



 GAMBRO

Leben mit PD

2: Hilfe und Unterstützung

 GAMBRO®

Inhaltsverzeichnis

1. An wen kann ich mich wenden, wenn ich Hilfe benötige?
2. PD-Flüssigkeiten und Dialyse
3. Pflege der Katheteraustrittsstelle
4. Komplikationen - Infektionen
5. Familienleben und Freizeit
6. Arbeiten mit PD
7. Urlaubs- und Reiseinformationen
8. Auswahl der richtigen PD

Hilfe und Unterstützung

In den letzten Monaten haben Sie viel über Nierenerkrankungen, Nierenversagen und Dialyse gehört. Ihr Arzt oder Ihre Krankenschwester hat Ihnen erklärt, welche Behandlung für Sie am Besten ist. Wahrscheinlich haben Sie die Peritonealdialyse bereits geübt. Vielleicht haben Sie die Dialyse sogar schon begonnen.

Wie aber wird die PD Ihr Leben und das Ihrer Familie und Freunde verändern?

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen helfen, sich auf diese Behandlung und die neue Lebensweise einzustellen.



1. An wen kann ich mich wenden, wenn ich Hilfe benötige?

Ihre PD-Schwester im Krankenhaus wird Ihnen eine Telefonnummer geben, bei der Sie rund um die Uhr Hilfe und Beratung erhalten.

Sollten Sie bezüglich der Dialyse, der Katheteraustrittsstelle, der Ernährung oder zur allgemeinen Gesundheit Fragen haben, können Sie sich telefonisch beraten lassen. Hat die Krankenschwester den Eindruck, dass es sich um ein relevantes Problem handelt, wird sie es mit Ihrem Nierenspezialisten näher besprechen.



Kontaktnummern

Legen Sie diese Kontaktnummern in die Nähe Ihres Telefons, damit Sie sie ggf. schnell finden.

Wenn Sie Zugang zum Internet haben, können Sie die Gambio-Webseite www.gambio.de besuchen.

PD-SCHWESTER

Name: _____ Tel: _____

MATERIALLIEFERUNG

Wenn Sie Fragen zu den Dialysegerätschaften oder der Materiallieferung haben, wenden Sie sich an Ihren Gambio-Vertreter; er kann Ihnen helfen.

LIEFERUNG

Name: _____ Tel: _____

ERNÄHRUNG

Wenn Sie Fragen zur Ernährung haben, wenden Sie sich an Ihren Ernährungsberater im Krankenhaus. Gibt es dort keinen Ernährungsberater, kann Ihnen Ihre PD-Schwester helfen und Sie beraten.

ERNÄHRUNGSBERATER

Name: _____ Tel: _____

SONSTIGES

Bei Fragen bezüglich Finanzierung und Unterbringung setzen Sie sich mit der für Sie zuständigen Abteilung des Sozialamtes in Verbindung. Auch hier wird Ihnen Ihre PD-Schwester dabei helfen, die richtige Abteilung zu finden.

SELBSTHILFGRUPPEN

Es gibt zahlreiche Selbsthilfegruppen für Menschen mit Nierenerkrankungen. Viele Regionen haben eine eigene Selbsthilfegruppe für Nierengeschädigte - Ihre PD-Station kann Ihnen Namen und Telefonnummer der Ansprechpartner mitteilen.

Name: _____ Tel: _____

2. PD-Flüssigkeiten und Dialyse

VOR DER DIALYSE

Es gibt mehrere verschiedene Arten von PD-Flüssigkeiten.

Ihr Arzt hat die am Besten für Ihre Bedürfnisse geeignete PD-Lösung für Sie ausgewählt.

Denken Sie vor dem Beutelwechsel immer daran, Folgendes zu überprüfen:

- ✓ Die Beutelstärke.
- ✓ Das Verfallsdatum.
- ✓ Klare Lösung.
- ✓ Keine Beschädigung des Beutels.
Kein Flüssigkeitsaustritt.



Ist der Beutel beschädigt oder gerissen, BITTE NICHT VERWENDEN.

Bitten Sie unter der Gambro-Kontakttelefonnummer um einen neuen Beutel.

Erwärmung der Beutel

Die meisten Patienten erwärmen den Beutel vor dem Beutelwechsel. Wenn Sie sich einer CAPD (kontinuierlichen ambulanten Peritonealdialyse) unterziehen, können bei der Firma, die die Flüssigkeiten herstellt, Vorrichtungen (Heizplatte) zur Erwärmung der Beutel bestellt werden.

Andere Verfahren zur Erwärmung der Beutel:

Umwickeln Sie den Beutel mit einem sauberen Handtuch und legen Sie ihn auf eine warme Heizung oder eine mit heißem Wasser gefüllte Wärmflasche. Die Beutel können ggf. auch in einem Wäscheschrank erwärmt werden.

Was Sie unbedingt unterlassen sollten

- ✗ Erwärmen Sie die Beutel nicht in der Mikrowelle.
- ✗ Tauchen Sie den Beutel nicht in heißes Wasser - dies kann zu Infektionen führen.
- ✗ Legen Sie den Beutel nicht auf eine heiße Oberfläche.
- ✗ Entfernen Sie nicht die Umverpackung, bevor Sie den Beutel erwärmen.

Aufbewahren der Beutel

- ✓ Die Beutel sollten bei einer mittleren Temperatur aufbewahrt werden.
- ✓ Bewahren Sie die Beutel nicht an einem Ort auf, an dem die Temperatur unter 4° C fallen kann oder sehr hoch ist, z. B. im Wäscheschrank oder neben der Heizung.
- ✓ Stellen Sie sicher, dass die Beutel in einer Höhe aufbewahrt werden, auf die Sie leicht Zugriff haben. Bewahren Sie sie nicht in einem hohen Regal auf, das nur schwer zu erreichen ist.
- ✓ Denken Sie daran, dass die Flüssigkeitsbeutel schwer sind. Bewahren Sie sie besser in der Nähe des Ortes auf, an dem der Beutelwechsel erfolgt.



**Bedenken Sie,
dass das größte
Risiko bei der PD
INFEKTIONEN
sind.**

Bitte befolgen Sie immer den Ihnen antrainierten Anweisungen zum aseptischen Arbeiten.

