

HEIMDIALYSE

Heimhämodialyse – Freiheit gewinnen. Lebensqualität behalten.



Impressum

Herausgeber:

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

Mitglied des Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverbands

Fachliche Beratung:

Dr. med. Dominik Bös
Facharzt für Innere Medizin und Nephrologie | Lipidologe
(DGFF)
Leiter Geschäftsbereich Heimdialyse

Cornelia Mikut
Pflegefachfrau
Leitende Pflegereferentin Geschäftsbereich Heimdialyse

Textredaktion:

co.patient®, Agentur für Patientenkommunikation,
Potsdamer Straße 58, 10785 Berlin

Gestaltung:

Stabsstelle Unternehmenskommunikation

Druckstand: September 2025

Bildnachweise:

iStock, Pixabay, KfH e.V.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie stehen vor der Entscheidung, ob Sie die Heimdialyse wählen sollen? Sie möchten sich als Angehörige oder Angehöriger über wichtige Themen rund um die Heimdialyse informieren? Dann bietet Ihnen unsere Broschüre wertvolle Fakten und Tipps.

Viele Menschen mit chronischer Nierenerkrankung benötigen früher oder später eine Dialysebehandlung, sofern eine Nierentransplantation nicht möglich oder nicht gewünscht ist. Die Dialyse übernimmt die Funktion der Nieren – sie wird daher als Nierenersatztherapie bezeichnet. Sie ist überlebenswichtig. Sie kann sowohl in einem spezialisierten Nierenzentrum als auch zu Hause durchgeführt werden.

Diese Broschüre bietet Ihnen einen Überblick über die zwei Heimdialyseverfahren: Peritonealdialyse und Heimhämodialyse. Beide Verfahren haben ihre Vorteile. Welches Verfahren für Sie geeignet ist, hängt von Ihren persönlichen Voraussetzungen und Bedürfnissen ab. Im Folgenden stellen wir Ihnen die Heimhämodialyse vor. Informationen zur Peritonealdialyse finden Sie am Ende der Broschüre – bitte drehen Sie diese dafür um.

Darüber hinaus erfahren Sie, wie Heimdialyse mehr Flexibilität im Alltag ermöglicht. Wir stellen auch die assistierte Heimdialyse vor – ein Angebot für ältere oder unterstützungsbedürftige Menschen sowie für Kinder und Jugendliche. Ergänzend führen Sie Links zu weiteren Informationen und Hilfsangeboten.

Wenn Sie persönliche Beratung wünschen, stehen Ihnen unsere Behandlungsteams in Ihrem KfH-Zentrum vor Ort gerne zur Verfügung.

Ihr KfH-Team

Inhalt

- 5** Heimhämodialyse (HHD) – eine echte Alternative für mehr Freiheit
- 6** Was sind Voraussetzungen für die HHD?
- 7** Wie läuft die HHD ab?
- 8** Nierentätigkeit ersetzen
- 9** Unabhängig leben
- 10** HHD selbstständig und sicher durchführen
- 11** Bewusst essen
- 11** Körperlich aktiv sein
- 11** Verantwortung übernehmen
- 13** Leben mit Heimhämodialyse
- 16** Fakten zur Heimhämodialyse



Warum benötige ich eine Dialyse?

Sie haben eine **chronische Nierenkrankheit**. Das bedeutet, dass Ihre Nieren ihre Entgiftungsfunktion nicht mehr ausreichend erfüllen. Beschwerden wie eine schlechte Kondition, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Juckreiz und hoher Blutdruck sind Hinweise darauf. Auch Flüssigkeitsansammlungen in Beinen oder Lunge sind typisch, genauso wie Kurzatmigkeit.

