voorkomen? Wat betekent streefgewicht en waarom is het streefgewicht zo belangrijk? Wat betekent vochtbeperking? In deze folder leggen wij het u uit.

■ Vochtbeperking

Als uw nieren niet goed werken, kan uw lichaam niet al het vocht kwijt. Dit betekent dat er te veel vocht in uw lichaam achterblijft. Dit vocht kan zich ophopen in uw enkels, gezicht, armen, benen en buik. Door het teveel aan vocht kan uw bloeddruk stijgen. Als het vocht zich ophoopt rond uw hart en longen, kunt u moeite krijgen met ademen, vooral als u plat ligt.



Oedeem

Vocht dat zich ophoopt noemen we oedeem. Het kan op verschillende manieren behandeld worden. Als u nog plast, krijgt u vaak (meer) plaspillen.

Vochtbeperking en streefgewicht

Als plaspillen niet genoeg helpen, moet u minder drinken. Dit noemen we vochtbeperking. Ook krijgt u een streefgewicht.

Wat houdt een vochtbeperking in?

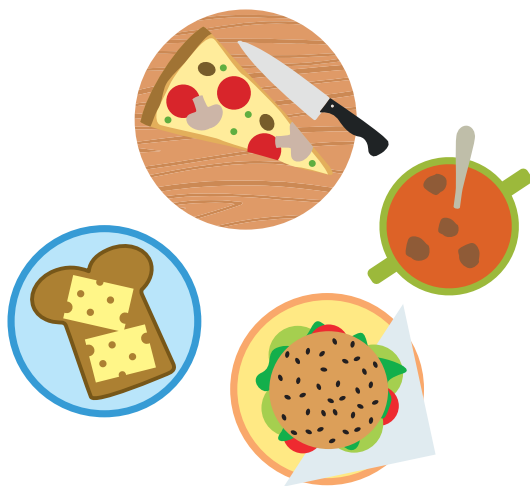
Een vochtbeperking betekent dat u minder mag drinken en ook minder vloeibare voedingsmiddelen mag gebruiken. Vloeibare voedingsmiddelen zijn bijvoorbeeld soep, yoghurt, vla, kwark, pudding en appelmoes.

Uw arts en diëtist kijken naar uw nierfunctie (hoeveel plast u nog), uw medicijnen en uw lichaamsgewicht. Als u helemaal niet meer plast, is het advies om niet meer dan 800 ml per dag te drinken. Als u nog wel plast, wordt die hoeveelheid opgeteld bij de 800 ml.

Voorbeeld: als u nog 500 ml per dag plast, dan is het advies om niet meer dan 1300 ml per dag te drinken (500 ml + 800 ml).

Vocht in vaste voedingsmiddelen

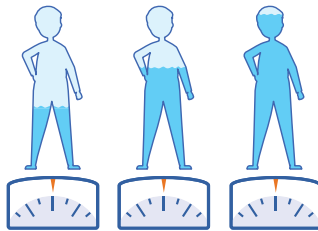
Alle voedingsmiddelen bevatten vocht. Aardappelen, groente en fruit bestaan voor meer dan 90 procent uit water. Een gemiddelde warme maaltijd bevat ongeveer 400 ml vocht, en een portie fruit van 100 gram ongeveer 100 ml.



Bij een vochtbeperking hoeft u meestal geen rekening te houden met het vocht uit vaste voedingsmiddelen, behalve bij fruit en rauwkost die u buiten de warme maaltijd om eet. Uw lichaam verliest namelijk ook vocht via zweeten, ontlasting en ademen. Dit vochtverlies is ongeveer evenveel als het vocht in vaste voedingsmiddelen, zolang u een normaal dieet volgt.

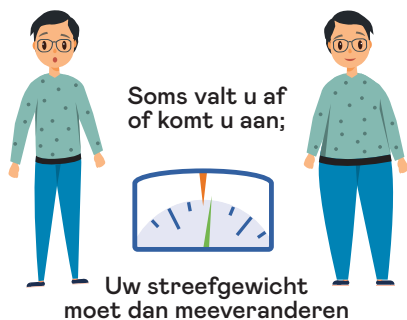
■ Wat is een streefgewicht?

