

HEIMDIALYSE

Peritonealdialyse – 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, Oana Szekely

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 Peritonealdialyse vor. Informationen zur Heimhämodialyse 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 Peritonealdialyse (PD) – eine echte Alternative für mehr Freiheit**
- 6 Wie läuft die PD ab?**
- 7 Wie unterscheiden sich die PD-Verfahren?**
- 8 Nierentätigkeit ersetzen**
- 9 Unabhängig leben**
- 10 PD selbstständig und sicher durchführen**
- 11 Bewusst essen**
- 11 Körperlich aktiv sein**
- 11 Verantwortung übernehmen**
- 12 Assistierte Heimdialyse – eine Option für ältere Menschen?**
- 13 Dialyse für Kinder und Jugendliche zu Hause möglich?**
- 15 Leben mit Peritonealdialyse**
- 20 Fakten zur Peritonealdialyse**



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.

Peritonealdialyse – 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 **Peritonealdialyse (PD)** ein mögliches Verfahren.

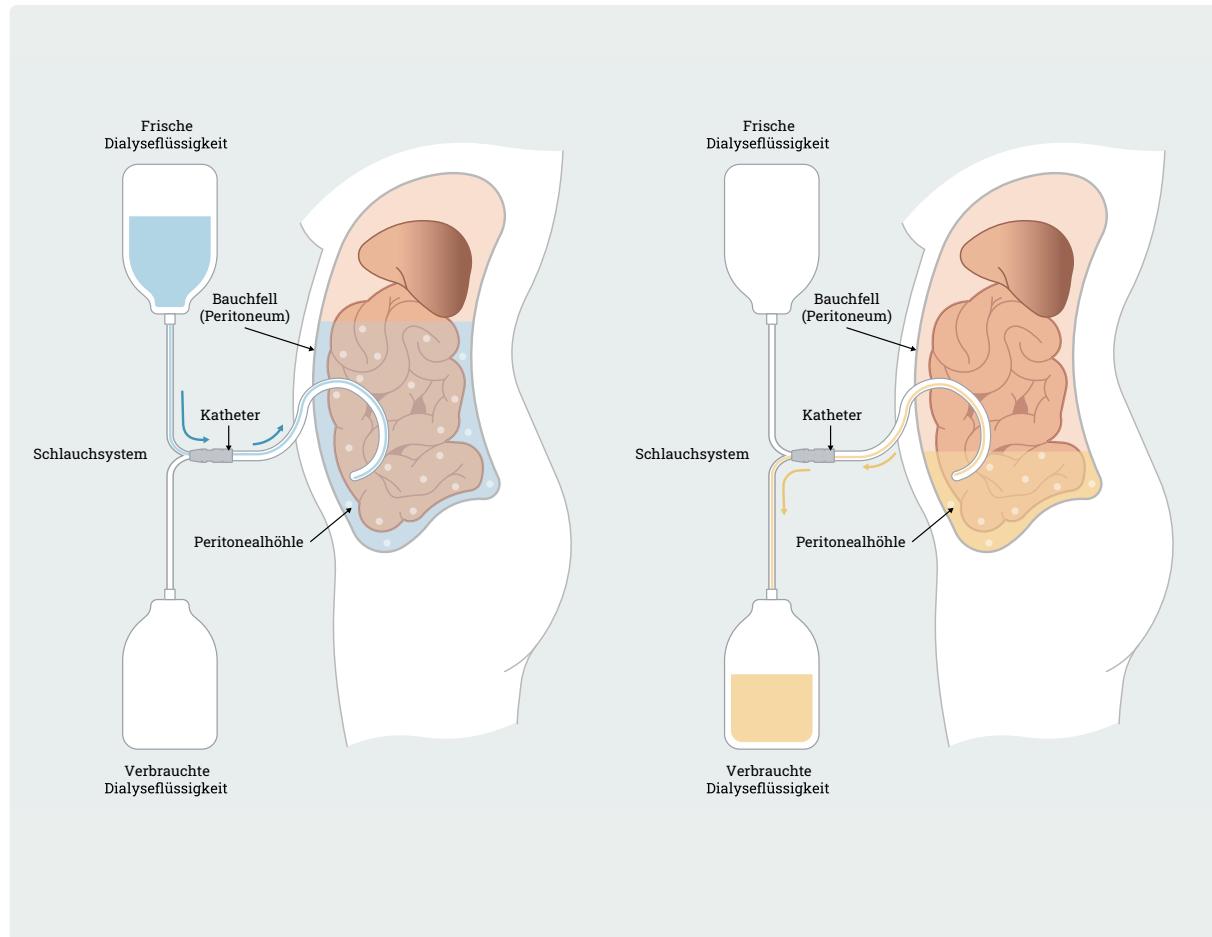
Für eine PD sind keine komplizierten Geräte notwendig. Sie nutzt das körper-