Zeigen die Laborwerte an, dass die Entgiftungsleistung der Nieren unter einen gewissen Wert abgesunken ist, sollte mit einer Nierenersatztherapie – der Dialyse – begonnen werden. Durch die stark eingeschränkte Nierenfunktion entstehen insbesondere aus dem Eiweiß- und Muskelstoffwechsel Abbauprodukte, die zu einer **Vergiftung** führen. Zudem kommt es zu einem Ungleichgewicht der im Blut gelösten Salze wie Natrium, Kalium und Kalzium und das Blut übersäuert.

Heimhämodialyse – eine echte Alternative für mehr Freiheit

Durch Ihre chronische Nierenkrankheit können Ihre Nieren Ihr Blut nicht mehr ausreichend entgiften und entwässern. Deswegen müssen sie durch ein Nierenersatzverfahren

bei der Blutreinigung unterstützt werden. Hierfür ist die **Heimhämodialyse (HHD)** ein mögliches Verfahren.



Was sind Voraussetzungen für die HHD?

Bei der HHD wird ein Dialysegerät verwendet, welches das Blut durch einen besonderen Filter pumpt. In diesem Dialysator filtert eine feine Membran Abbauprodukte des Stoffwechsels aus dem Blut heraus. Das sind giftige Substanzen, die bei gesunden Menschen über den Harn ausgeschieden werden (zum Beispiel Harnstoff, Kreatinin, Kalium, Phosphat sowie überschüssiges Körperwasser). Lebenswichtige Blutzellen und Eiweiße werden dagegen zurückgehalten. Das so gereinigte Blut wird dem Körper anschließend wieder zugeführt.

Für die Hämodialyse benötigt man einen kräftigen Blutfluss im Dialysegerät. Weil das Durchflussvolumen für normale Venen zu

hoch wäre, wird eine künstliche Verbindung zwischen einer Schlagader (Arterie) und einer Vene geschaffen – meist am Unterarm. Durch diesen Kurzschluss, Shunt genannt, wird die Vene mit einem höheren Druck und einer höheren Fließgeschwindigkeit vom Blut durchströmt. Sie weitert sich, entwickelt nach einiger Zeit eine dickere Gefäßwand und lässt sich gut unter der Haut ertasten. Für die Dialyse wird die Patientin oder der Patient mit zwei Nadeln punktiert (oder punktiert sich selbst) und hierüber an das Gerät angeschlossen: Durch einen Schlauch fließt das ungefilterte Blut in den Dialysator und durch einen zweiten Schlauch gelangt das gereinigte Blut zurück in den Körper.



Wer entscheidet, wie ich behandelt werde? – Shared Decision Making

Kommt es bei Ihnen zu einem endgültigen Versagen der Nieren oder entwickelt sich Ihre Erkrankung in diese Richtung, so werden Sie durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt frühzeitig und umfassend über die verschiedenen Nierenersatzverfahren aufgeklärt und können sich im Rahmen des Shared Decision Makings gemeinsam für eine dieser Behandlungen entscheiden.

Shared Decision Making bedeutet, gemeinsam in einem multiprofessionellem Team aus Ärztinnen und Ärzten, Pflegefachkräften, Sozialberaterinnen und Sozialberatern über eine medizinische Behandlung zu entscheiden und diese zu verantworten. Dabei geht es nicht darum, genauso viel medizinisches Wissen zu haben, wie die Ärztin oder der Arzt. Vielmehr ist das Ziel, dass Sie alle Informationen kennen, die für Ihre persönliche Entscheidungsfindung wichtig sind.