- ✓ Händewaschen
- ✓ Saubere Oberflächen
- ✓ Gute Beutelwechseltechnik

Probleme mit dem Katheter/Überleitungssystem

Ablösen des Katheter/Überleitungssystems = Flüssigkeitsaustritt = Infektionsrisiko

Dies kann durch versehentliches Ziehen am Überleitungssystem - insbesondere im Bett - passieren. Stellen Sie sicher, dass das Überleitungssystem und alle Anschlüsse fest sitzen.

Risse im Katheter/Überleitungssystem = Flüssigkeitsaustritt = Infektionsrisiko

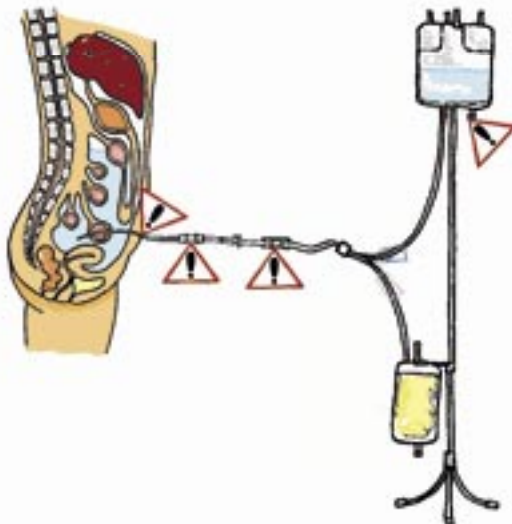
Risse können durch Verschleiß entstehen. Sie sind u. U. nicht sichtbar, doch man sieht einen Flüssigkeitstropfen und das Überleitungssystem fühlt sich feucht an.

Verschmutzung des Katheter/Überleitungssystems = Infektionsrisiko

Zu einer Verschmutzung des Überleitungssystems kann es kommen, wenn das Schlauchende der Überleitung angefasst oder fallengelassen wird.

Was ist zu tun, wenn so etwas passiert?

- ✓ Klemmen Sie das Überleitungssystem ab und verwenden Sie es nicht mehr.
- ✓ Rufen Sie im Krankenhaus auf der PD-Station an und fragen Sie umgehend um Rat.
- ✓ Bereiten Sie sich darauf vor, ins Krankenhaus zu gehen und dort ein neues Überleitungssystem und ein Antibiotikum zu erhalten.
- ✓ Für gewöhnlich müssen Sie nicht im Krankenhaus bleiben.



Probleme mit der Flüssigkeitsableitung

Wenn sich die Flüssigkeit nicht ableiten lässt, überprüfen Sie Folgendes

- F** Befinden sich Knicke im Überleitungssystem?
- A** Glätten Sie die Überleitung (Schlauch).
- F** Sind die richtigen Klemmen offen?
- A** Überprüfen Sie alle Klemmen.

Befinden sich im Überleitungssystem Blasen oder Fibrin?

Drücken Sie den Schlauch des Überleitungssystems in Richtung des Beutels für die zurückgeleitete Flüssigkeit, um eine Blockade zu verhindern. Fibrin ist ein natürlich erzeugtes Protein. Es handelt sich dabei um eine weiße Substanz, die wie Baumwolle aussieht und das Überleitungssystem verstopfen kann. Geschieht dies öfter, müssen Sie dem Beutel u. U. ein Medikament namens Heparin zusetzen. Lassen Sie sich diesbezüglich von Ihrer PD-Schwester beraten.

Sitzen oder liegen Sie in einer verkrampften Haltung?

Verändern Sie Ihre Haltung, stehen Sie auf oder gehen Sie wenn möglich umher.

Leiden Sie unter Verstopfung?

Der zusätzliche Druck in Ihrem Bauch kann häufig zu Problemen mit dem Stuhlgang führen. Stellen Sie sicher, dass Sie sich ballaststoffreich ernähren und nehmen Sie die Ihnen verschriebenen Abführmittel ein.

Tritt das Problem regelmäßig auf, sollten Sie es mit Ihrer PD-Schwester besprechen.

Wenn die Flüssigkeitsableitung so nicht verbessert wird, kann es sein, dass Ihr Katheter sich aus seiner Position bewegt hat oder durch ein Stück Gewebe in der Bauchhöhle verstopft ist.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Krankenschwester, wenn sich die Flüssigkeitsableitung nicht verbessert.

Entsorgung der abgeleiteten Flüssigkeit

Die abgeleitete Flüssigkeit sollte in der Toilette oder einer anderen Abwasserentsorgungsstelle heruntergespült werden. Die Beutel können entweder über der Toilettenschüssel aufgehängt werden, wo sie auslaufen, oder aufgeschnitten und entleert werden.

Besorgen und reservieren Sie sich speziell für diesen Zweck eine Schere; reinigen Sie sie regelmäßig und benutzen Sie sie für nichts anderes.

Abwasser ist ein idealer Nährboden für Bakterien.

Anschließend können leere Beutel und Schläuche entweder als Klinikabfall in den zur Verfügung gestellten speziellen Säcken oder wie von Ihrer PD-Station empfohlen entsorgt werden.



Mancherorts schreiben die lokalen Behörden eine bestimmte Entsorgung für diese Art Abfall vor.

Haben Sie einmal einen Beutelwechsel nicht zu Hause durchgeführt, nehmen Sie Ihre leeren Beutel mit nach Hause, um sie dort sachgerecht zu entsorgen.

Werfen Sie keine vollen Flüssigkeitsbeutel in die Mülltonne.

Entsorgung von Verpackungsmaterial

Umverpackungen und Kartons können mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden.

Kartons sollten flach gedrückt oder als Behälter für anderen Abfall verwendet werden.

Sollten Sie feststellen, dass Sie für Ihre eigene Mülltonne zu viel Abfall haben, setzen Sie sich mit der Gemeindeverwaltung in Verbindung; diese kann häufig alternative Entsorgungsmethoden organisieren.



3. Pflege der Katheteraustrittsstelle

Infektionen stellen das Hauptrisiko bei der Peritonealdialyse dar.

Die PD-Flüssigkeit kann das Bauchfell nur über den Katheter erreichen, um dort die Giftstoffe aus dem Blut zu entfernen. Wiederholte Infektionen an der Katheteraustrittsstelle können zu Entzündungen und Infektionen des Bauchfells selbst führen (Peritonitis).

Bei einer solchen Infektion fühlen Sie sich nicht nur sehr unwohl, das Bauchfell wird dabei u. U. auch so geschädigt, dass es nicht mehr als Filter dienen kann.

