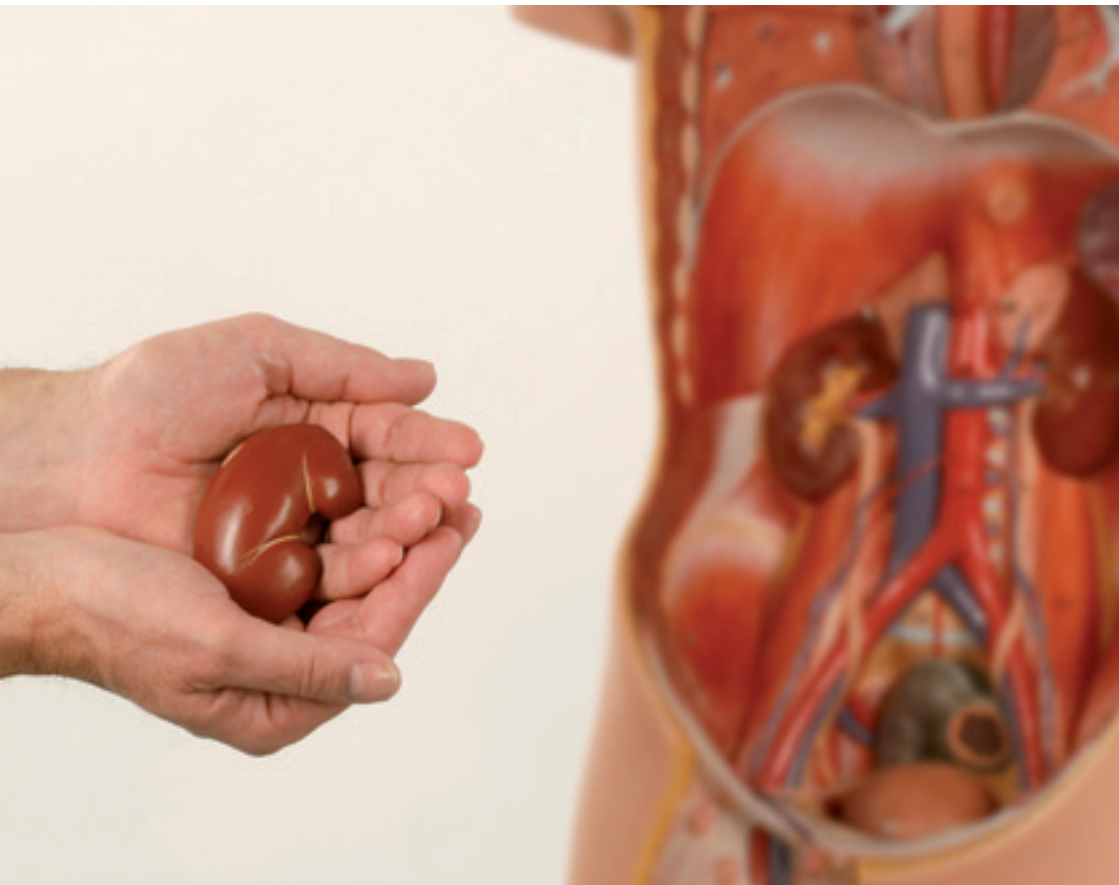


Na een niertransplantatie



Persoonsgegevens

Deze map is eigendom van:

azM nummer

(sticker)

Mobiel nummer

Mobiel nummer contactpersoon

Datum niertransplantatie

Behandelend huisarts

Eigen nefroloog + eigen centrum

Overige medische specialisten

Opname voor nierbipten maand 3

maand 12

Maastricht UMC+



azM en UM werken samen onder de naam Maastricht UMC+

Inhoud

1. Inleiding
2. Niertransplantatie
3. De nazorg
 - Controleer uw lichaamstemperatuur
 - Houd uw gewicht bij
 - Kijk uw urine na
 - Gang van zaken op de dag van het polibezoek
 - Waar kunt u de polikliniek vinden
4. Overige medische specialistische controles
 - Tandarts
 - Gynaecoloog
 - Dermatoloog
 - Uroloog
 - Diëtiste
 - Maatschappelijk werker
 - Nierbiopsieën
 - Zorgbureau
5. Praktische leefadviezen na niertransplantatie
 - Therapietrouw
 - Sporten en bewegen
 - Roken
 - Voorkom infecties
 - Grieprik
 - Pijnstillers
 - Mondverzorging
 - Huisdieren
 - Werkhervatting
 - Seksualiteit en zwangerschap
 - Vakantie
 - Reizigersdiarree
 - De zon
 - Meedoen aan de Ramadan
6. Sociale voorziening
7. Contact
8. Medicatie
9. Bereikbaarheid

Bijlagen:

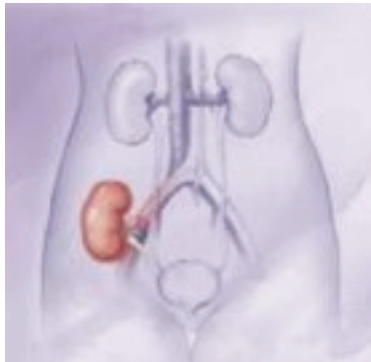
- Controlelijst voor polibezoek
- Plattegrond
- Vragen

1. Inleiding

U heeft een niertransplantatie ondergaan/gekregen en u bent opgenomen geweest op verpleegafdeling D5. Voor u en uw familie breekt er een nieuwe periode aan. Een periode waarin u en uw familie zich gaan realiseren dat uw leven gaat veranderen. Dit gaat soms met periodes van onzekerheid gepaard.