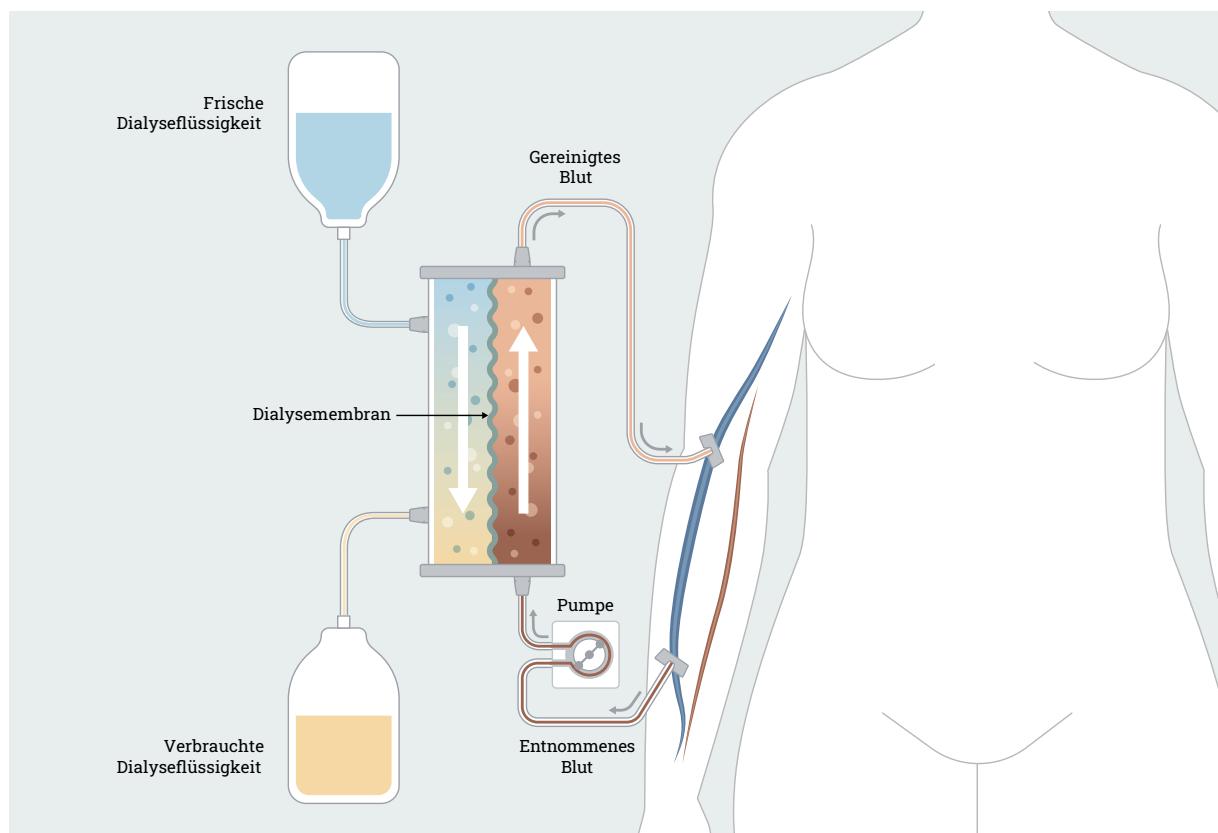
Wie läuft die HHD ab?

Die Hämodialyse selbst ist nicht schmerhaft. Hat man einen einsatzfähigen Shunt als Gefäßzugang am Arm, wird dieser mit zwei Nadeln punktiert. Dieser Vorgang ähnelt einer Blutabnahme. Die Nadeln sind jedoch deutlich dicker, vergleichbar mit den Nadeln, die beispielsweise bei der Blutspende eingesetzt werden. Hier kann es bei der Punktions zu einem kurzen Schmerz wie bei der Blutabnahme kommen.

Die Dauer und Häufigkeit der Behandlung besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Meistens wird dreimal pro Woche vier bis sechs Stunden lang dialysiert. Die Behandlung lässt sich in Ausnahmefällen auch an

mehr Tagen durchführen, wenn stattdessen mit einer niedrigeren Stundenzahl dialysiert wird. Grundsätzlich gilt, dass die wöchentliche Dialysezeit mindestens zwischen 12 und 18 Stunden betragen sollte. Die individuelle Dialysedauer ist abhängig von Faktoren wie Gewicht, Körpergröße und körperlicher Aktivität – sie beeinflussen die Menge der aus dem Blut herauszufilternden Substanzen.

Für Patientinnen und Patienten wirken die Abläufe bei der Dialyse selbst häufig nicht sonderlich aufregend. Der Therapieeffekt ist nicht unmittelbar spürbar – die Verbesserung des Gesundheitszustands stellt sich meist schrittweise über mehrere Behandlungen ein.





Warum kann ich keine Nierentransplantation statt der Dialyse erhalten?

Die beste Behandlung einer hochgradigen Nierenfunktionsschwäche ist eine Nierentransplantation. Leider beträgt die Wartezeit auf ein gespendetes Organ derzeit mehrere Jahre, der mittlere Wert liegt bei ungefähr acht Jahren.

Das Nierenersatzverfahren der Dialyse überbrückt den Zeitraum bis zur Nierentransplantation. Während einer Operation wird eine neue Niere eingesetzt. Die erfolgreiche Transplantation ermöglicht es Ihnen, ein fast normales Leben zu führen, denn die transplantierte Niere ersetzt im Idealfall komplett die eigenen Nierenfunktionen.

Allerdings müssen Sie dazu in der Lage sein, regelmäßig und konsequent Ihre Medikamente einzunehmen. Diese sind wichtig zur Beeinflussung des Immunsystems, um eine Abstoßung der gespendeten Niere zu verhindern.

Nierentätigkeit ersetzen

Die Dialysebehandlung überbrückt die Wartezeit auf eine gespendete Niere. Durch sie wird der Körper regelmäßig entgiftet und entwässert, die Beschwerden gehen zurück. In einem ersten Gespräch informiert Ihre

Ärztin oder Ihr Arzt Sie über die verschiedenen Dialyseverfahren und klärt gemeinsam mit Ihnen wichtige medizinische und persönliche Aspekte.



Unabhängig leben

Die HHD schenkt meist größere Unabhängigkeit als die Therapie im Nierenzentrum. Wenn Sie bestimmte Regeln beachten, können Sie Ihren Alltag weitgehend normal gestalten. Beruf, Freizeitaktivitäten oder Sport lassen sich gut mit der Behandlung verbinden. Sind Sie aus persönlichen oder körperlichen Gründen nicht mehr dazu in der Lage, die HHD weiterzuführen, können Sie jederzeit zu einem anderen Dialyseverfahren wechseln. Eine Möglichkeit ist die **Peritonealdialyse (vgl. Rückseite)**, die ebenfalls zu Hause durchgeführt werden kann. Außerdem ist ein

Wechsel zur Zentrumsdialyse möglich. Dabei können Sie langfristig Zentrumsdialyse machen oder nur für einen kurzen Zeitraum. Eine Nierenersatztherapie mit HHD ist über viele Jahre hinweg möglich, sodass in dieser Zeit möglicherweise ein Spenderorgan gefunden werden kann. Dennoch kann die HHD nicht alle Nierenfunktionen ersetzen. Deshalb sind unter Umständen bestimmte Medikamente nötig, beispielsweise wegen erhöhter Blutdruckwerte. Mit der konsequenten Einnahme der Medikamente unterstützen Sie aktiv den Erfolg Ihrer Dialysebehandlung.



Fathalla Elsharif

langjähriger
Hämodialyse-Patient

Unabhängig leben und arbeiten dank Heimdialyse

"Die Zentrumsdialyse hat zu viel Zeit eingenommen. Dreimal in der Woche muss man dorthin. Das ist wie Teilzeitarbeit. Mit der Heimdialyse dialysiere ich immer in der Nacht. Ich habe ein Zimmer, das nur für die Dialyse da ist. Wenn ich schlafen gehe, beginne ich direkt mit der Dialyse, bis sechs oder sieben Uhr morgens. Dann kann ich tagsüber zur Arbeit gehen."