Einige der häufigsten Ursachen für eine Infektion der Katheteraustrittsstelle sind:



Auslaufen der Dialysierflüssigkeit aus der Bauchhöhle



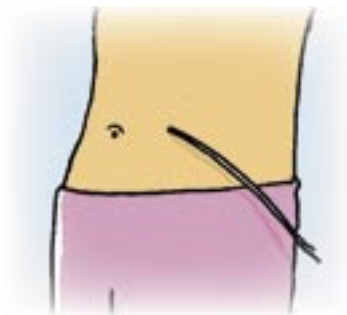
Verzögerte Heilung der Katheteraustrittsstelle



Verletzungen



Manipulation am Katheter



Routinepflege und -vorsorge zum Schutz vor Infektionen

Sobald die Katheteraustrittsstelle vollständig abgeheilt ist, wird die PD-Schwester Ihnen die Pflege dieser Stelle überlassen. Sie wird Ihnen die beste Methode zur Sauberhaltung der Austrittsstelle erklären.

Man wird Ihnen außerdem zeigen, wie man den Katheter am Besten befestigt, um ein versehentliches Ziehen daran zu verhindern, da eine Verletzung ebenfalls zu einer Infektion führen kann.

Der Katheter lässt sich auf unterschiedliche Arten befestigen - Sie müssen herausfinden, welche Art für Sie am Besten geeignet ist.

- ✓ Waschen Sie stets Ihre Hände, bevor Sie die Katheteraustrittsstelle berühren.
- ✓ Vermeiden Sie aggressive Lösungen, da sie die Haut beschädigen und zu Infektionen führen.
- ✓ Stellen Sie sicher, dass die Katheteraustrittsstelle nach der Reinigung gründlich getrocknet wird, um zu verhindern, dass die Haut aufgeweicht wird und dadurch leichter eine Infektion entstehen kann.



Bitte befolgen Sie immer den Ihnen antrainierten Anweisungen zum aseptischen Arbeiten

Überprüfen Sie die Katheteraustrittsstelle bei jedem Beutelwechsel auf folgende Anzeichen:

- ? Gerötete Haut
- ? Schwellungen
- ? Empfindlichkeit
- ? Durchsickern von Flüssigkeit
- ? Schmerzen



Anzeichen einer Infektion

Sollten Sie eines dieser Symptome beobachten, setzen Sie sich umgehend mit Ihrem Arzt oder Ihrer Krankenschwester in Verbindung, bevor sich die Symptome verschlimmern.

Behandlung

Die Behandlung kann eine andere oder häufigere Pflege der Katheteraustrittsstelle, orale Antibiotika oder eine antibiotische Creme beinhalten.



Schwimmen

Schwimmen ist möglich, wenn die Katheteraustrittsstelle gut abgeheilt ist und keine Zeichen einer Infektion aufweist. Die Katheteraustrittsstelle sollte mit einem speziellen Okklusivverband vor dem Nasswerden geschützt werden.

Tauchen ist nicht zu empfehlen, da der Katheter dabei u. U. Spannungen ausgesetzt ist, die in einer Verletzung resultieren können.

Nach dem Schwimmen sollten Sie duschen und die Katheteraustrittsstelle wie üblich reinigen und trocknen.

Fragen Sie Ihre PD-Schwester um Rat, bevor Sie schwimmen gehen.

Baden und Duschen

Vollbäder sind nicht zu empfehlen, da hierbei die Haut um die Katheteraustrittsstelle aufgeweicht wird und das Badewasser eine Infektionsquelle sein kann.

Die beste persönliche Hygiene ist tägliches Duschen.



4. Komplikationen – Infektionen

Peritonitis

Wie in Kapitel 3 besprochen, handelt es sich bei der Peritonitis um eine Infektion des Bauchfells. Wiederholte Infektionen beschädigen das Bauchfell und reduzieren seine Wirksamkeit als Filter.

Anzeichen und Symptome

- ✓ Fieber
- ✓ Bauchschmerzen
- ✓ Übelkeit
- ✓ Trübe Auslaufflüssigkeit

Manchmal verspüren Sie als erstes Anzeichen ein unklares Unwohlsein und die Auslaufflüssigkeit ist trübe.

Wenn Sie eines dieser Symptome beobachten, rufen Sie umgehend Ihre PD-Station an - selbst in der Nacht. Warten Sie nicht bis zum nächsten Tag.



Behandlung

Antibiotika - sie werden oral oder intramuskulär verabreicht oder - was am häufigsten geschieht - vor dem Beutelwechsel in die Dialysierflüssigkeit injiziert.

In einigen Fällen muss vielleicht der Katheter ausgewechselt werden, sobald man die Infektion in den Griff bekommen hat.



Eine frühe Behandlung kann:

- ✓ Die Beschädigung des Bauchfells reduzieren
- ✓ Bewirken, dass Sie sich besser fühlen
- ✓ Das Risiko eines Krankenhausaufenthaltes verringern
- ✓ Das Risiko, die PD-Behandlung abbrechen zu müssen, reduzieren

Vorbeugung

- ✓ Achten Sie auf die Hygiene
- ✓ Bleiben Sie fit und gesund - eine gute Ernährung und körperliche Betätigung verbessern Ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Infektionen
- ✓ Gute Pflege der Katheteraustrittsstelle
- ✓ Gute Beutelwechseltechnik - Infektionen können an allen Anschlusspunkten des PD-Überleitungssystems übertragen werden



Bitte befolgen Sie immer den Ihnen antrainierten Anweisungen zum aseptischen Arbeiten.

Blähungen oder Bauchschmerzen

Vielleicht fühlen Sie sich zunächst mit der Flüssigkeit in Ihrem Bauch unwohl, doch dies geht gewöhnlich vorüber.

Andauernde Probleme können folgende Ursachen haben:

- ✓ **VERSTOPFUNG**, siehe Kapitel 2.
- ✓ **KÖRPERPOSITION**
Versuchen Sie Ihre Haltung zu verändern, stehen Sie auf oder gehen Sie umher.
- ✓ **VERSCHIEBEN DES KATHETERS AUS SEINER POSITION**
Dabei treten gewöhnlich Probleme mit der Flüssigkeitsableitung auf.

Wenn eine Veränderung der Körperposition während des Beutelwechsels nicht hilft, fragen Sie Ihre PD-Station um Rat.



Anämie

Die Nieren produzieren normalerweise das Hormon Erythropoetin, auch als EPO bezeichnet. Dieses Hormon stimuliert das Knochenmark, rote Blutkörperchen zu bilden.