In deze folder beschrijven wij de leefregels waar u rekening mee moet houden en geven u aanwijzingen.

Zijn er nog vragen of onzekerheden, kunt u ons altijd bereiken via de telefoonnummers achteraan in deze folder.



3. De nazorg

Het afweersysteem wordt onderdrukt met anti-afstotingsmiddelen. Hierdoor kunnen infecties ontstaan die niet altijd op tijd worden opgemerkt. Het te laat ontdekken van een infectie kan als gevolg hebben dat u erg ziek wordt en de behandeling gecompliceerder wordt

Er worden hier een aantal dagelijkse leefregels geadviseerd, probeert u zich hier aan te houden. Dit is erg belangrijk.

Het eerste jaar na de niertransplantatie wordt u gecontroleerd in het academisch ziekenhuis Maastricht (azM) en neemt u in onderstaande gevallen contact op met het azM: tijdens kantooruren met de polikliniek Interne Geneeskunde, na 17 uur 's avonds en in het weekend en op feestdagen met verpleegafdeling D5.

Een jaar na de transplantatie wordt u verder gecontroleerd door de nefroloog in uw eigen ziekenhuis. In dat geval moet u bij problemen contact opnemen met uw nefroloog uit uw eigen ziekenhuis. Om te kunnen beoordelen hoe het met u en uw getransplanteerde nier gaat heeft de nefroloog bij elk controlebezoek een aantal gegevens nodig. De eerste maand na de transplantatie zult u daarom geregeld de volgende controles bij uzelf moeten doen:

Bloeddruk en pols

Probeer geregeld op hetzelfde tijdstip (voor of na medicatie inname) de bloeddruk en pols te controleren.

Controleer uw lichaamstemperatuur

Meet uw lichaamstemperatuur 's ochtends, zoveel mogelijk op hetzelfde tijdstip en altijd op dezelfde wijze. Daarna alleen als u het vermoeden heeft van koorts.

U doet dit onder de oksel (axillair), in het oor of rectaal. Geeft de thermometer meer dan 38°C aan, dan moet u na één uur nog eens meten. Neem als de temperatuur hoger blijft dan 38°C contact op met uw ziekenhuis.

Neem bij (koude) rillingen altijd uw temperatuur op en neem daarna contact op met uw ziekenhuis.

Houd uw gewicht bij

U weegt zich dagelijks voordat u gaat ontbijten.

Kijk uw urine na

Uw urine moet helder zijn. Neem bij verminderde productie, als de urine afwijkend is (troebel, bloederig, stinkend), of als het urineren pijnlijk is overdag contact op met uw behandelend arts. Als u bijkomende klachten heeft kunt u zo nodig ook 's nachts bellen.

Niertransplantatie patiënten hebben vaak 's avonds/'s nachts meer urineproductie dan overdag. Dit is normaal en geen reden tot ongerustheid.

Verslechtering van de nierfunctie komt regelmatig voor en komt meestal niet door afstoting. Er zijn verschillende oorzaken: infectie, reactie op geneesmiddelen, problemen met de urinewegen en blaas kunnen ook zorgen voor nierfunctie verslechtering.

Klachten die vaak samen gaan met verslechtering van de nierfunctie zijn:

- Nieuwe vochtophopingen aan benen, voeten, handen en oogleden.
- Kortademigheid.
- Pijnklachten in de transplantatiestreek.
- Aanhoudende vermoeidheid, een grieperig gevoel.
- Diarree of braken.

Heeft u een of meer van deze lichamelijke klachten, neem dan contact op met het ziekenhuis.

Dag van het polikliniekbezoek

Op de ochtend van het polikliniekbezoek neemt u geen afstotingsmedicatie in. U moet de medicatie wel meenemen naar de polikliniek, dan kunt u die direct innemen nadat er bloed is afgenomen. In verband met de bloedspiegel van het betreffende medicijn.

Het bloedprikken doet u het beste om 8:00 uur, dan kunt u daarna meteen de medicatie tegen afstoting innemen. De uitslag van het bloedprikken is pas bekend nadat u op de poli bent geweest. Als de medicatie inname verandert dan neemt de arts in de avonduren telefonisch contact met u op. Drie maanden na de transplantatie zou het wenselijk zijn als de bloedcontroles een à twee dagen voor het polibezoek afgenomen kunnen worden. Dan zijn deze bekend als u op de poli komt en dan kan de eventuele medicatie verandering mondeling worden doorgegeven.

Neem uw eigen notities mee:

- De controlelijst met daarop uw gegevens van de afgelopen periode, zoals bloeddruk, gewicht, temperatuur en urineproductie.
- Uw ochtenddosering van de afstotingsmedicatie.
- Uw ochtendurine en een portie van de 24-uursurine, dit kan bij de prikdienst ingeleverd worden.
- Recente medicatielijst.

Prikdienst

U meldt zich bij het Diagnostisch Centrum/Centrale Bloedafname. Hier kunt u de urine afgeven en wordt bloed geprikt.

De Centrale Bloedafname ligt op niveau 1.

Zie ook de plattegrond in de bijlagen.

4. Overige medische specialistische controles

Tandarts

Uw mond en gebit zijn mogelijke bronnen van infectie. Zorg daarom voor een goede mondhygiëne (poets een tot twee keer per dag uw tanden) en ga twee keer per jaar op controle bij uw tandarts.

Gynaecoloog

Omdat na een niertransplantatie baarmoedermondtumoren net iets vaker voorkomen, wordt vrouwen geadviseerd een keer per twee jaar een uitstrijkje te laten maken bij de huisarts.