HHD selbstständig und sicher durchführen

Die HHD können Sie entweder mit der Unterstützung durch eine Dialysepartnerin oder einen -partner – meist ein Familienmitglied – oder selbstständig zu Hause vornehmen. Voraussetzung sind geeignete Räumlichkeiten, um das Dialysegerät aufzustellen und das Material zu lagern. Zudem müssen Anschlüsse für Strom und Wasser vorhanden sein, an die das Gerät angeschlossen werden kann. Vor Beginn der HHD werden Sie und Ihre Angehörigen durch medizinisches Personal des KfH-Nierenzentrums intensiv

geschult. In wenigen Monaten lernen Sie alle notwendigen Handgriffe, um die HHD problemlos selbst durchzuführen. Sie üben zum Beispiel, wie das sichere An- und Abschließen an das Dialysegerät funktioniert, erfahren, welche Hygieneregeln wichtig sind und wie Sie sich bei unerwarteten Komplikationen zu verhalten haben. In einer akuten Situation können Sie sich zu jeder Tages- und Nachtzeit an das KfH wenden – das Behandlungs-team steht Ihnen beratend zur Seite.



Bewusst essen

Durch die Möglichkeit der häufigeren, ggf. sogar täglichen, Dialyse und dadurch verbesserten Entgiftung müssen Sie bei der HHD oft weniger strenge Ernährungsvorschriften einhalten als bei einer Zentrumsdialyse. Die genauen Ernährungsvorschriften sind jedoch stark von der Häufigkeit der Dialyse abhängig. Wenn Sie standardmäßig dreimal pro Woche dialysieren, ist es wichtig, dass Sie dennoch auf Ihre Ernährung achten: Es ist ratsam,

möglichst kalium-, phosphat- und kochsalzarm zu essen. Nicht empfehlenswert sind daher Fertiggerichte, größere Mengen an Wurst, Käse und Schokolade oder Obstsorten wie Bananen und Kiwi. Diese enthalten entweder viel Salz, Phosphat oder Kalium. Durch die Dialyse verliert Ihr Körper zudem Eiweiß. Ernähren Sie sich daher eiweißbewusst, beispielsweise mit Fleisch, Fisch, Eiern oder Milchprodukten.



Körperlich aktiv sein

Mit regelmäßiger Bewegung, am besten an der frischen Luft, können Sie sich fit halten. Das hilft Ihnen dabei, Blutdruck-, Blutzucker- und Blutfettwerte zu verbessern und so ent-

sprechende Medikamente einzusparen. Vor allem Ausdauersportarten wie Nordic Walking und Radfahren oder Gymnastik sind dazu gut geeignet.



Verantwortung übernehmen

Die HHD schenkt Ihnen Freiheit, verlangt aber auch mehr Eigenverantwortung. Es ist wichtig, dass Sie Ihren Körper gut beobachten. Bei Veränderungen des Shunts, wie Rötungen

oder Schwellungen, sollten Sie sich umgehend in Ihrem KfH-Zentrum melden. Das Behandlungsteam steht Ihnen immer zur Seite.



Was sind mögliche Vorteile der HHD, abhängig von der Dialysefrequenz?

- Die Dialyse findet in vertrauter Umgebung statt.
- Die Restleistung der Nieren bleibt in der Regel länger erhalten.
- Die häufigere Entgiftung schont Herz und Kreislauf und ermöglicht einen stabileren Flüssigkeitshaushalt. Es sind weniger strenge Trinkmengenbeschränkungen und Diätvorschriften notwendig.
- Sie fühlen sich besser und sind insgesamt leistungsfähiger.
- Sie stimmen die Behandlung auf Ihre beruflichen und privaten Bedürfnisse ab.
- Medizinisches Personal des KfH ist immer für Sie erreichbar.



Blutdruckverbesserung durch Heimdialyse

"Ich habe meine Medikamente für den Blutdruck um die Hälfte reduzieren können. Warum? Weil ich immer viel dialysiere."

Fathalla Elsharif

Unkomplizierte Lieferung der Dialysematerialien

"Das Lieferteam ist nett, sie kommen und nehmen die leere Ware mit, zum Beispiel Karton und Plastik. Bei der Ware habe ich alles, es fehlt mir nichts. Alles wird stets geschickt und alle sind sehr freundlich.."



Fathalla Elsharif

Leben mit Heimhämodialyse



Unterstützung per App

Apps können Ihnen dabei helfen, die Dialysebehandlung bestmöglich zu bewältigen, Nebenwirkungen der Therapie zu optimieren und gleichzeitig die allgemeine Gesundheit zu verbessern.



Die **Mizu App** unterstützt Dialysepatientinnen und -patienten dabei, wichtige Gesundheitswerte wie Gewicht, Kalium oder Blutdruck tagesgenau zu protokollieren, erinnert an die Medikamenteneinnahme und erfasst Daten zur Ernährung:



<https://www.mizu-app.com/>



Reisen und Urlaub mit Dialyse

Für die meisten Dialysepatientinnen und -patienten ist es möglich, zu reisen und ihre Behandlung währenddessen fortzusetzen. Ein Urlaub mit Dialyse sollte allerdings gut geplant sein. Sie müssen im Voraus eine Behandlung in einem Zentrum in der Nähe Ihres Reiseziels vereinbaren. In vielen Regionen dieser Welt kann eine Nierenersatztherapie durchgeführt werden und größere Kreuzfahrtschiffe verfügen sogar über eigene Dialyseplätze.

Ihr Dialyseteam kann Ihnen bei der Organisation helfen und Ihnen die nötige Unterstützung zur Verfügung stellen. Sie müssen außerdem sicherstellen, dass Sie alle medizinischen Informationen mit sich führen, die Sie für eine Behandlung auf Ihrer Reise benötigen. Vor einer Reise sollten Sie sich bei Ihrer Krankenkasse informieren, wie die Erstattung der Feriendialyse geregelt ist. Innerhalb Deutschlands werden Dialysekosten in der Regel problemlos übernommen.



Sport und Dialyse

Sport hat eine positive Wirkung auf die Gesundheit bei Dialysepatientinnen und -patienten. Studien belegen unter anderem eine deutliche Steigerung der Leistungsfähigkeit, eine Verbesserung des Blutdrucks beziehungsweise eine Abnahme der notwendigen Blutdruckmedikation, eine wesentlich

verbesserte Ernährungssituation sowie eine signifikante Steigerung der Lebensqualität. Bevor Sie mit einem Sportprogramm beginnen, ist es wichtig, mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zu sprechen. Im Allgemeinen gibt es beim Sporttreiben für Sie einige Dinge zu beachten, um Ihre Gesundheit zu schützen:

- **Flüssigkeitskontrolle:** Achten Sie darauf, während des Trainings ausreichend zu trinken, um eine Dehydratation zu vermeiden. Ihr Flüssigkeitsbedarf ist abhängig von der Menge der Restausscheidung und hochindividuell. Sprechen Sie daher unbedingt mit dem nephrologischen Team über Ihre persönliche Flüssigkeitsmenge, bevor Sie sportlich aktiv werden.
- **Blutdrucküberwachung:** Messen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck, besonders vor und nach dem Training. Achten Sie darauf, dass er stabil bleibt, und wenden Sie sich an Ihr nephrologisches Team, wenn Sie Bedenken haben.
- **Vermeiden Sie übermäßige Belastung:** Hören Sie auf Ihren Körper und vermeiden Sie zu große Anstrengung. Wenn Sie Schmerzen oder Unwohlsein verspüren, machen Sie eine Pause und wenden Sie sich an Ihr nephrologisches Team.





Sexualität und Dialyse

Dialysepatientinnen und -patienten müssen sich in ihrer Sexualität nicht einschränken. Allerdings sind Körperwahrnehmung, Selbstwertgefühl und sexuelle Bedürfnisse bei ihnen häufig verändert.