Rote Blutkörperchen transportieren Sauerstoff durch den Körper; fehlen sie, können die Zellen Nahrung nicht mehr in Energie umwandeln. Das Ergebnis ist, Sie werden leicht müde und blass. Anämie kann auch zu Herzproblemen führen.

Wenn die erkrankten Nieren das Hormon nicht mehr produzieren können, wird es dem Körper von außen zugeführt.

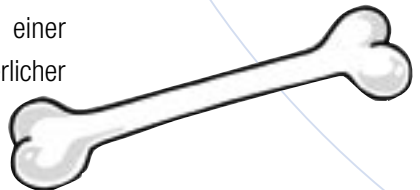
EPO wird 1-3 Mal die Woche intramuskulär oder subkutan injiziert. Viele Patienten lernen dies selbst zu tun.

Knochenerkrankungen

Patienten mit Nierenversagen haben häufig Probleme mit den Knochen.

Der Grund dafür ist das feine Gleichgewicht zwischen Kalzium und Phosphat im Körper. Bei Nierenversagen ist dieses Gleichgewicht gestört, so dass die Knochen weich und spröde werden können.

Knochenerkrankungen lassen sich mittels einer Kombination aus Diät, Medikation und körperlicher Betätigung eindämmen bzw. verhindern.



5. Familienleben und Freizeit

Erzählen Sie Ihrer Familie und Ihren Freunden von der Behandlung

Wenn Sie anderen Menschen erzählen, dass Sie sich einer Dialyse unterziehen müssen, ist die Reaktion meist Schock und Besorgnis. Diese können Sie jedoch überwinden, indem Sie ganz einfach Ihre Behandlung erklären. Ging es Ihnen seit geraumer Zeit vor Beginn der Behandlung nicht gut, kann es sogar sein, dass Ihre Familie und Freunde es als Erleichterung empfinden, wenn Sie ihnen von der Dialyse erzählen, weil sie wissen, dass Sie sich bald viel besser fühlen werden. Oft hilft es auch, die Menschen dazu zu ermuntern, über ihre Gefühle bezüglich Ihrer Therapie zu sprechen, denn zuweilen tauchen hier falsche Vorstellungen und Ängste auf, die Sie erklären und besprechen können.

Wenn Sie eine positive Einstellung zum Leben mit PD haben, ist es für Ihre Familie und Freunde einfacher, mit den Veränderungen Ihrer Lebensweise zurechtzukommen und Ihnen die Unterstützung und Ermunterung zuteil werden zu lassen, die Sie benötigen.

Zunächst kann es hilfreich sein, Freunde einzuladen oder mit ihnen auszugehen, um ihnen zu zeigen, dass Sie noch immer ein normales Leben führen können.

Es gibt viele Selbsthilfegruppen, nicht nur für Sie, sondern auch für Ihre Freunde und Angehörigen. Hier können sie sich treffen und mit Nierenspezialisten und anderen Dialyse pflichtigen Menschen sprechen.

Andere Dialysepatienten zu treffen, kann Ihnen bei der Lösung von Alltagsproblemen helfen; außerdem erhalten Sie Tipps und Anregungen, mit Ihrer Behandlung zurechtzukommen.

Wenn Sie traurig oder deprimiert sind, können diese Menschen ebenfalls eine wertvolle Hilfe für Sie sein.





Erzählen Sie Ihren Kindern von Ihrer Behandlung

Kinder halten mehr aus als man denkt. Sie sind von Natur aus neugierig und stellen häufig ganz direkte Fragen, was Erwachsene für „schlechte Manieren“ halten, z. B. „Wofür ist der Schlauch in deinem Bauch?“ Sie können Veränderungen schneller akzeptieren und sich darauf einstellen.

Wenn Ihre Kinder in einem Alter sind, Zusammenhänge zu verstehen, kann eine einfache Erklärung zu einem frühen Zeitpunkt alle Ängste und Bedenken, die sie vielleicht haben mögen, ausräumen. Aus Ihrer Therapie ein Geheimnis oder etwas Mysteriöses zu machen, führt nur zu Ängsten, Stress und zuweilen Verhaltensauffälligkeiten.

Handelt es sich bei den Kindern um Enkelkinder oder Kinder von Freunden oder anderen Verwandten, besprechen Sie das Thema zunächst mit den Eltern.

Es ist wichtig, dass Sie mit Ihren Kindern die Behandlung besprechen und sie mit der neuen Lebensweise vertraut machen. Kinder akzeptieren Ihre Lebenssituation schneller als normal. Lassen Sie sich bei den Vorbereitungen zum Beutelwechsel von den Kindern helfen, damit sie sich nützlich fühlen (z. B. Zusammensuchen Ihrer Dialysegerätschaften, Drücken des Startknopf auf dem APD-Gerät).

Ältere Kinder sind häufig hilfsbereiter, wenn sie den Grund für Ihre Müdigkeit verstehen. Oft ist es gut, Ihre Behandlung mit dem Lehrer Ihres Kindes zu besprechen. Dadurch werden Probleme vermieden, wenn Ihr Kind in der Schule von Ihrer Therapie erzählt oder Verhaltensänderungen zeigt.

Bei Treffen oder Veranstaltungen von Selbsthilfegruppen sind Kinder meist willkommen.

Leben mit dem Partner

Ganz besonders wichtig ist hier die Kommunikation. Im Rahmen der Vorbereitung auf die Dialyse und der Einstellung auf Ihre Behandlung und die Veränderungen in Ihrem häuslichen Leben kann die Kommunikation zuweilen zum Erliegen kommen.

Sie verfallen vielleicht in die Gewohnheit, nur die praktischen Aspekte des Lebens zu besprechen und ignorieren dabei die Gefühle.

Intimität und Sexualität werden häufig durch die körperlichen und emotionalen Veränderungen, die Sie erfahren, beeinträchtigt.

Es ist eine Hilfe, über die Gefühle, die Sie beide bezüglich der Dialyse haben, zu sprechen.



F: Hat Ihr Partner Angst Sie zu berühren, weil er befürchtet, den Katheter zu lockern?

A: Dies sollte kein Problem sein, wenn der Katheter richtig befestigt ist. Lassen Sie Ihren Partner dabei zuschauen, wie Sie mit dem Katheter umgehen und sagen Sie ihm, dass es nicht weh tut und sich der Katheter bei Berührung nicht löst.

