

# Luisterprogramma dialyse

## Een warm bad voor uw geest!

Tijdens uw dialysebehandeling is ontspanning belangrijk. Uw behandeling verloopt hierdoor prettiger en gemakkelijker. Om u te helpen met ontspannen hebben wij het luisterprogramma 'Dialyse Wellness' ontwikkeld. Uit ervaring blijkt dat het luisterprogramma steun en ontspanning biedt tijdens de dialyse.

### Hoe werkt het?

Dit luisterprogramma is speciaal geschreven voor tijdens uw dialysebehandeling. Ontspanning heeft een positief effect op onder andere uw bloeddruk en uw geest. Ook valt u 's avonds makkelijker in slaap.

U kunt het programma zo vaak als u wilt beluisteren. Mogelijk moet u de eerste keer iets wennen aan de stem. Het luisterprogramma duurt 20 minuten.

### Wat doet het voor u?

Het luisterprogramma geeft u:

- afleiding
- ontspanning
- aandacht voor uzelf
- een prettiger verloop van uw dialysebehandeling

### Hoe kunt u het programma beluisteren?

U kunt het programma als volgt beluisteren:

- op de tablet die u op de dialyseafdeling ontvangt. Ga naar het kopje 'Diensten' > Wellness' (afbeelding hoofd met een radartje). Als u hierop klikt, start het luisterprogramma met afspelen
- met een laptop of computer. U voert de volgende link in:

<https://soundcloud.com/user-25664520/dialyse-wellness>

Vervolgens klikt u linksboven op de rode startknop.

*Wij wensen u veel luisterplezier toe!*



Dit luisterprogramma is ontwikkeld in samenwerking met de Nierstichting.