Voor vrouwen ouder dan 50 jaar wordt geadviseerd regelmatig een mammografie te laten maken en mee te doen aan het borstkankerbevolkingsonderzoek.

Dermatoloog

Kanker, met name huidkanker komt meer voor na een niertransplantatie omdat alle medicijnen die afstoting proberen te voorkomen tevens de afweer tegen kankercellen verminderen. Vandaar ook het advies om uw huid te beschermen tegen overmatige blootstelling aan ultraviolette straling (zonlicht).

Als u getransplanteerd bent, gaat u na de transplantatie jaarlijks op controle bij de dermatoloog. Deze heeft een apart spreekuur ingericht voor niertransplantatiepatiënten.

Uroloog

Na zes weken krijgt u een poli-afspraak mee voor de uroloog. Hij gaat de dubbel-j-stent verwijderen die bij de niertransplantatie is ingebracht. Dit is een inwendig kathetertje van ongeveer twee millimeter doorsnede, dat in de urinebuis wordt ingebracht en loopt van de getransplanteerde nier naar de blaas. De dubbel-j-stent wordt geplaatst ter voorkoming van urinelekkage en urinewegvernauwing, dus om de afvoer van urine vanuit de transplantatienier naar de blaas veilig te stellen. Het verwijderen gebeurt via de plasbuis.

Diëtiste

Na een niertransplantatie is een gezonde levensstijl belangrijk om hart- en vaatziekten te voorkomen. Stoppen met roken, voldoende lichaamsbeweging en goede voeding (zoutbeperking) horen bij een gezonde levensstijl.

Maatschappelijk werk

Na de transplantatie kunt u onzeker en angstig blijven, ondanks uw goede nierfunctie. Uw omgeving verwacht dat u weer op eigen benen kunt staan. Maar ook uw partner moet wennen aan de nieuwe situatie. U moet samen met uw partner en de omgeving een nieuw evenwicht vinden.

Maatschappelijk werk kan u helpen over uw onzekerheid, angst, te praten en het zoeken naar het nieuwe evenwicht.

Misschien vraagt u zich af of u weer aan het werk kunt. Daarnaast heeft u mogelijk vragen over een eventuele herkeuring of de nieuwe regels over arbeidsgeschiktheid. Met al deze vragen kunt u terecht bij het maatschappelijk werk.

Er wordt met u besproken of u weer aan het werk kunt en of daar aanpassingen nodig zijn.

Het maatschappelijk werk kan ook bemiddelen bij uw werkgever, uw toekomstige werkgever of bij de medewerkers van de GMD (keuringsarts of arbeidsdeskundige).

Nierbiopsieën

Bij iedere patiënt wordt 3 en 12 maanden na de transplantatie een nierbiopsie gedaan. Het doel van een biopsie is het vroegtijdig opsporen van afwijkingen aan de transplantatienier en mogelijke afstoting uitsluiten.

Als u een nierbiopsie krijgt, wordt u voor één dag opgenomen, bij het eerste biopt na drie maanden. Bij het 12-maanden biopt wordt de dag vóór de biopsie bloed geprikt en een 24-uurs bloeddrukregistratiemeter krijgt u mee naar huis. Ook voor deze dag moet u zich nuchter melden.

U moet nuchter zijn voor de nierbiopsie. Het is een dagopname dat op verpleegafdeling D5 plaatsvindt. Het onderzoek vindt plaats op afdeling Radiologie, met behulp van een echografie. De transplantatienier wordt aangeprikt en er worden stukjes weefsel uitgenomen voor onderzoek. Het onderzoek vindt plaats onder lokale anesthesie.

Het onderzoek duurt ongeveer 30 min.

Na de nierbiopsie heeft u zes uur bedrust in verband met risico op een nabloeding. Na de bedrust, en er zijn geen complicaties, mag u weer naar huis.

Transfer punt patiëntenzorg

Tijdens de voorbereiding op uw ontslag uit het ziekenhuis, bekijken we samen met u of er thuiszorg nog nodig is. Hiervoor schakelen wij het Transferpunt patiëntenzorg in, zij kijken samen met u welke zorg er eventueel nodig is. Huishoudelijke hulp moet u zelf via het zorgloket van de gemeente regelen.

5. Praktische leefadviezen na niertransplantatie

Na de transplantatie gaat uw leven er anders uitzien dan u gewend was. In dit hoofdstuk geven wij u tips/richtlijnen voor uw nieuwe leven na de transplantatie.

Therapietrouw

Om afstoting van de nier te voorkomen is het belangrijk dat u de medicijnen op tijd en op de juiste wijze inneemt. Het met regelmaat vergeten of zelfs helemaal niet innemen van medicijnen heeft een zeer nadelig effect op het functioneren van de nier. Het kan zelfs betekenen dat de functie van de nier verloren gaat en u (weer) moet gaan dialyseren. Veel transplantatiepatiënten vinden het moeilijk om toe te geven dat ze wel eens moeite hebben met het slikken van medicatie en dat ze het wel eens vergeten. Het is belangrijk om open te zijn over uw medicatiegebruik en zo nodig om hulp te durven vragen aan uw arts en/of verpleegkundige. Vaak is er samen een oplossing voor te vinden.

Sporten en bewegen

Na ontslag kan sportbeoefening belangrijk zijn voor het opbouwen van een goede conditie. Begin hier pas na zes weken mee, de wond moet eerst genezen, ook van binnen. Als u een sport beoefende, voordat u ziek werd of tijdens de dialyseperiode, zult u na de transplantatie gemakkelijker de draad weer oppakken.