F: Hat Ihr Partner Angst, dass die Tatsache, dass sich PD-Flüssigkeit in Ihrem Bauch befindet, bedeutet, dass Sie keinen Geschlechtsverkehr mehr haben können?

A: Wenn Sie sich dabei unwohl fühlen, leiten Sie etwas Flüssigkeit ab oder probieren Sie andere Stellungen aus.

F: Haben Sie Angst, dass Ihr Partner Sie wegen des Katheters weniger begehrenswert findet?

A: Sprechen Sie mit Ihrem Partner darüber. Verstecken Sie den Katheter nicht immer, sondern agieren Sie ganz normal. Der Katheter hält Sie am Leben - dafür müssen Sie sich nicht schämen.

F: Haben Sie Schwierigkeiten sexuell erregt zu werden?

A: Dies kann die Folge von Stress und/oder der Medikation, die Sie einnehmen, sein. Wenn es Ihnen schwerfällt, diese Probleme mit Ihrem Partner zu besprechen, ist es vielleicht hilfreich, zunächst Ihre PD-Schwester oder Ihren Arzt um Rat zu fragen. Sie können Ihnen unschätzbare Hilfe leisten. Zuweilen ist auch eine Änderung der Medikation von Vorteil.

Körperliche Betätigung

Für eine stabile Gesundheit ist es wichtig, so beweglich wie möglich zu bleiben.

Körperliche Betätigung bewirkt, dass Sie besser aussehen und sich besser fühlen. Sie unterstützt Ihren Kreislauf und das hilft Ihnen, den Körper in Schwung zu halten. Darüber hinaus senkt sie den Blutdruck und stärkt Muskeln und Knochen.

Körperliche Betätigung muss nicht anstrengend sein, um Wirkung zu zeigen.

Ein täglicher kurzer Spaziergang reicht oft aus. Radfahren, Golfspielen und Tanzen tun ebenfalls gut. Wenn Sie vor der Dialyse Sport gemacht haben, sollten Sie dies auch während der PD tun können.

Besprechen Sie dies jedoch erst mit Ihrem Arzt oder Ihrer PD-Schwester, da manche Sportarten Ihren Katheter und die Austrittsstelle des Katheters beeinträchtigen können.

Beginnen Sie langsam und bauen Sie Ihre Leistungskraft auf, bevor Sie an einem aktiven Sport teilnehmen oder sich körperlich betätigen.

Wenn Sie aus irgend einem Grund ans Bett oder den Stuhl gefesselt sind, bewegen Sie Ihre Glieder häufig, um den Kreislauf anzuregen. Beuge- und Dehnbewegungen halten Ihre Muskeln und Gelenke beweglich und verhindern sekundäre Probleme wie z. B. eine Thrombose der tief liegenden Venen.





Ihre Dialysebehandlung ist effektiver, wenn die Flüssigkeit alle Bereiche des Bauchfells erreicht. Wenn Sie während des Beutelwechsels in einer bestimmten Position sitzen oder liegen, erreicht die Flüssigkeit nur einen Teil des Bauchfells.

Machen Sie die Dialysebehandlung zu einem Teil Ihres normalen Lebens. Nehmen Sie weiterhin an allem teil, was Ihnen früher Spaß gemacht hat, und integrieren Sie die Behandlung in Ihr Leben - nicht umgekehrt.

**Geben Sie auf sich acht -
Sie sind ein sehr wichtiger Mensch**



6. Arbeiten mit PD

Die meisten Menschen wissen sehr wenig über Nierenversagen und Dialyse und finden es vielleicht schwierig, Ihre Behandlung und Ihre Bedürfnisse nachzuvollziehen. Sie treffen u. U. auf unrealistische Erwartungen bezüglich Ihrer Leistungskraft und Ihrer Fähigkeit, während der gesamten Arbeitszeit tätig zu sein, oder Sie machen die Erfahrung, dass man glaubt, Sie seien zu krank, um zu arbeiten.

Offen mit dem Arbeitgeber und den Kollegen zu sprechen, beugt Missverständnissen vor und hilft Ihnen Unterstützung zu finden, wenn Sie sie benötigen.

Viele Menschen, die sich einer Peritonealdialyse unterziehen, kehren nach kurzer Zeit an ihren Arbeitsplatz zurück. Sie können die Dialyse mit dem Beutelwechsel flexibel in Ihre Arbeitszeit integrieren bzw. in einigen Fällen die Arbeit auf die PD abstimmen. Besprechen Sie Ihre Bedürfnisse mit Ihrem Arbeitgeber, bevor Sie an Ihren Arbeitsplatz zurückkehren. Vielleicht können Sie zunächst Teilzeit arbeiten oder innerhalb der Firma die Stelle wechseln.



Wenn Sie an Ihren Arbeitsplatz zurückkehren, hängt davon ab, wie Sie sich fühlen. Wenn Sie vor Beginn der Dialyse nicht gearbeitet haben, benötigen Sie u.U. einige Zeit, um sich zu erholen und Ihre Leistungskraft wiederzuerlangen.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob sich die Arbeit während der PD für Sie eignet, wenden Sie sich an Ihren Arzt und/oder ein Mitglied der Abteilung für Gesundheit am Arbeitsplatz.

CAPD und Beruf

Diese Art der Dialyse kann an den meisten Arbeitsplätzen erfolgen.

Bitten Sie, soweit möglich, Ihren Arbeitgeber Ihnen zu erlauben, den Erste-Hilfe-Raum zu benutzen, falls ein solcher vorhanden ist.

Dafür eignet sich praktisch jeder Raum mit einem Waschbecken, einem Tisch und einem Stuhl. Zunächst möchten Sie vielleicht während des Beutelwechsels ganz allein sein, doch je mehr Selbstvertrauen Sie bekommen, um so weniger Probleme bereitet es Ihnen u. U., die Dialyse in einer ruhigen Ecke der Toilette durchzuführen. Bedenken Sie jedoch die Gefühle Ihrer Arbeitskollegen - vielleicht möchten manche dem Beutelwechsel nicht so gerne zusehen.

Bei den meisten PDs ist nur ein Beutelwechsel pro Tag während der Arbeit erforderlich. Den ersten Beutelwechsel können Sie zu Hause durchführen, bevor Sie zur Arbeit gehen, der nächste kann dann um die Mittagszeit am Arbeitsplatz erfolgen und die beiden anderen, wenn Sie abends nach Hause kommen.

In einigen Ländern kann der Arbeitgeber auf staatliche Subventionen zurückgreifen, um Ihre Arbeitsumgebung so einzurichten, dass sie Ihren Bedürfnissen entspricht.

