

Patiënteninformatie

Nierzorg op Maat bij nierschade



Nierzorg op Maat is een samenwerkingsverband tussen de nefrologen van Tergooi en de huisartsenpraktijken aangesloten bij de RHOGO. De RHOGO is de regionale huisartsenvereniging van de huisartsen in Gooi en Omstreken.



Wat is nierschade?

Uw nieren werken minder goed en/of er zit eiwit in de urine, we noemen dat nierschade. Bij nierschade slijten die filters sneller en raken ze beschadigd. Beschadigde nierfilters zijn niet meer te herstellen.

Werken de nieren lange tijd niet goed? Dan hebt u chronische nierschade. Chronisch betekent langdurig. Daardoor kunnen verschillende lichamelijke problemen ontstaan. De nieren verwijderen minder afvalstoffen uit het bloed. Ook verliest het lichaam belangrijke eiwitten, omdat ze in de urine terecht komen.

Bij beginnende nierschade heeft u vaak geen klachten. Wel is het risico op hart- en vaatziekten verhoogd.

Behandeling

Bij alle oorzaken van nierschade is het belangrijk om gezond te eten, niet te roken, voldoende te bewegen en af te vallen als u overgewicht heeft. Als u hoge bloeddruk en/of diabetes heeft, is het belangrijk om dat goed te behandelen. Zo worden de kans op meer nierschade en de kans op hart- en vaatziekten kleiner.

Daarnaast is het belangrijk om de nieren en de bloeddruk regelmatig te laten controleren.

Nierzorg op Maat door de huisarts

In uw geval kunnen de huisarts en praktijkondersteuner de controles doen en zo nodig met de internist-nefroloog overleggen over de beste behandeling. Uw huisarts kan digitaal met de internist-nefroloog overleggen en zij kijken samen hoe u het best begeleid kunt worden. We noemen dit telenefrologie. Op deze manier krijgt uw de juiste zorg zonder dat u naar het ziekenhuis hoeft. U hoeft alleen naar de internist-nefroloog als dat nodig is. We noemen dat Nierzorg op Maat.

Wat kunt u zelf doen?

Gezonde leefstijl

Bij nierschade is een gezonde leefstijl erg belangrijk om verdere nierschade te voorkomen en om uw grotere kans op hart- en vaatziekten te verkleinen.

Een gezonde leefstijl betekent:

- Gezond eten, met vooral niet teveel zout (maximaal 6 gram per dag)
- Niet roken. Rookt u en wilt u stoppen, dan is de beste manier om dit te doen met behulp van professionele begeleiding en eventueel ondersteunende medicatie. De praktijkondersteuner kan u hierbij adviseren.
- Bewegen. Bewegen verlaagt de bloeddruk, helpt tegen overgewicht en verkleint de kans op diabetes. Dit is allemaal goed voor uw nieren.
- Afvallen als u overgewicht heeft. Overgewicht vergroot de kans op diabetes, hoge bloeddruk en een hoog cholesterolgehalte. Een goed gewicht is daarom ook beter voor uw nieren.

Vindt u het moeilijk om een gezonde leefstijl vol te houden? Vraag uw huisarts of praktijkondersteuner dan om advies en begeleiding.

Controles

Minstens één keer per jaar worden uw nieren gecontroleerd door bloed- en/of urineonderzoek. Ook wordt uw bloeddruk gemeten. Dit kunt u ook thuis doen. Kijk op de website thuisarts.nl en gebruik als zoekterm in de zoekbalk 'zelf bloeddruk meten'.

Griep prik

Als u nierschade heeft en een hoog risico op hart- en vaatziekten, dan kunt u elk jaar de griep prik nemen. U krijgt daarvoor een uitnodiging van uw huisarts.

Overleg bij ziekte

Wanneer is het belangrijk om contact op te nemen met uw huisarts.

- als u meerdere keren achter elkaar moet overgeven
- als u ernstige diarree heeft (vaker dan 4-5 x per dag)
- als u koorts heeft

Bij deze klachten is de kans dat u uitdroogt groter. Uw arts kan zo nodig tijdelijk de dosering van uw medicijnen verlagen. Soms moet u tijdelijk stoppen met de medicijnen.

Meer informatie over chronische nierschade vindt u op de website thuisarts.nl of nieren.nl. Gebruik als zoekterm in de zoekbalk 'chronische nierschade' voor passende en betrouwbare informatie.