Het wordt aangeraden de nadruk te leggen op bewegen en niet op presteren. Bewegen is altijd goed: het stimuleert de bloedsomloop, het verbetert de conditie en houdt de gewrichten soepel. Een ander voordeel van bewegen is dat het samen met goede voeding helpt overgewicht te voorkomen en het is goed voor de geest. Mensen die aan lichaamsbeweging doen, voelen zich vaak prettiger. Door te bewegen krijgt u een grotere zekerheid en meer zelfvertrouwen. U leert de mogelijkheden en grenzen van uw lichaam kennen. Kies een vorm van bewegen die bij u past.

Contactsporten, zoals bijvoorbeeld voetbal of basketbal moeten het eerste half jaar na transplantatie worden vermeden. Hierna raden wij contactsporten niet nadrukkelijk af, maar bespreek uw keuze van sport met uw nefroloog.

Het beoefenen van vechtsporten wordt na de transplantatie wel afgeraden. U moet wel alert zijn op buikpijn na een stomp of por in de buik. Als de

pijn langere tijd aanhoudt, is het raadzaam u zo spoedig mogelijk door de huisarts te laten onderzoeken.

Na de transplantatie zijn de volgende sporten zeker geschikt:

- Zwemmen
- Fietsen
- Wandelen
- Conditietraining
- Fitness of aerobics (eerste zes weken zeker geen gewichtstraining doen)
- Kijk voor verdere informatie over sporten en bewegen op: www.NISB.nl (Nederlands Instituut voor Sport en Beweging).

Roken

Roken is na de transplantatie absoluut af te raden. Door de anti-afstotingsmedicatie is de kans op ontstaan van hart- en vaatlijden en luchtweginfecties vergroot.

Verder is roken de grootste risicofactor voor een chronische afstoting van de nier. Het roken tast de bloedvaten van de transplantatienier aan. Uit onderzoek is gebleken dat de transplantatienier van rokers minder lang functioneert.

Kijk voor verdere informatie over stoppen met roken op: www.stivoro.nl (Stichting Volksgezondheid en Roken)

Voorkom infecties

Het is niet de bedoeling dat u na de transplantatie aan “smetvrees” gaat lijden. Toch is het belangrijk om infecties proberen te voorkomen, omdat de gevoeligheid voor infecties kort na de transplantatie of na de behandeling voor afstoting het grootst is.

Hieronder een aantal richtlijnen ter voorkoming van infecties:

- Zorg voor een goede lichaamshygiëne, maar vermijd overmatig zeepgebruik. Dit kan de huid uitdrogen.
- Vermijd contact met personen die verkouden zijn of griep hebben, omdat de meeste besmettingen via de lucht en via handcontact plaats vinden.
- Als u toch een besmetting heeft opgelopen, moet u de arts raadplegen.
- Vermijd contact met kinderen die een kinderziekte doormaken.
- Vermijd personen die recent ingeënt zijn met levende vaccins zoals mazelen, rode hond. De volgende vaccins vormen geen problemen; griepvaccin, tetanus en kinkhoest.

- Wees hygiënisch met het bereiden en gebruik van voedsel. U heeft een verhoogde kans op besmetting door bacteriën (rauw vlees, rauwe kip, gesneden rauwe groenten en fruit, rauwe voorverpakte vis).
- Toxoplasmose door (kattenuitwerpselen, rauw/niet goed doorbakken vlees, rauwe groenten uit eigen tuin, waar katten komen).
- Vermijd rauwe melk en kazen van rauwe melk, bijvoorbeeld: Camembert au lait Cru, Reblochon fermier, Brie de Meaux.
- Let steeds op dat de melk en kaas gepasteuriseerd of gesteriliseerd is. Bij voorverpakte kaas staat op het etiket vermeld.
- Zorg dat groenten en fruit steeds goed schoongemaakt worden, nadat u zelf ook zorgvuldig de handen heeft gewassen.
- Zorg ervoor dat uw voedsel steeds goed gekoeld bewaard wordt.

Griep prik

Sommige mensen lopen extra risico wanneer ze griep krijgen. Voor die groep is het belangrijk een griep prik te halen. Transplantatiepatiënten behoren tot de groep mensen die dat extra risico lopen. Daarom wordt geadviseerd jaarlijks de griep prik te gaan halen bij de huisarts. De griep prik bevat geen actieve virussen. U kunt van de griep prik geen griep krijgen.

Pijnstillers

Het is nooit toegestaan pijnstillers te gebruiken die behoren tot de groep NSAID's (ontstekingsremmers). Deze medicijnen beïnvloeden de werking van de anti-afstotingsmedicijnen. Voorbeelden hiervan zijn: Voltaren®, Naproxen®, Ibuprofen®, Advil®, Aleve®, Diclofenac®.

U mag wel paracetamol® gebruiken.

Mondverzorging

- Ga elk half jaar voor controle naar de tandarts.
- Als er meer moet gebeuren aan uw gebit, zoals trekken van uw tanden of kiezen, overleg dan met uw tandarts of er een grotere kans is op infectie en vertel hem/haar ook van uw transplantatie. Door de transplantatie is het noodzakelijk dat er een kortdurende antibioticakuur wordt gegeven ter voorkoming van infecties.
- Om cariës (tandplak) en tandvleesontsteking te voorkomen is het voldoende om een tot twee maal per dag uw tanden te poetsen.