Uw streefgewicht is het gewicht dat u ook zou hebben als u al het vocht dat u drinkt weer zelf uit zou plassen. Dit is het gewicht waarbij u geen overtollig vocht vasthoudt. Als u op de weegschaal staat, ziet u uw totale gewicht. De weegschaal laat echter niet zien hoeveel daarvan uw 'droge' gewicht is (uw streefgewicht) en hoeveel van dat gewicht door overtollig vocht komt.



Op de weegschaal ziet u alleen uw totale gewicht, niet hoeveel vocht u teveel heeft.

Uw arts heeft uw streefgewicht bepaald, maar uw werkelijke gewicht kan veranderen doordat u afvalt of aankomt. Uw streefgewicht moet dan mee veranderen, anders krijgt u klachten.



Afvallen: als u ziek bent, minder eet, veel spuugt of diaree heeft, kunt u afvallen.

Aankomen: als u meer eet en minder beweegt, komt u aan in gewicht. Ook als u veel sport en meer spieren krijgt, wordt u zwaarder.

■ **Vocht verwijderen tijdens dialyse**

Tijdens de dialyse worden niet alleen afvalstoffen uit uw bloed verwijderd, maar ook het overtollige vocht uit uw lichaam. Hoeveel vocht er wordt verwijderd, hangt af van hoeveel u zelf nog plast en hoeveel vocht u tussen 2 dialyses binnenkrijgt. Na het weekend is dit vaak meer, omdat er dan 2 dagen tussen de dialyses zitten.

Uw gewicht bij start dialyse en uw streefgewicht

Stel dat u bij binnenkomst 82 kg weegt en uw streefgewicht is 80 kg, dan moet er tijdens de dialyse 2 kg vocht worden verwijderd ($82 \text{ kg} - 80 \text{ kg} = 2 \text{ kg}$). In ons dialysecentrum tellen wij daar nog 500 ml bij op. Dit is het vocht dat u krijgt bij het afsluiten van de dialyse (300 ml) en wat u tijdens de dialyse drinkt (200 ml).

Dialysemachine: profiel 1

Het verwijderen van vocht hoeft geen klachten te geven, zolang het niet te veel is. Maar als u veel drinkt tussen de dialyses, hoopt het vocht zich op in uw lichaam, wat schadelijk kan zijn voor uw hart en bloedvaten. Als er veel vocht moet worden verwijderd, kan het helpen om in het begin van de dialyse meer vocht te verwijderen. Zo wordt uw lichaam in het laatste uur minder belast en kunt u zich beter herstellen na de dialyse. Op de dialysemachine heet dat profiel 1.

Langer of vaker dialyseren

Soms is het nodig om langer of vaker te dialyseren om al het overtollige vocht te verwijderen. Uw dialyse kan dan een half uur tot een uur langer duren of u moet een keer extra komen dialyseren.

Belangrijk

Het is belangrijk dat we altijd met uw juiste streefgewicht rekenen.

■ Wat is uw juiste streefgewicht?

Als u bent afgevallen en uw streefgewicht is niet aangepast, wordt niet al het vocht tijdens de dialyse verwijderd. Er blijft dan te veel vocht in uw lichaam achter, wat klachten kan veroorzaken.

Als u zwaarder bent geworden, maar uw streefgewicht gaat niet mee omhoog, dan wordt er tijdens de dialyse te veel vocht onttrokken. Ook daar kunt u klachten van krijgen.



Voorbeeld bij gewichtsverlies

Stel:

- u bent afgevallen en uw 'droge' gewicht is nu 79 kg
- uw streefgewicht staat nog op 80 kg
- u komt de dialyse binnen op 82 kg

Omdat uw streefgewicht nog op 80 kg staat, wordt er tijdens de dialyse 2 kg (82 kg - 80 kg) aan vocht verwijderd.

Dit betekent dat u na de dialyse nog 1 liter te veel vocht in uw lichaam heeft, omdat uw echte 'droge' gewicht 79 kg is.

