

## Omgaan met vermoeidheid bij nierproblemen

Mensen met nierproblemen kunnen zich vaak ernstig vermoeid voelen. Dat geldt misschien ook voor u. Deze vermoeidheid kan grote invloed op uw leven hebben. Hoe ervaart u deze vermoeidheid? En hoe gaat u hier in het dagelijks leven mee om? Hieronder vindt u informatie en adviezen om met deze vermoeidheidsklachten om te gaan.

### Oorzaken van vermoeidheid bij nierproblemen

Vermoeidheid komt voor bij veel verschillende lichamelijke of geestelijke aandoeningen. Ook bij mensen met (ernstige) nierproblemen. Met moeheid bedoelen we een algemeen gevoel van lusteloosheid en een gebrek aan energie.

Vermoeidheid bij mensen met nierproblemen komt vaak door een combinatie van factoren. De ophoping van afvalstoffen in het bloed zorgt voor vermoeidheid, net als sommige medicijnen. Soms zijn er ook niet genoeg rode bloedlichaampjes en heeft u bloedarmoede.

Wordt u met hemodialyse behandeld? Dan voelt u zich na de dialyse vaak extra moe. Dit komt door de invloed die deze behandeling op uw lichaam heeft. Het voelt als een paar uur sporten. De dag erna gaat het meestal weer beter.

Vermoeidheid kan ook komen door te veel gebruik van alcohol, veel roken, slaapproblemen, onverstandig geneesmiddelengebruik, piekeren, gebrek aan steun uit uw omgeving of door overbelasting van uw lichaam. Het is belangrijk dat u niet over uw grenzen gaat. Andersom kunt u ook vermoeidheidsklachten krijgen als u niet genoeg beweegt.

### Gevolgen van vermoeidheid

Vermoeidheidsklachten kunnen een grote invloed hebben op uw leven. Uw lichaam doet niet wat u wilt en u kunt dit als last ervaren. Chronische vermoeidheid kan ook invloed hebben op uw stemming. Het kan ervoor zorgen dat u weinig vertrouwen heeft in uzelf en uw lichaam. Door de vermoeidheidsklachten kunt u niet altijd de activiteiten doen die u graag zou willen (bijvoorbeeld een hobby). Ook uw sociale contacten of de relatie met uw partner kunnen eronder lijden. Hierdoor kunt u zich eenzaam voelen.

### Omgaan met vermoeidheid

Mensen met vermoeidheidsklachten stellen zichzelf vaak de volgende vragen:

- Waarom overkomt mij dit?
- Hoe moet ik met deze klachten omgaan?
- Wat kan ik nog wél?

#### Tips en adviezen:

- Luister naar uw lichaam en houd uw grenzen goed in de gaten.
- Verdeel uw energie over de dag; wissel activiteiten voldoende af met rustmomenten.

- Houd genoeg energie over voor leuke dingen en ontspanning.
- Bedenk bij activiteiten die veel energie kosten of het écht vandaag moet. En of u degene bent die het moet, wil of kan doen.
- Bekijk wat u energie **geeft** en wat u energie **kost**.
- Blijf werken als dat mogelijk is, vrijwilligerswerk doen, of uw hobby's uitoefenen. Desnoods in aangepaste vorm.
- Vecht niet tegen uw vermoeidheid. Als u ertegen blijft vechten kost het u nog meer energie.
- Vraag mensen in uw omgeving om hulp. Andere mensen doen vast graag iets voor u als u aangeeft dat u het door uw ziekte niet meer alleen kunt.

## Bewegen is belangrijk

Bewegen is goed voor uw lichaam en geest. Door te bewegen leert u wanneer iets te veel is. Of wanneer u juist nog wél door kunt gaan. Zo krijgt u ook weer vertrouwen in uw lichaam. Door te bewegen krijgt u een betere conditie en krijgt u meer spierkracht. Als u twijfelt, praat er dan over met uw nefroloog.

U kunt lid worden van een sportschool met bijvoorbeeld medische fitness en/of begeleiding door een fysiotherapeut. Of lid worden van een sportschool of sportvereniging bij u in de buurt. Bij de gemeente kunt u informeren naar de mogelijkheden.

### Links:

- Gemeente Den Haag via [www.denhaag.nl/nl/in-de-stad/sport/beweegloket-den-haag.htm](http://www.denhaag.nl/nl/in-de-stad/sport/beweegloket-den-haag.htm)
- Gemeente Westland via [www.beweegcoachwestland.nl](http://www.beweegcoachwestland.nl)
- Gemeente Zoetermeer via [www.zoetermeer.nl/sportloket-zoetermeer](http://www.zoetermeer.nl/sportloket-zoetermeer)

Ook de website [www.unieksporten.nl](http://www.unieksporten.nl) kan u goed op weg helpen.

## Wanneer het allemaal niet meer gaat

Het kan zijn dat u moeite houdt met uw vermoeidheidsklachten. Hierdoor kunt u zich boos, emotioneel, verdrietig, somber of depressief voelen. Het is dan belangrijk om erover te praten met mensen in uw omgeving. Of met uw nefroloog, een (dialyse)verpleegkundige of uw maatschappelijk werker. Samen kijkt u dan hoe u het beste kunt omgaan met de vermoeidheid.

Misschien helpt het u om contact te leggen met ervaringsdeskundigen of lotgenoten.

Dit kan via de Nierpatiënten Vereniging Nederland via de websites:

- [www.nieren.nl](http://www.nieren.nl)
- [www.nvn.nl](http://www.nvn.nl)

## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen van de folder enkele vragen beantwoorden? De vragen vindt u via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Hartelijk bedankt alvast.

### Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

### Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

### Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

### Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

257712042023