Huisdieren

- Het is geen probleem om honden en katten te houden of paard te rijden. U moet wel voorzichtig zijn bij het uitmesten of verschonen van een paardenstal of kattenbak. Als er niemand anders is die dit kan doen, trek altijd handschoenen aan.
- Vermijd het likken van de huisdieren in uw gezicht.
- Bij het werken in de tuin trekt u ook handschoenen aan, in verband met uitwerpselen van katten.
- Vogels, vooral uitheemse, dragen vaak allerlei onbekende bacteriën bij zich en vormen een groot infectierisico.
- Wordt u gekrabbd, gebeten door een dier ook insectenbeten, ga dan direct naar uw huisarts of neem contact op met de nefroloog.

Werkhervatting

Over de termijn waarop u uw (eventuele) werk weer kan hervatten valt niets te zeggen. Dit verschilt van persoon tot persoon en hangt af van de aard van uw werkzaamheden. De ene persoon is sneller in staat weer te gaan werken dan de andere.

Seksualiteit en zwangerschap

Veel mannen en vrouwen met een nierziekte merken dat hun seksuele leven verandert. In veel gevallen neemt de behoefte aan seks af. Sommige mensen vinden dit geen problemen. Voor anderen leidt het tot twijfels over het gevoel van eigenwaarde of tot spanningen, soms tot conflicten in een relatie. Na een transplantatie verbeteren vaak de lichamelijke mogelijkheden om seksueel contact te hebben en kan de behoefte eraan geleidelijk toenemen.

Er is geen enkel bezwaar tegen seksuele activiteiten als u en uw partner er aan toe zijn. U hoeft niet bang te zijn de nier te beschadigen, want deze is voldoende beschermd.

Het is wel belangrijk gebruik te maken van adequate voorbehoedsmiddelen. Het is daarom belangrijk met uw arts te praten over anticonceptie. Als er sprake is van wisselende contacten is het raadzaam altijd condooms te gebruiken naast de normale anticonceptie. Dit beschermt tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.

Bij mannen die impotent zijn geworden als gevolg van hun nierziekte, kan het zijn dat dit probleem na de transplantatie tot het verleden behoort. Toch zijn er ook situaties bekend van voortdurende impotentie. Ook verminderde (of juist meer) interesse in seks kan na de transplantatie een rol spelen. Het is belangrijk dat u seksuele problemen bespreekt met de

arts, zodat eventuele hulpverlening kan worden besproken (bijvoorbeeld met een seksuoloog).

Na de transplantatie wordt aan vrouwen het advies gegeven het krijgen van kinderen uit te stellen tot één jaar na de transplantatie. Deze periode is namelijk nodig om de nierfunctie te stabiliseren. Als er een kinderwens bestaat, bespreek dit dan met de nefroloog. Deze kan beoordelen of een zwangerschap bezwaren oplevert gezien uw ziektegeschiedenis en of er aanpassingen in de medicatie nodig zijn. Het wordt afgeraden zwanger te worden als u ACE-remmers (bijvoorbeeld Enalapril®) of Cellcept® gebruikt. Deze medicijnen zijn schadelijk voor de vrucht. Mocht u een zwangerschapswens hebben, moeten een aantal medicijnen worden omgezet.

Eventueel kan de arts u doorverwijzen naar een gynaecoloog die u intensieve begeleiding kan geven. Bij erfelijke nierziekten is er de mogelijkheid om verwezen te worden naar de afdeling Klinische Genetica. Vragen hierover kunt u voorleggen aan uw behandelende nefroloog.

Vakantie

Als u in het eerste jaar na de transplantatie een buitenlandse reis wilt gaan maken raden wij u aan dit eerst te overleggen met uw nefroloog. Door een verlaagd afweersysteem loopt u extra risico's op infecties. In het buitenland is de medische zorg niet altijd op het niveau dat u in Nederland gewend bent.

Het advies dat op de polikliniek van het azM gegeven wordt is:

1. Vanaf zes maanden na de transplantatie mag u op vakantie in Europa.
2. Als u een jaar bent getransplanteerd mag u buiten Europa op vakantie in overleg met de nefroloog.
3. Er zijn landen waar u als getransplanteerde niet naar toe kunt in verband met noodzakelijke vaccinaties. Laat u goed informeren voordat u een beslissing maakt over uw bestemming.
4. Als u een buitenlandse reis gaat maken waarvoor u gevaccineerd moet worden, neem eerst contact op met uw nefroloog. U mag namelijk niet met alle vaccins gevaccineerd worden.
5. Voor hepatitis A adviseren wij de zogenaamde passieve vaccinatie.

Als u op vakantie gaat denk aan het volgende:

- Neem tussen zes weken en drie maanden voor het begin van de reis contact op met de instelling die gespecialiseerd is in reizen en vaccinaties (EaseTravel Clinic)

- Overleg met uw arts of het verstandig is extra medicijnen mee te nemen (bijvoorbeeld antibiotica)
- Neem, als u gaat vliegen, altijd uw medicatie mee in de handbagage.
- Gebruikt u medicatie in drankvorm, informeer dan bij de luchtvaartmaatschappij hoeveel drank u in uw handbagage mee mag nemen en hoe u toestemming kunt krijgen om meer mee te mogen nemen. Sinds enige tijd is de maximale toegestane hoeveelheid in de handbagage 100 ml per flesje met een maximum van 1000 ml per passagier.
- Zorg voor een goede reisverzekering.
- Als behandeling nodig is, neem dan eerst contact op met uw behandelende arts in Nederland!
- Vermeld altijd uw complete ziektegeschiedenis bij medische hulp.
- Zwem niet in stilstaand zoet water, zo voorkom je een infectie van parasitaire wormen.
- Slik geen zwembadwater in.
- Vermijd vuile toiletten.

Neem altijd mee:

- Een thermometer.
- Betadine®(zalf) voor desinfecteren van kleine verwondingen.
- Een tekenpincet kan van pas komen.
- Neem voor minstens twee weken extra medicatie mee.
- Neem altijd uw medicatielijst mee (bij de apotheek verkrijgbaar) en (reserve)recepten.
- Zorg dat u een brief (in het Engels) van de arts bij u heeft en een recente bloedwaarde (niet ouder dan zes maanden) van uw nierfunctie (kreatinine).
- Neem de telefoonnummers van uw ziekenhuis en van het azM afdeling D5 mee. Vanuit het buitenland: 003143387 65 40.
- Gebruik desinfecterende hand gel, als u onderweg uw handen niet kunt wassen. Hierbij hebt u geen water nodig. Bij de drogist zijn zakflacons van deze gel te koop.
- Neem eventueel condooms mee (handbagage)/
- Getransplanteerden kunnen ook gebruik maken van de vakantiemogelijkheden van de Nierstichting.

Reizigersdiarree

Probeer bij diarree in ieder geval voldoende vocht binnen te krijgen. Na de niertransplantatie is het van extra groot belang voldoende te drinken omdat de nierfunctie er onder lijdt als u te weinig vocht binnen krijgt.

- Wees voorzichtig met de kwaliteit van het voedsel en het drinkwater (altijd flessenwater gebruiken).
- Neem alleen verpakt ijs, ijsblokjes en fruit.
- Drink in ieder geval in kleine hoeveelheden en niet te koud.
- Ook thee, ontvette bouillon en frisdranken kunt u gebruiken zoveel u wilt.
- Vruchtensappen en suikervrije frisdranken, die gezoet zijn met zoetstof, kunnen diarree veroorzaken als u er teveel van gebruikt.
- Neem tabletten mee als u diarree krijgt. Een glas cola met een klontje suiker is een goed alternatief.
- U mag echter nooit norit gebruiken. Dit middel bevat koolstof wat ook de werkzame stoffen uit uw medicatie absorbeert en afvoert.
- Vraag bij verre reizen naar onhygiënische landen een recept voor antibiotica tegen diarree.

Zon

Stel uzelf niet bloot aan zonlicht, ga niet zonnen. U kunt gerust naar buiten in een korte broek lopen. Ga gerust wandelen, fietsen of zwemmen. Bescherm uw huid door kleding of zonnebrandcrème met factor 50.

- Vermijd de zon tussen 11.00 uur en 15.00 uur.
- Wees vooral voorzichtig in zonnige landen, aan zee, op het water en in de bergen.
- Draag kleding die uw huid bedekt, lange mouwen, een hoed of pet op het hoofd en maak gebruik van een parasol.

Gebruik voor die delen van uw lichaam, die toch aan de zon zijn blootgesteld, crème met een hoge beschermingsfactor (factor 50). Smeer uzelf meerdere keren per dag in. Na verloop van tijd en door transpiratie verliest het middel een deel van zijn werking.

Ramadan

De nefrologen hebben er geen bezwaar tegen als u deel wilt nemen aan de Ramadan. De artsen vinden wel dat de inname van de medicijnen op vaste tijdstippen moeten gebeuren. Het verschuiven van medicatie om religieuze redenen is iets wat in een zeldzaam percentage aanleiding kan geven tot afstoting. Het niet-innemen van medicijnen is niet aan de orde tijdens de Ramadan.

Verder is het van belang dat er wel bloed wordt afgenomen tijdens de Ramadan als daar aanleiding voor is. Het is verstandig voor aanvang van de Ramadan met uw nefroloog te overleggen of u aan de Ramadan mee mag doen. Meedoen aan de Ramadan tot zes maanden na de transplantatie wordt door de nefrologen afgeraden, omdat de nierfunctie nog niet stabiel genoeg is.

6. Sociale voorzieningen

Een patiëntenvereniging die voor u van belang kan zijn is de nierpatiëntenvereniging Maastricht (NVM). Deze vereniging komt op voor de belangen van (pré) dialyserende en getransplanteerden. Via NVM is het mogelijk om in contact te komen met lotgenoten, met wie u kunt praten. Zij kunnen u immers vanuit hun eigen ervaring informeren. Ook bemiddelt de NVM bij meningsverschillen over voorzieningen door bijvoorbeeld zorgverzekeraars (ziekenfonds/particuliere verzekering) of gemeenten en het GAK. De NVM heeft als doel om “Samen Sterk” te staan in het gesprek met de overheid die allerlei bezuinigingen wil doorvoeren ten nadele van u en uw lotgenoten (de dialyse- en transplantatiepatiënt). Voor informatie over de patiëntenvereniging kunt u contact opnemen met het secretariaat telefoonnummer: 0615383933.

Daarnaast zijn er nog drie landelijke organisaties die voor u van belang kunnen zijn:

- Nierstichting Nederland
Postbus 2020
1400 DA Bussum
Tel.: 035 - 697 80 00
- Nierpatiëntenvereniging (LVD)
Postbus 284
1400 AG Bussum
Tel.: 035 - 691 21 28
- Federatie Autonome Nierpatiëntenverenigingen (FAN)
P/a Roompotstraat 39
4456 BD Lewedorp
Tel.: 0113 - 61 27 69
Fan@zeelandnet.nl

Andere interessante websites:

www.orgaandonatie.azm.nl

www.nierstichting.nl

www.lvdt.nl

www.dialyse.venvn.nl

www.federatiefan.nl

www.sportentransplantatie.nl

www.NISB.nl

www.stivoro.nl

7. Contact

Polikliniek Interne geneeskunde/Nefrologie (tijdens kantooruren)

T: 043-387 58 17

Verpleegafdeling D5 ('s avonds,'s nachts, in de weekenden en tijdens feestdagen)

T: 043-387 65 40 of 043-387 45 40 (verpleegkundigen)

Coördinator levende nierdonaties

T: 043-387 50 35 of 043-387 70 40

Bureau transplantatie niet-levende nierdonaties

T: 043-387 59 23 tijdens kantooruren

Dialyse Maastricht:

T: 043-387 40 79 (receptie)

T: 043-387 60 79 (verpleegkundigen)

Dialyse Valkenburg

T: 043-609 00 79

Spoed Eisende Hulp (SEH)

T: 043-387 67 00

Diëtetiek

T: 043-387 51 89

Maatschappelijk werk

T: 043-387 71 22

Patiëntenvoorlichting

T: 043-387 45 67 tijdens kantooruren

8. Medicatie

Informatie over anti-afstotingsmedicatie

Onderstaande medicijnen dienen om een afstotingsreactie van de getransplanteerde nier te voorkomen. Zij remmen de afweerreactie van het lichaam. Dit betekent dat u vatbaarder bent voor bepaalde infecties. Hieronder zijn bij de verschillende medicijnen een aantal regels rond inname. Het is belangrijk deze regels in acht te houden. Onregelmatig medicijngebruik is een van de grootste oorzaken dat een nier verloren gaat. Het is ook belangrijk dat nieuw voorgeschreven medicijnen een wisselwerking kunnen hebben met medicijnen, die al gebruikt worden. Het is van belang dat degene, die de medicijnen voorschrijft, dit altijd doet in overleg met de nefroloog. Als een andere arts nieuwe medicatie voorschrijft, moet u dit altijd aan uw nefroloog melden.

Prograft® / Tacrolimus®: (2xdaags)

Nuchter zijn van 6:00 tot 9:00 (enkel water of thee)

Nuchter zijn van 18:00 tot 21:00 (enkel water of thee)



Advagraf® / Tacrolimus®: (1xdaags)

Nuchter zijn van 6:00 tot 9:00 (enkel water of thee)



Zowel de Prograft® als Advagraf® zal men blijvend moeten innemen zolang u de transplantatienier heeft. De nefroloog maakt de keuze welke medicijn van de 2 het beste voor u is Prograft® of Advagraf®. Prograft®/Advagraf® mag niet gecombineerd worden met citrusvruchten of –sappen. Deze kunnen namelijk de medicijnspiegel in het bloed verhogen, waardoor de kans op bijwerkingen toeneemt. Deze medicatie mag niet samen worden ingenomen met Renagel, Calci Chew D3 en Natriumbicarbonaat.

Cellcept® / Mycophenolaat®: (2xdaags)

Nuchter zijn van 6:00 tot 9:00 (enkel water of thee)

Nuchter zijn van 18:00 tot 21:00 (enkel water of thee)



De inname duur van Cellcept®, is niet zoals de Prograf®/Advagraf®, blijvend maar wordt oa. bepaald door de nierfunctie. Meestal kan het al na 3 maanden worden afgebouwd. Eén van de grootste bijwerkingen van Cellcept® is maag- en darmklachten die zich uiten in diarree. In overleg met de nefroloog kan de dosis van de medicatie verdeeld worden over de dag. Deze medicatie mag niet samen worden ingenomen met Renagel, Calci Chew D3 en Natriumbicarbonaat.

Prednisolon®: (1xdaags)

Bij voorkeur tijdens de maaltijd innemen.

PREDNISOLON 5 mg



PREDNISOLON 20 MG



De inname duur van Prednisolon®, wordt meestal al tijdens het ziekenhuis verblijf afgebouwd. Dit is meestal afhankelijk van de nierfunctie en de medicatie pre-operatief.

Het is best mogelijk dat de prednisolon in een later stadium opnieuw

wordt gestart, bijvoorbeeld na een afstotingsbelandelingskuur met solu-medrol® of ATG®.

Myfortic® / Mycofenolzuur®: (2xdaags)

Nuchter zijn van 6:00 tot 9:00 (enkel water of thee)

Nuchter zijn van 18:00 tot 21:00 (enkel water of thee)

De inname duur van Myfortic®, is niet zoals de Prograft®/Advagraf®, blijvend maar wordt oa. bepaald door de nierfunctie. Meestal kan het al na drie maanden worden afgebouwd. In tegenstelling tot Cellcept® geeft dit medicijn minder kans op maag- en darmklachten. Deze medicatie mag niet samen worden ingenomen met Renagel, Calci Chew D3 en Natriumbicarbonaat.

Overige medicatie

Pantoprazol® / Pantozol®

Ter bescherming van het maagslijmvlies in verband met de anti-afstotingsmedicatie. Inname is meestal de eerste 3 maanden na transplantatie, daarna meestal op indicatie. Als u dit middel voor tranplantatie gebruikte, zal het doorgegeven worden.

Valcyte®

Ter bescherming van het Cytomegalievirus (CMV) of als behandeling van het Cytomegalievirus. (CMV). Wordt enkel op indicatie toegediend. Indien het gegeven wordt ter behandeling van het wordt het pas gestaakt als het CMV niet meer aantoonbaar is in het bloed.

Foliumzuur®

U mag het medicijn innemen op elk moment van de dag. Het beste kunt u vaste tijdstippen kiezen. Foliumzuur® verstrekt de aanmaak van rode bloedcellen, waardoor herstel sneller gaat. Bij voldoende herstel wordt dit medicijn gestaakt.

Ferrofumaraat®

Dit medicijn is een vorm van ijzer die het lichaam makkelijk kan opnemen. Waardoor de bloedarmoede, opgelopen tijdens de niertransplantatie, sneller kan worden gecorrigeerd.

De inname van Ferrofumaraat® moet buiten de maaltijden ingenomen worden (twee uur vooraf of twee uur erna).

Plendil® / Felodipine®

Renitec® / Enalapril®

Al deze medicijnen zijn bloeddrukmedicatie. Zij zullen naar gelang de bloeddruk gestart of gestaakt worden gedurende de transplantatieperiode.

9. Bereikbaarheid

Bezoekadres:

P. Debyelaan 25

6229 HX Maastricht

Postadres:

Postbus 5800

6202 AZ Maastricht

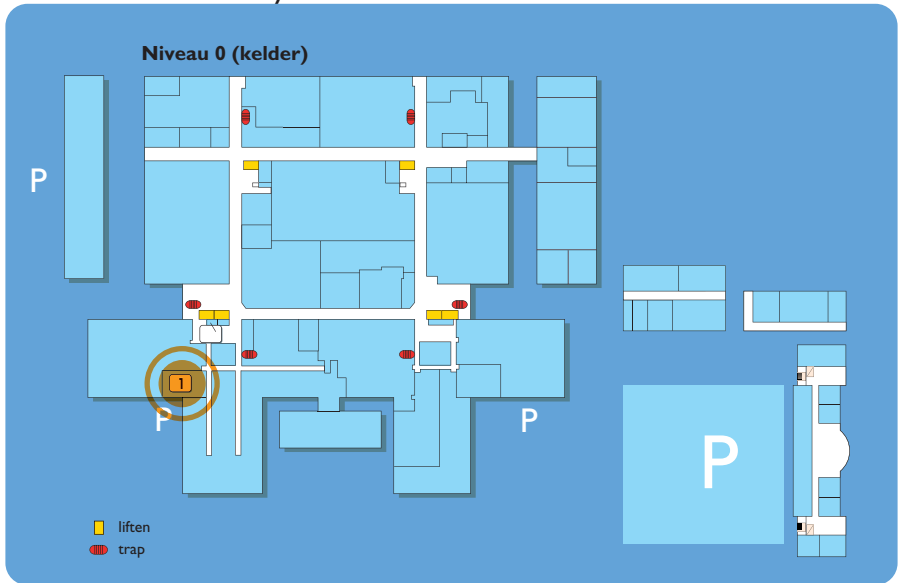
T: 043-3876543

W: www.mumc.nl

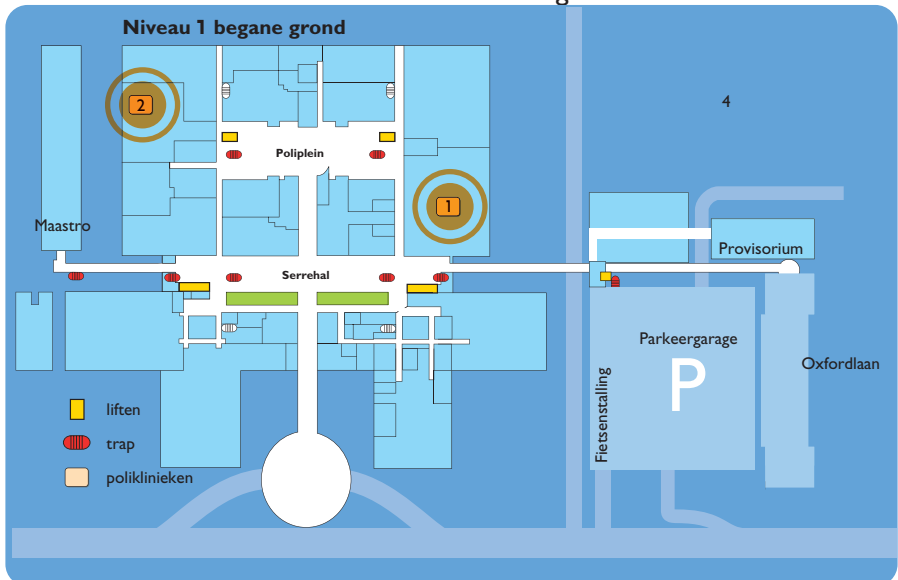
Uitgave: juni 2013

Plattegrond

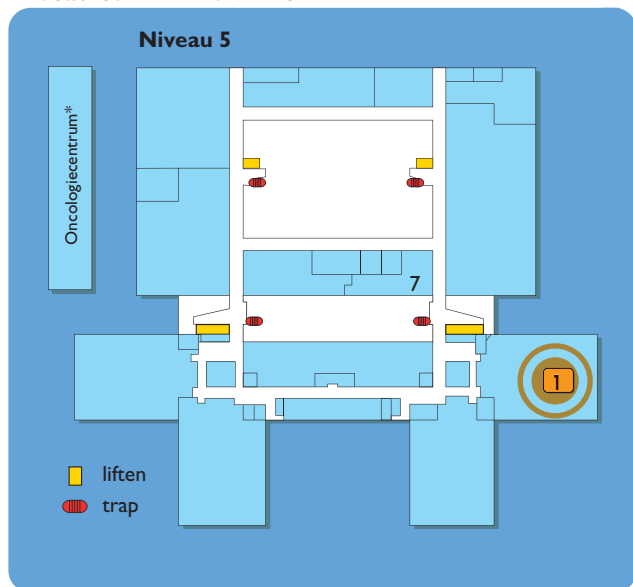
Niveau 0: 1. Dialyse



Niveau 1: 1. Prikdienst 2. Poli interne geneeskunde



Niveau 5: 1. VED5



Notities