APD

Für die meisten Menschen ist APD die ideale Methode, Dialyse und Arbeit zu kombinieren. Der Beutelwechsel erfolgt ausschließlich nachts, wenn Sie schlafen, und Sie können tagsüber jederzeit arbeiten.

Sollte dennoch eine manuelle Dialyse am Tage erforderlich sein, berücksichtigen Sie die zuvor genannten Tipps.



Krankenhausbesuche

Es ist anzuraten, dies mit Ihrem Arbeitgeber zu besprechen, bevor Sie an Ihren Arbeitsplatz zurückkehren. Stellen Sie sicher, dass Ihr Arbeitgeber weiß und versteht, wie häufig Sie ins Krankenhaus müssen und für wie lange.

Haben Sie sich diesbezüglich geeinigt, gibt es weniger Missverständnisse. Es hilft u. U., jemand bei diesem Gespräch dabei zu haben, z.B. eine Person aus der Personalabteilung, einen Gewerkschaftsvertreter, eine Krankenschwester aus der Abteilung für Gesundheit am Arbeitsplatz oder sogar Ihre PD-Schwester.

Ihre Rechte

Jedes Land hat sein eigenes Arbeitsrecht, das die Rechte der Arbeitnehmer regelt. Wenn Sie sich nicht sicher sind, setzen Sie sich mit Ihrem Sozialamt oder einem Gewerkschaftsvertreter in Verbindung.



Arbeitsplatzwechsel

Wenn Sie Ihren Arbeitsplatz wechseln, wenn Sie Dialysepatient sind, ist es klug das zweite Vorstellungsgespräch abzuwarten, bevor Sie Ihren zukünftigen Arbeitgeber von Ihrer Behandlung in Kenntnis setzen.

Bis dahin ist er wegen Ihrer Fähigkeiten für die jeweilige Stelle an Ihnen interessiert und hat bezüglich Ihrer medizinischen Probleme keine Vorurteile.

Sie machen vielleicht die Erfahrung, dass man an Ihrer Arbeitsfähigkeit zweifelt und besorgt ist, wie oft Sie fehlen werden.

Es ist daher eventuell hilfreich, mit Ihrem Arzt oder Ihrer PD-Schwester über Ihre Behandlung zu sprechen.

Eine Empfehlung Ihres derzeitigen Arbeitgebers oder der Personalabteilung kann hier ebenfalls von Nutzen sein.

Wenn Sie eine inhaltliche Veränderung Ihrer Tätigkeit in Erwägung ziehen, fragen Sie nach Umschulungsmaßnahmen. Diese werden zuweilen kostenlos vom zuständigen Arbeitsamt angeboten.

Eventuell ist dies auch der ideale Zeitpunkt, um noch einmal zu studieren oder sich beruflich vollständig neu zu orientieren.

Wenn Sie pensioniert sind oder nicht mehr arbeiten möchten

Lassen Sie Ihre Pensionierung nicht zur Ausrede für Inaktivität werden. Man schlüpfte nur allzu leicht in die Rolle des Kranken, bleibt zu Hause und vernachlässigt Freunde und Angehörige.

Dies ist eine ideale Gelegenheit für Sie, Interessen nachzugehen, für die Sie nie Zeit hatten, solange Sie noch gearbeitet haben.

Stellen Sie sicher, dass Sie den Kontakt zu Freunden und Verwandten aufrecht erhalten. Machen Sie den ersten Schritt - laden Sie sie zu sich ein oder gehen Sie mit ihnen essen - oder nehmen Sie einfach den Telefonhörer in die Hand und sagen Hallo.

Wenn Sie aktiv und beschäftigt sind, bleiben Sie fit und gesund.



7. Urlaubs- und Reiseinformationen

Für den Großteil der PD-Patienten gehören Reisen und Urlaub heute mit guter Vorausplanung zum normalen Leben. Die meisten großen, weltweiten Hersteller von PD-Flüssigkeiten und -Geräten können Ihre Produkte in verschiedene Teile der Welt liefern.

**Überprüfen Sie
grundsätzlich vor
Buchung Ihres Urlaubs,
ob das zuständige
Unternehmen die
Dialysierflüssigkeit in das
ausgewählte Urlaubsland
liefern kann.**

Reisen - seien es Urlaubs- oder Geschäftsreisen - müssen für PD-Patienten nicht unbedingt schwieriger oder anstrengender sein als für andere Menschen - ausschlaggebend ist jedoch die gute Vorausplanung.

Es müssen geraume Zeit davor Arrangements mit dem Zulieferer der Dialysierflüssigkeiten getroffen werden, um den Transfer an den von Ihnen gewählten Ort organisieren zu können.

Ihre PD-Station kann Ihnen genauere Angaben dazu machen, in welche Länder ein Transport erfolgen kann und wie viele Wochen vor Ihrer Reise Sie Ihre Bestellung aufgeben müssen.





In einigen Ländern kann die Einführung von PD-Flüssigkeiten eingeschränkt sein und eine spezielle Freigabe und Dokumentation erfordern. Andere Länder wiederum können selbst Dialysierflüssigkeit usw. aus ihren eigenen Beständen liefern.

Checkliste

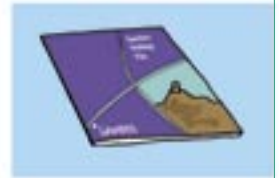
- ✓ **Besprechen Sie eine geplante Reise einige Zeit vor dem Abreisetag mit Ihrer PD-Schwester oder Ihrem Arzt.**
- ✓ **Treffen Sie bezüglich der Lieferung von Dialysierflüssigkeit eine Absprache mit dem zuständigen Unternehmen; dieses wird Ihnen mitteilen, welche besonderen Dokumente Sie benötigen.**
- ✓ **Arrangieren Sie die Lieferung von Überleitungssystemen und sonstigem Zubehör, das Sie mitnehmen.**
- ✓ **Organisieren Sie die Versorgung von weiteren Medikamenten und Desinfektions- und Verbandsmaterial.**
- ✓ **Besprechen Sie spezielle Fragen mit Ihrem Reisebüro, dem Hotel oder der Fluggesellschaft, usw. Einige Airlines kümmern sich speziell um Passagiere mit besonderen Bedürfnissen.**
- ✓ **Vergewissern Sie sich, dass Ihre Dokumente wie Reisepass, Visum etc. aktuell sind. In einigen Ländern muss Ihr Reisepass noch mindestens 6 Monate gültig sein.**
- ✓ **Stellen Sie sicher, dass eine geeignete Reiseversicherung ggf. einen Krankenhausaufenthalt bzw. einen Rücktransport in Ihr Heimatland absichert. Eine herkömmliche Reiseversicherung deckt u. U. Ihre Erkrankung nicht ab - lesen Sie deshalb das Kleingedruckte genau.**

Vereinbaren Sie grundsätzlich einen Termin mit Ihrer PD-Schwester oder Ihrem Arzt bevor Sie verreisen, um Ihre Behandlung zu besprechen.

Vielleicht haben Sie spezielle Bedürfnisse, bei denen sie Ihnen weiterhelfen können.

Fortsetzung nächste Seite

- ✓ Nehmen Sie für den Fall, dass Sie im Ausland eine Behandlung benötigen, wichtige ärztliche Aufzeichnungen/Dokumente mit. Gambro kann Ihnen einen persönlichen Urlaubs-Leitfaden zur Verfügung stellen, in dem Sie Ihre derzeitige Behandlung, wichtige Anamneseinformationen und Ihre Medikation eintragen können. In dem Urlaubs-Leitfaden ist Platz, um jede Behandlung, die während der Abwesenheit von zuhause notwendig ist, zu dokumentieren. Dadurch sind Ärzte zuhause und im Ausland genau über Ihre Behandlung informiert.
- ✓ Stellen Sie sicher, dass Sie für den Fall einer Reiseverzögerung ausreichend Dialysierflüssigkeit und Medikamente bei sich haben.
- ✓ Bringen Sie für den Notfall den Namen, die Anschrift und die Telefonnummer der nächstgelegenen PD-Station an Ihrem Urlaubsort in Erfahrung, bevor Sie abreisen. Diese Information erhalten Sie von Ihrem Reisebüro oder der Deutschen Botschaft. Ihr Gambro-Vertreter kann Ihnen ebenfalls mit Namen und Kontaktnummern der örtlichen Gambro-Krankenschwester in dem Land, in das Sie reisen, weiterhelfen.



Reisetipps

- ✓ Tragen Sie bequeme Kleidung - keine eng taillierten Sachen.
- ✓ Tragen Sie bequeme Schuhe - die Füße können im Flugzeug oder Reisebus anschwellen.
- ✓ Bewegen Sie sich auf langen Flügen oder auf Busreisen häufig, um eine Thrombose der tief liegenden Venen zu vermeiden. Menschen, die bereits einmal unter einer solchen Thrombose oder Kreislaufschwäche gelitten haben, sollten Thrombosestrümpfe tragen und sich von ihrem Arzt bezüglich der Medikation beraten lassen.
- ✓ Während der Reise kann eine Tasche, wie sie für den Windelwechsel bei Babies verwendet wird, für den Beutelwechsel benutzt werden. Diese Tasche sollte nur für diesen Zweck verwendet werden. Die Decke, auf der sonst das Baby gewickelt wird, dient dabei als Auflage für den Tisch. Denken Sie daran, sie sauber zu halten und vor Gebrauch zu desinfizieren.



- ✓ Das restliche Zubehör für jeden Tag können Sie in der Tasche tragen.
- ✓ Bei Kurzreisen kann die PD-Flüssigkeit in einer Isolierbox, z.B. einer Kühlbox, etwa 3-4 Stunden warm gehalten werden.
- ✓ Stellen Sie sicher, dass Sie leicht in Ihr Zimmer gelangen, denn es ist gar nicht so leicht, Flüssigkeitsboxen über eine längere Strecke oder mehrere Stockwerke hinauf zu tragen.
- ✓ Erkundigen Sie sich, wie der Abfall entsorgt wird und nehmen Sie geeignete Plastiktüten mit.

APD – bei Verwendung eines Cyclers

Nehmen Sie ein Verlängerungskabel mit. Die elektrischen Steckdosen befinden sich zuweilen an ungünstigen Stellen. Denken Sie an einen Adapter.

Nehmen Sie einen extra langen Ableitungsschlauch mit, da das nächste Waschbecken eventuell weit vom Bett entfernt ist.

Nehmen Sie Dialysezubehör und Flüssigkeit für den manuellen Beutelwechsel mit für den Fall, dass es mit dem Gerät Probleme gibt.



Jetlag

Die Geschwindigkeit des Flugzeugs ist höher als die Zeit, die der Schlaf-Wach-Rhythmus des Körpers benötigt, um sich auf die unterschiedlichen Zeitzonen einzustellen.

Jetlag tritt meist dann auf, wenn man mindestens 5 Zeitzonen überquert hat. Die Anpassung daran dauert, wenn man nach Osten fliegt, länger als wenn man nach Westen fliegt.

Jetlag beeinträchtigt den Schlaf-Wach-Rhythmus, den Hunger, den Magen-Darm-Trakt und die Konzentration. Es ist günstig, vor der Reise möglichst viel zu schlafen. Versuchen Sie im Flugzeug zu schlafen und unterbrechen Sie sogar ggf. die Reise zwischendurch.

Seereisen

Stellen Sie sicher, dass die Einrichtungen an Bord Ihren Bedürfnissen entgegenkommen. Beispielsweise haben nicht alle Schiffe Aufzüge.

Überprüfen Sie die Lage Ihrer Kabine, wie nahe die Toilette ist, ob medizinische Hilfe verfügbar ist und wie Sie sie von Ihrer Kabine aus alarmieren können.

Wenn Sie zu Seekrankheit neigen, wählen Sie eine Kabine in der Mitte des Schiffes, wo das Schiff weniger rollt.



Sonne und Hitzeeinwirkung

In einem heißen Klima kann die Regulation der Flüssigkeitsaufnahme ein Problem darstellen. Denken Sie daran, den durch Schwitzen verursachten zusätzlichen Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Fragen Sie wenn möglich nach einem Raum mit Klimaanlage.

Durch einige Medikamente werden Sie anfälliger für Sonnenbrand - überprüfen Sie das bei Ihrem Arzt, bevor Sie verreisen. Selbst Menschen asiatischer oder afrikanischer Abstammung sollten sich vor Sonne und Hitze schützen, wenn sie viele Jahre in einem kälteren Klima gelebt haben.

Essen und Trinken

Magen-Darm-Probleme können einen Urlaub ruinieren. Gehen Sie daher lieber auf Nummer sicher.

Eine gute Regel lautet:

„Kann man es nicht kochen,
braten oder schälen -
vergißt man es am
Besten“.



8. Auswahl der richtigen PD

Wie wissen Sie, ob Sie die richtige PD ausgewählt haben? Einer der besten Indikatoren dafür, wie effektiv Ihre Dialyse ist, lautet: Fühlen Sie sich wohl?

Wenn die Dialyse genügend giftige Stoffe aus Ihrem Körper entfernt, fühlen Sie sich im Allgemeinen wohl, haben einen guten Appetit und Ihr Blutdruck und Gewicht sind stabil. Sie werden spüren, wenn etwas nicht stimmt und wissen, wann Sie Ihre Dialyse und/oder die Flüssigkeit oder Ihre Ernährung anpassen müssen.

Eine nicht ausreichende Dialyse führt zu folgenden Symptomen

- ✓ Schwäche und Müdigkeit
- ✓ Gestörter Schlaf
- ✓ Übelkeit
- ✓ Schlechter Geschmack im Mund
- ✓ Geringer Appetit
- ✓ Gewichtsverlust (Muskelschwund)

Es gibt zwei wichtige Labortests, die die Menge der aus Ihrem Körper entfernten giftigen Stoffe messen.

Kt/V. Der Kt-Wert bezieht sich auf die Menge Harnstoff (in Litern), die pro Woche durch die Dialyse entfernt wird, plus den durch Ihre Nieren entfernten Harnstoff, sofern Sie noch über eine Restnierenfunktion (RRF) verfügen. Dieses Gesamtvolumen (in Litern) wird nun durch das Volumen V (in Litern) des gesamten Raumes in Ihrem Körper, in dem sich Wasser befindet, geteilt. Dieses Volumen wird mittels einer Formel berechnet, die Ihre Größe und Ihr Gewicht mit einbezieht.

Bei der CAPD liegt der ideale Kt/V-Wert bei 2,0 oder mehr. Bei der APD liegt er etwas höher bei etwa 2,1 oder mehr, da mehr Dialysierflüssigkeit verwendet wird und eine höhere Anzahl von Dialysezyklen durchgeführt werden kann.

Der Kreatinin-Clearance-Test

Dieser Test vergleicht die Kreatininmenge in Ihrem Blut mit der Kreatininmenge, die Sie durch die Dialyse und den ausgeschiedenen Urin verlieren.

Berechnet wird dieser Wert aus dem innerhalb einer Woche abgeleiteten Dialysatvolumen (in Litern) plus dem wöchentlich ausgeschiedenen Urinvolumen. Eine Kreatinin-Clearance von insgesamt 60 Litern oder mehr pro Woche ist akzeptabel. Das Serumkreatinin wird mit Hilfe eines Bluttests berechnet - während der PD sollten Ihre Ergebnisse unter 800 Mikromol pro Liter liegen.

Die Ergebnisse dieser Tests bestimmen Ihre Dialysevorschriften, d.h. wie viele Beutelwechsel/Dialysebehandlungen Sie am Tag benötigen und wie viel Flüssigkeit dabei jedes Mal ausgetauscht wird.



Fortsetzung nächste Seite

Auch mit Hilfe der folgenden Tests kann bestimmt werden, wie effektiv Ihre Dialyse ist:

Persönliche Dialysekapazität (PDC™)

Durch Analyse der Ergebnisse von Urin-, Dialysat- und Bluttests ermittelt dieses Computerprogramm, wie gut Ihr Bauchfell als Filter funktioniert.

Es berechnet die für die Dialyse zur Verfügung stehende Fläche Ihres Bauchfells, wie schnell die giftigen Stoffe dort hindurch geleitet werden und - für Diabetiker wichtig - wie schnell Glucose vom Körper resorbiert wird.

Ihre Dialysevorschriften können dementsprechend angeglichen werden. Das Programm kann auch Ihren Diätplan berechnen.

Test der Aufrechterhaltung des peritonealen Gleichgewichts (PET)

Hierbei handelt es sich um eine grundlegende Messung, wie schnell das Bauchfell giftige Stoffe vom Blut in die Dialysierflüssigkeit transportiert.



Eine Kombination dieser Tests mit den Bluttests sollte regelmäßig jeden oder alle zwei Monate durchgeführt werden.

Ihre Dialyseverordnung kann sich abhängig von den Testergebnissen von Zeit zu Zeit ändern. Die Dialyse ist unvollständig, wenn Sie einen Beutelwechsel auslassen, das Füllvolumen reduzieren oder die Verweilzeit der Flüssigkeit im Körper verkürzen. Die PD kann nur etwa 15% der Nierenfunktion übernehmen, so dass die Reduzierung eines dieser Aspekte Ihres Programmes zu einer unvollständigen Clearance führt.

Wenn Sie feststellen, dass Sie aufgrund Ihrer Arbeit oder Ihrer Lebensweise wie zuvor beschrieben das Füllvolumen reduzieren oder die Verweilzeit der Flüssigkeit im Körper verkürzen, besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt oder Ihrer PD-Schwester.

Es kann sein, dass sie Ihnen ein geeigneteres PD-Programm oder -Verfahren anbieten können.

Je wirksamer die Dialyse ist, um so besser fühlen Sie sich. Wir helfen Ihnen, weitere medizinische Komplikationen zu vermeiden.



Checkliste für die richtige Dialyse:

- ✓ Führen Sie jeden Tag die korrekte Anzahl der Beutelwechsel durch.
- ✓ Halten Sie sich an Ihre Diät und die vorgegebene Flüssigkeitsaufnahme.
- ✓ Nehmen Sie die Ihnen verschriebenen Medikamente zur richtigen Tageszeit ein.
- ✓ Bewegen Sie sich regelmäßig.



 **GAMBRO** Renal Products

Gambro Hospital GmbH
Lochhamer Straße 15
D-82152 Planegg-Martinsried
Telefon + 49 (0) 89 899 33 0
Telefax + 49 (0) 89 899 33 195

www.gambro.de

Gambro Hospital Austria GmbH
Riccweg 30 A
A-2351 Wiener Neudorf
Telefon + 43 (0) 22 36 6 46 66
Telefax + 43 (0) 22 36 6 46 66 55

www.gambro.at

Gambro Hospital (Schweiz) AG
Sägereistraße 24
CH-5152 Glattpfegg
Telefon + 41 (0) 1 828 82 00
Telefax + 41 (0) 1 828 82 28

www.gambro.com