Bluthochdruck und andere Auswirkungen der Dialyse können bei Männern zu einer geminderten Erektionsfähigkeit führen. Auch Frauen spüren den Einfluss der Dialyse, zum Beispiel durch eine verringerte Libido.



Schwangerschaft und Dialyse

Auf natürliche Weise schwanger zu werden ist bei Dialysepatientinnen sehr ungewöhnlich. Im Verlauf einer Schwangerschaft haben Frauen mit einer chronischen Nierenkrankheit und Dialysepatientinnen ein erhöhtes Risiko, Komplikationen zu entwickeln. Für eine Dialysepatientin ist es besonders riskant und kann mit zahlreichen Gefahren für sie selbst und das ungeborene Kind einhergehen. Unter anderem ist das Risiko einer Frühgeburt deutlich erhöht.

Infolge der körperlichen Veränderungen in der Schwangerschaft muss die Hämodialysezeit angepasst werden. Zahlreiche Kohortenstudien zeigen bei einer längeren Dialysezeit einen Trend zu besseren Schwangerschaftsverläufen. Grundsätzlich kann schwangeren Frauen, die eine Dialyse benötigen, sowohl

die Hämodialyse als auch die Peritonealdialyse angeboten werden. Beide Therapien haben Vor- und Nachteile. Zur Peritonealdialyse in der Schwangerschaft gibt es bislang nur wenige Erfahrungen. Manche Fachleute empfehlen deshalb, bei Kinderwunsch gemeinsam mit dem Behandlungsteam zu prüfen, ob ein Wechsel zur Hämodialyse sinnvoll sein könnte.

Da eine Schwangerschaft während Dialyse mit besonderen Risiken verbunden ist, wird Patientinnen in der Regel empfohlen, diesen Wunsch sorgfältig mit ihrem Behandlungsteam zu besprechen und – wenn möglich – eine Familienplanung erst nach einer erfolgreichen Nierentransplantation in Betracht zu ziehen.

Fakten zur Heimhämodialyse (HHD)

- Für die Hämodialyse wird operativ eine Dialysefistel angelegt (in der Regel am Unterarm). Diese wird zu jeder Behandlung punktiert und mit dem Dialysegerät verbunden.
- Meistens wird dreimal pro Woche vier bis sechs Stunden lang dialysiert (Standardverfahren).
- Gegenüber der PD gibt es beim Standardverfahren der HHD in der Regel mehr Einschränkungen bei der Ernährung, weil die Entfernung der Nierengifte nur begrenzt zu festgelegten Zeiten stattfindet.
- Die HHD kann sowohl mit Partnerin oder Partner als auch selbstständig durchgeführt werden.
- Bei Reisen müssen Patientinnen und Patienten mit HHD im Voraus eine Behandlung in einem Zentrum in der Nähe ihres Reiseziels vereinbaren.
- HHD-Patientinnen und -Patienten können grundsätzlich Sport treiben. Bestimmte sportliche Aktivitäten brauchen im Vorfeld allerdings eine gute Beratung.
- Für die Lagerung von Dialysematerialien wird ausreichend Platz benötigt.



dialyse-zuhause.kfh.de



Vorteile der Heimdialyse

- Die Dialyse findet in Ihrer vertrauten Umgebung statt.
- Die Restleistung Ihrer Nieren bleibt in der Regel länger erhalten.
- Die häufigere Entgiftung schont Ihr Herz und Ihren Kreislauf und ermöglicht einen stabileren Flüssigkeitshaushalt. Es sind weniger strenge Trinkmengenbeschränkungen und Diätvorschriften notwendig.
- Der Blutdruck ist meistens besser eingestellt und Sie benötigen weniger Blutdruckmedikamente.
- Sie fühlen sich besser und sind insgesamt leistungsfähiger.
- Sie stimmen die Behandlung auf Ihre beruflichen und privaten Bedürfnisse ab.
- Medizinisches Personal des KfH ist immer für Sie erreichbar.