eigene Bauchfell (Peritoneum). Das Peritoneum ist eine dünne Haut, die die Bauchhöhle auskleidet. Es ist sehr gut durchblutet und eignet sich ausgezeichnet als Filtermembran. Weil dieser Filterprozess kontinuierlich über 24 Stunden abläuft, kommt die PD der Reinigung des Körpers durch gesunde Nieren nahe und ist sehr schonend. Sie ist daher für alle älteren Menschen sowie Kinder und Jugendliche besonders gut geeignet.

Wie läuft die PD ab?

Um die PD zu ermöglichen, wird ein dünner Dauerkatheter fest in die Bauchdecke eingesetzt. Durch diesen werden ungefähr zwei Liter einer Dialyseflüssigkeit in die Bauchhöhle eingeleitet. Über die feinen Poren des Bauchfells gelangen Substanzen in die Dialyseflüssigkeit, die normalerweise über den Harn ausgeschieden werden (zum Beispiel Harnstoff, Kreatinin, Kalium, Phosphat). Zudem enthält die Dialyseflüssigkeit Stoffe, die dem Körper überschüssiges Wasser entziehen.

Die mit Abbauprodukten und Wasser angereicherte Dialyseflüssigkeit muss regelmäßig über den Katheter in einen Beutel abgelassen und durch frische Flüssigkeit ersetzt werden. Der Beutelwechsel sollte alle vier bis sechs Stunden stattfinden – der genaue Zeitpunkt erfolgt in Absprache mit dem nephrologischen Team. Zwischen den Beutelwechseln ist der Katheter durch eine Kappe fest verschlossen. Da er unter der Kleidung auf der Bauchhaut fixiert wird, ist er für andere nicht sichtbar.



Wie unterscheiden sich die PD-Verfahren?

Es gibt verschiedene PD-Verfahren. Welches für Sie das Beste ist, hängt von Ihren Lebensumständen und der Beschaffenheit Ihres Bauchfells ab. Nachdem der Katheter für die PD gelegt wurde, muss sich Ihr Bauchfell zunächst an die neue Aufgabe gewöhnen. Daher können wir erst sechs bis acht Wochen

nach Katheteranlage die Beschaffenheit Ihres Bauchfells verlässlich mit einem Test beurteilen, dem sogenannten peritonealen Äquilibrierungstest (PET). Gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt können Sie anschließend das Verfahren wählen, das Ihren Bedürfnissen am besten entspricht.

CAPD (kontinuierliche ambulante Peritonealdialyse):

Bei der CAPD wechseln Sie den Beutel selbstständig mehrmals täglich. Die genaue Anzahl der Beutelwechsel ist individuell auf Sie abgestimmt.

APD (apparative oder automatisierte Peritonealdialyse):

Bei der APD wird der Wechsel der Dialyseflüssigkeit automatisch von einem Gerät, dem sogenannten Cycler, übernommen. Dies geschieht meistens nachts. Tagsüber verbleibt die Dialyseflüssigkeit in der Regel im Bauchraum. Bei der APD gibt es verschiedene Varianten, mit unterschiedlicher Häufigkeit und wechselndem Dialysezeitpunkt.



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.



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 PD können Sie selbstständig zu Hause vornehmen. Wenn Sie bestimmte Hygieneregeln beachten, können Sie die Behandlung fast überall – zum Beispiel im Büro oder auf Reisen – problemlos durchführen. Daher ermöglicht die PD meist größere Unabhängigkeit als die Therapie in einem Nierenzentrum. Die PD ist meist über einen längeren

Zeitraum gut möglich. Nimmt die Filterleistung des Bauchfells irgendwann ab und ist keine Nierentransplantation möglich (zum Beispiel mangels gespendeter Niere), ist ein Wechsel zur **Hämodialyse (vgl. Rückseite)** möglich. Auch dieses Dialyseverfahren kann zu Hause durchgeführt werden.



Katrin Klatte
langjährige
Peritonealdialyse-Patientin

Vereinbarkeit von Dialyse, Beruf und Familie – dank PD

"Ich habe mich für die Heimdialyse entschieden, weil das für meine Kinder einfach besser war als dreimal in der Woche abends einen Babysitter zu suchen. Ich habe fix wieder angefangen mit dem Arbeiten als selbstständige Tagesmutter. Der Job und die Kinder – es musste alles irgendwie unter einen Hut gebracht werden. Deswegen war die Heimdialyse einfach die bessere Alternative für mich. Nachts bin ich am Cyler und tagsüber kann ich meinen Job verrichten und mich um meine Kinder kümmern."

Mehr Freiheiten durch PD

"Wir haben uns damals für die Peritonealdialyse entschieden, weil es die schonendere Variante ist und für uns mehr Flexibilität bietet. Heißt, wir können das selbstständig zu Hause machen. Die Freiheiten sind einfach viel, viel größer. Ich kann spontan sagen, ich packe unser Kind und den Cyler ein und fahre weg. Ich bin auf niemanden angewiesen, außer auf eine regelmäßige Lieferung für ausreichend Material. Wenn man sich gut organisiert, hat man durchaus sehr viel Qualität und Zeit, die man als Familie nutzen kann. Im Prinzip müssen wir abends nur zu einer bestimmten Uhrzeit zu Hause sein, können aber tagsüber machen, was wir möchten. Diese Freiheit ist sehr angenehm und eigentlich total entspannt."



Johanna Limbecker
Mutter eines fünfjährigen
Sohnes, der Peritonealdialyse-
Patient ist

PD selbstständig und sicher durchführen

Zur Durchführung der PD werden Sie durch das medizinische Personal des KfH-Nierenzentrums intensiv geschult. In wenigen Wochen erlernen Sie alle notwendigen Handgriffe, um die PD-Behandlung problemlos selbstständig durchführen zu können. Besonders wichtig ist beispielsweise die hygienisch korrekte Arbeitsweise beim Wechsel

der Dialyseflüssigkeit. Außerdem sind unter Umständen bestimmte Medikamente nötig, beispielsweise wegen erhöhter Blutdruckwerte. Grund dafür ist, dass die PD nicht alle Nierenfunktionen ersetzen kann. Mit der konsequenten Einnahme der Medikamente unterstützen Sie aktiv den Erfolg Ihrer Dialysebehandlung.

Sicherheit zu Hause durch Dialyse-Schulungen

"Ich habe mich schon am ersten Abend zu Hause sicher gefühlt. Das ging schnell, da man vorher ordentlich im KfH geschult wird und Trainingsdialysen macht. Ich würde die Heimdialyse allen empfehlen, die ein bisschen Verantwortungsbewusstsein für sich selbst haben. Es ist sicherlich nicht jedermann's Sache – aber wer sich dazu in der Lage fühlt, dem würde ich die Heimdialyse immer wieder empfehlen."



Katrin Klatte



Johanna Limbecker

Unterstützung durch das KfH bei Notfällen

"Ich glaube so nach einer Woche, anderthalb Wochen haben wir uns mit der Durchführung der Peritonealdialyse schon sehr sicher gefühlt. Im Notfall können wir uns aber auch immer telefonisch, egal zu welcher Tageszeit, im KfH melden und rückfragen. Es wird auch nachts um drei Uhr sehr kompetent und sehr freundlich geholfen. Man kann auch per Videotelefonie gemeinsam schauen, was für ein Fehler angezeigt wird und was für Fehlerquellen die Ursache sein können."



Bewusst essen

Da die PD den Körper kontinuierlich entgiftet, müssen Sie in der Regel weniger strenge Ernährungsvorschriften einhalten als bei einer Hämodialyse. Das heißt, dass Sie kalium- und eiweißhaltige Lebensmittel nahezu uneingeschränkt genießen können. Da Ihr Körper durch die Dialyse Eiweiß verliert, ist eine eiweißreiche Ernährung empfohlen,

beispielsweise durch mehr Fleisch, Fisch, Eier oder Milchprodukte. Außerdem scheiden die Nieren bei der PD oft noch länger eigenständig Flüssigkeit aus. Deshalb brauchen Sie auch Ihre Trinkmenge nicht so stark einzuschränken. Trotzdem ist es wichtig, auf die Ernährung zu achten und möglichst phosphat- und kochsalzbewusst zu essen.



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 PD schenkt Ihnen Freiheit, verlangt aber auch mehr Eigenverantwortung. Es ist wichtig, dass Sie Ihren Körper gut beobachten, sich täglich wiegen und die Dialyseflüssigkeit kontrollieren. Ist sie getrübt und haben Sie Bauchschmerzen oder Fieber, könnte das auf eine

Entzündung des Bauchfells (Peritonitis) hinweisen. Sie ist zwar selten, aber umgehend behandlungsbedürftig. Bei Behandlungskomplikationen müssen Sie sich daher sofort in Ihrem KfH-Zentrum melden. Das Behandlungsteam steht Ihnen immer zur Seite.



Martin Scharpf

Rentner und
Peritonealdialyse-Patient

Einfache Durchführung der Heimdialyse

"Ich bin Rentner und ich hätte nie geglaubt, dass sich das so gut entwickelt mit der Heimdialyse. Ich hatte mir das am Anfang wesentlich schwieriger vorgestellt, auch weil ich an einem Arm eingeschränkt bin. Beim Aufhängen des Beutels tue ich mich manchmal ein bisschen schwerer, aber dann hilft mir meine Frau. Somit kriegen wir das immer gut auf die Reihe. Es ist doch eine wunderbare Sache. Du kannst das im Schlafzimmer in Ruhe machen und ganz normal am Leben teilnehmen. Jetzt denke ich: Mensch, das kann man schon ein paar Jahre hinkriegen."

Assistierte Heimdialyse – eine Option für ältere Menschen?

Mit zunehmendem Alter verschieben sich die Behandlungsziele von der Verlängerung der Lebensdauer zur Verbesserung der Lebensqualität. Damit rücken (assistierte) Heimdialyseverfahren in den Vordergrund ebenso wie die konservative Behandlung ohne Nierenersatzverfahren bei palliativem Therapieziel.

Spezialisierte Pflegedienste können bei der häuslichen Dialyse unterstützen. Dies ist insbesondere eine Alternative, wenn Mobilität und geistige Fähigkeiten der Patientinnen und Patienten eingeschränkt sind. Körperlich belastende sowie kostenintensive Transporte zu Nierenzentren können zu Gunsten zunehmender Lebensqualität entfallen. Individuell an die Lebens- und Wohnortsituation der Patientin oder des Patienten angepasst, kann die assistierte Dialyse zu Hause, in stationären Einrichtungen und in der außerklinischen Intensivpflege erfolgen.

Die Verbesserung der Lebensqualität durch

assistierte PD gerade bei älteren Patientinnen und Patienten wurde in mehreren Studien nachgewiesen. Besonders ältere Frauen, aber auch Betroffene mit Diabetes oder peripherer arterieller Verschlusskrankheit (pAVK), haben eine schlechte Prognose der Gefäßzugänge, die für die Hämodialyse benötigt werden. Darauf ist für sie die Peritonealdialyse besonders zu bevorzugen.

Obwohl PD und **Heimhämodialyse (vgl. Rückseite)** auch für ältere Menschen möglich und sinnvoll sind, werden diese Dialyseverfahren häufig nicht angeboten. Die Gründe dafür sind vor allem fehlende Versorgungsstrukturen für assistierte Dialyse durch Pflegedienste und ungeregelte Kostenübernahmen für assistierte Leistungen durch die Kostentragenden. Um eine assistierte Dialyse dennoch erfolgreich in die Wege zu leiten, können Sie der Sozialdienst und das KfH-Behandlungsteam unterstützen.

Zudem bietet das Netzwerk Assistierte Dialyse (NADia) Unterstützung an. NADia vermittelt zwischen Patientinnen und Patienten bzw. Angehörigen, Leistungserbringenden und Kostentragenden und stellt auf der eigenen Internetseite Informationen zu Pflegediensten sowie Musterformulare für Anträge bei den Krankenkassen zur Verfügung.



Mehr Informationen zu Pflegediensten in Ihrer Region können Sie in der **NADia Datenbank** finden:



<https://www.nadia-netzwerk.de/patienten>



**Margrit Ilse und
Heidi Deitschmann**
von MedConcret
(mobile Kinderkrankenpflege)

Kostenübernahme durch Krankenkassen

"Wenn eine Patientin oder ein Patient bei uns angemeldet wird, dann sprechen wir sofort mit den Krankenkassen. Die Klinik ruft zeitig genug an, manchmal ein Vierteljahr vorher. Die Krankenkassen kriegen einen Kostenvoranschlag von uns und je nachdem, wie wir uns einigen, kommen wir dann zum Einsatz. Es wird also vorher geklärt, dass die Kostenübernahme von den Krankenkassen stattfindet."

Dialyse für Kinder und Jugendliche zu Hause möglich?

Kindern und Jugendlichen stehen ebenso wie Erwachsenen zwei Dialyseverfahren zu Verfügung: Hämodialyse und Peritonealdialyse. Beide Verfahren ergänzen sich in der Versorgung und ein Wechsel zwischen Hämodialyse und Peritonealdialyse ist möglich (**vgl. Heimhämodialyse auf der Rückseite**).

Die Wahl des Dialyseverfahrens hängt von der Indikation, dem Alter, den lokalen

Gegebenheiten und der klinischen Situation des Kindes oder Jugendlichen ab. Ein Vorteil der Peritonealdialyse ist, dass diese unkompliziert zu Hause durchgeführt werden kann und dadurch einen regelmäßigeren Schulbesuch als bei der Hämodialyse ermöglicht. Allerdings kann das Selbstbildnis durch den Dauerkatheter verändert werden und zunächst eine Gewöhnung an die neue Situation erfordern.



Als Kind normal am Leben teilnehmen – mit PD

"Unser Sohn geht normal in den Kindergarten, kann spielen und toben. Bei Aktivität mit Wasser muss man natürlich aufpassen, dass er nicht komplett nass wird, oder die Stellen vorher abkleben für den Tag. Dann sind Spritzwasser-Aktivitäten überhaupt kein Problem, auch im Sommer nicht. Im Sandkasten mussten wir noch nie abkleben. Bis jetzt hat er noch nie großartig ein Problem gehabt – auch nicht, wenn wir in den Zoo gehen oder in den Freizeitpark. Es ist Gott sei Dank so, dass der Katheter am Bauch sitzt und für alle anderen im Prinzip unsichtbar ist. Das heißt, man wird auch nicht ständig drauf angesprochen. Das ist für unseren Sohn auch angenehm, wenn man nicht immer eine Behinderung sieht."



Johanna Limbecker

Mit Unterstützung selbstständig werden

"Es sind feste Zeiten. Wir fahren abends um sieben Uhr zu den Kindern und früh um sieben Uhr kommt die Kollegin wieder, um die Dialyse abzumachen. Wir machen die Dialyse über Nacht, weil die Kinder da schlafen. Tagsüber sind sie ohne Dialyse und mobil. Wir denken, dass die Lebensqualität und Freiheit für die Kinder eine angemessen große ist – oder größere ist – als wenn sie vielleicht drei- oder viermal in der Woche in ein Nierenzentrum müssten.

Das Ziel ist, dass die Eltern beziehungsweise die Patientinnen oder Patienten selbst – bei uns sind es die Kinder – irgendwann die Dialyse durchführen können, ohne dass der Pflegedienst dafür gebraucht wird. Die ersten Wochen und Monate machen wir die Dialyse mit den Eltern gemeinsam. Die Eltern sind meistens ängstlich am Anfang und denken, das schaffen sie nie. Aber sie sollen keine Angst haben. Man wächst mit seinen Aufgaben."



Margrit Ilse und
Heidi Deitschmann



Was sind Vorteile der PD?

- Das Verfahren ist unkompliziert und leicht zu erlernen.
- Die Restleistung der Nieren bleibt in der Regel länger erhalten.
- Die gleichmäßige 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 oder den Schulbesuch ab.
- Medizinisches Personal des KfH ist immer für Sie erreichbar.

Leben mit Peritonealdialyse



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/>



Urlaub und 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.

Reisen mit der PD ist für gewöhnlich einfacher als mit anderen Dialyseformen. PD können Sie mit den notwendigen Utensilien grundsätzlich überall auf der Welt durchführen. Sie müssen nur im Voraus planen, wie Sie alles verpacken und transportieren (lassen), was Sie für die Behandlung benötigen. Ihr Dialyseteam kann Sie dabei unterstützen, alle benötigten Materialien und Informationen zu organisieren. Sie sollten darauf achten, dass Sie genügend

Dialysematerial für ein paar Extra-Tage einpacken. Sollte sich Ihre Rückreise unerwartet verzögern, sind Sie vorbereitet. Es ist zudem möglich, dass Sie die Materialien an Ihren Zielort liefern lassen, sodass Sie diese nicht bei sich tragen müssen. Wenn Sie als Patientin oder Patient mit einem Cyler dialysieren (bei APD) und verreisen möchten, müssen Sie häufig Ihren eigenen Cyler mitbringen. Zusätzlich ist es sinnvoll, vorab ein PD-erfahrenes Dialysezentrum zu finden, an welches Sie sich in einem Notfall wenden könnten. Führen Sie für diesen Fall alle medizinischen Informationen mit sich, die Sie für eine Behandlung auf Ihrer Reise benötigen.



Katrin Klatte

Flexible Freizeitgestaltung mit PD

"Ich gehe mal Essen mit Freunden, ich gehe mal ins Theater, ich gehe ins Kino. Ich habe auch ein Gartengrundstück, wo ich im Sommer jedes Wochenende mit den Kindern hinfahre. Wenn ich in Deutschland unterwegs bin, dann nehme ich meinen Cyler mit und mache nachts meine normale Dialyse, damit ich tagsüber ungebundener bin. Wir sind auch ins Ausland geflogen. Wenn ich eine Adresse habe, gebe ich die an das KfH-Team und die kümmern sich, dass das Material dorthin geschickt wird, wo ich hinfliege. Das funktioniert alles super."

Übernahme von Behandlungskosten im Ausland durch die Krankenkasse

"In einem Fall konnten wir die Krankenkasse überzeugen, die Kosten für die Dialyse in der Türkei zu übernehmen und eine Familienzusammenführung herstellen. Da kam schon mal eine Träne, dass das in Europa, oder überhaupt, dass sowas möglich ist."



Margrit Ilse und Heidi Deitschmann



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. PD-Patientinnen und -Patienten wird bei Übungen zur Vorsicht geraten, die den Druck in der Bauchhöhle erhöhen wie zum Beispiel Gewichtheben. Im Allgemeinen gibt es beim Sporttreiben 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.





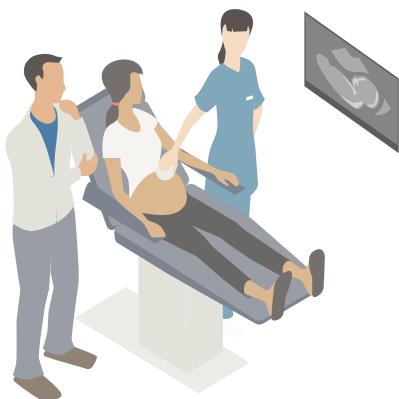
Sexualität und Dialyse

Dialysepatientinnen und -patienten müssen sich in ihrer Sexualität nicht einschränken. Allerdings sind Körperwahrnehmung, Selbstwertgefühl und sexuelle Bedürfnisse bei ihnen häufig verändert. Bei Männern können Bluthochdruck und andere Auswirkungen der Dialyse zu einer geminderten Erektionsfähigkeit führen. Auch Frauen spüren den Einfluss der Dialyse, zum Beispiel durch eine verringerte Libido.

Die PD scheint oftmals zu weniger Problemen im Sexualleben zu führen als die HHD.

Wenn Sie eine PD erhalten, fühlen Sie sich möglicherweise unwohl dabei, mit einer Dialyselösung in der Bauchhöhle sexuell aktiv zu sein. Fragen Sie Ihre PD-Pflegefachkraft, ob Sie die Lösung vor sexueller Aktivität ablassen können. Es ist möglich, während des Anschlusses an den PD-Cycler Sex zu haben. Sie und Ihre Partnerin oder Ihr Partner werden Wege finden, den Katheter dabei nicht zu ziehen.





Schwangerschaft und Dialyse

Auf natürliche Weise schwanger zu werden ist für 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.

Grundsätzlich kann schwangeren Frauen, die eine Dialyse benötigen, sowohl die Hämodialyse als auch die PD angeboten werden. Beide Therapien haben Vor- und Nachteile,

die Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen können. 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 Peritonealdialyse (PD)

- Die PD ist das häufigste Heimdialyseverfahren.
- Die PD nutzt für die Blutreinigung das körpereigene Bauchfell (Peritoneum), das sich ausgezeichnet als Filtermembran eignet.
- Bei der PD ist es nötig, einen Dauer- katheter fest in die Bauchdecke einzusetzen. Der Katheter ist außerhalb der Dialysephasen unter der Kleidung nicht sichtbar.
- Bei der PD findet die Entfernung der Abbauprodukte und der überschüssigen Flüssigkeit ähnlich der gesunden Nierenleistung kontinuierlich statt.
- Die kontinuierliche PD ist sehr schonend und daher für ältere Menschen sowie Kinder und Jugendliche besonders gut geeignet.
- Reisen und Urlaub sind mit der PD möglich. Sie können sie mit den notwendigen Utensilien grundsätzlich überall auf der Welt durchführen.
- Sport ist grundsätzlich möglich. Bestimmte sportliche Aktivitäten brauchen im Vorfeld allerdings eine gute Beratung.
- Für die Lagerung von Dialysematerialien wird ausreichend Platz benötigt.



Vorteile der Heimdialyse

- Die Dialyse findet in Ihrer vertrauten Umgebung statt.
- Die Restleistung Ihrer Nieren bleibt in der Regel länger erhalten.
- Die gleichmäßige 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.