Dit extra vocht kan klachten veroorzaken zoals niet goed plat liggend kunnen slapen, benauwdheid, vermoeidheid, dikke enkels en een te hoge bloeddruk.



Voorbeeld bij gewichtstoename

Stel:

- u bent aangekomen en uw 'droge' gewicht is nu 81 kg (dan wordt er juist te veel vocht verwijderd)
- uw streefgewicht staat nog op 80 kg
- u komt de dialyse binnen op 83 kg

Omdat uw streefgewicht nog op 80 kg staat, wordt er tijdens de dialyse 3 kg (83 kg - 80 kg) aan vocht verwijderd.

Het te veel aan vocht verwijderen, namelijk 1 kg te veel, kan leiden tot klachten zoals kramp, duizeligheid, een te lage bloeddruk en extreme vermoeidheid na de dialyse.

Belangrijk

Het is daarom belangrijk dat uw streefgewicht steeds wordt aangepast aan uw werkelijke gewicht, zodat de dialyse zo goed mogelijk verloopt en klachten worden voorkomen.

■ Wat kunt u zelf doen?

U kunt zelf een aantal dingen doen om beter met uw streefgewicht om te gaan en klachten te voorkomen.

Kijk de video 'Meer grip op uw streefgewicht'

Op de tablet van het ziekenhuis (home > diensten) vindt u de video 'Meer grip op uw streefgewicht'. In deze korte video wordt uitgelegd wat een streefgewicht is, hoe het bepaald wordt, en welke klachten u kunt krijgen als het streefgewicht niet klopt. Het filmpje duurt 5 minuten.

Vul regelmatig de vragenlijst 'Evaluatie streefgewicht' in

Er is een vragenlijst 'Evaluatie streefgewicht' beschikbaar in uw patiëntenportaal Mijn Noordwest. Deze vragenlijst kunt u samen met uw verpleegkundige invullen. De verpleegkundige kan u ook helpen met de uitleg. De vragen gaan over vocht vasthouden, vocht onttrekken en de klachten die u daarvan kunt krijgen.

Door de vragenlijst regelmatig in te vullen, begrijpt u beter hoe het zit en leert u uw klachten bij een te hoog of te laag streefgewicht beter herkennen. Dit is belangrijk, omdat u het dan beter en eerder kunt bespreken met uw arts of de verpleegkundige.

Zo loopt u niet onnodig door met klachten waar makkelijk iets aan gedaan kan worden.

■ Tips om vochtbeperking makkelijker te maken



- Beperk zout in uw voeding: zout zorgt voor dorst en houdt vocht vast. Door minder zout te eten, vermindert u uw dorst.
- Drink (koud) water en thee: deze lessen de dorst beter dan zoete dranken. Voeg eventueel een paar druppels citroen toe aan uw water voor extra smaak.
- Gebruik kleine kopjes of glazen: zo kunt u het vocht beter over de dag verdelen. Gebruik bijvoorbeeld een mokkakopje voor koffie of thee en een wijnglas voor frisdrank.
- Neem een ijsklontje: dit smelt langzaam en helpt langer tegen de dorst.
- Verdeel fruit in stukjes: als u dorst krijgt, kunt u een stukje fruit nemen. Dit helpt om uw vochtinname te beperken.
- Drink kleine slokjes of gebruik een rietje: dit zorgt ervoor dat u langer met uw drinken doet.
- Neem uw medicijnen met een lepel vla, yoghurt of appelmoes: dit bevat veel minder vocht dan een glas water en maakt het slikken makkelijker.
- Kauw kauwgom of zuig op een zuurtje. Dit stimuleert de speekselklieren, waardoor uw mond minder snel droog wordt.

■ Meer informatie over streefgewicht en vochtbeperking?

Kijk voor meer informatie over streefgewicht en vochtbeperking op www.nieren.nl (zoek op 'vocht en vochtbeperking of streefgewicht').

■ Uw vragen

Heeft u vragen? Bespreek dit dan met uw arts, verpleegkundige of diëtist.

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie dialyse
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 327189

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl