

Cursus Persoonlijke Coaching Vochtbeperking

Het beperken van je vochtinname is een moeilijke opgave, drinken is tenslotte een basisbehoefte.

Om u te ondersteunen in het bewust omgaan met uw vochtinname biedt een team van arts, maatschappelijk werk, diëtist en verpleegkundigen, u de mogelijkheid om de cursus Persoonlijke Coaching Vochtbeperking te volgen.

Wanneer en waar?

De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten met uw medisch maatschappelijk werker. De bijeenkomsten duren 45 minuten per keer en kunnen aansluitend aan de dialyse gepland worden. Dit om alle aandacht voor u te hebben en om privacy redenen.

Wat houdt de cursus Persoonlijke Coaching Vochtbeperking in?

Naast informatie over vochtbeperking en dorstprikkelers worden de drinkgewoonten besproken.

- Wat zijn de voor en nadelen van een vochtbeperking?
- Hoe kunnen wij u helpen, wat heeft u hiervoor nodig?
- Wat zijn de moeilijke momenten en hoe kun je hier het beste mee omgaan?
- Hoe kunt u een vochtbeperking volhouden?

Met als doel bewust leren omgaan met uw dorstprikkelers en drinkgewoonten om zo uw vochtinname te beperken.

U krijgt een persoonlijk werkboek waarin u aantekeningen maakt.

Aan de achterzijde hebben we enkele tips opgenomen om de inname van vocht te beperken.

Meer weten?

Uiteraard beantwoorden wij graag uw vragen.

Met vriendelijke groet,
Mirjam, maatschappelijk werker

Praktische tips voor het beperken van de vochtintake bij dialyse patiënten

- Suikervrije kauwgom gebruiken,
- Tanden poetsen,
- 'Doelbewust zweten'
- Mond spoelen,
- IJsklontje nemen,
- Speeksel vervangend middel als Biotene Oral Balance spoeldrank of gel gebruiken,
- Verzachten van droge lippen met Vaseline, Purol, uierzalf of lippenbalsem,
- Verhogen van vochtigheidsgraad in huis,
- Afleiding zoeken,
- Kleine glaasjes en kopjes gebruiken,
- Vast dagschema aanhouden,
- Zoute en zoete producten vermijden; deze vermeederen de dorst,
- Koele dranken of water drinken met een paar druppels citroensap,
- Per dag klaarzetten wat u mag drinken,
- Een maatbeker klaarzetten waarin u steeds de hoeveelheid die u drinkt met water vult; zodat u weet hoeveel u op een dag inneemt,
- Met een rietje drinken; dan drinkt u langzamer en kunt u er langer van genieten.
- Tips vragen aan de diëtist.