

EINLEITUNG

Nierenkrankheit wird als eine „stille Krankheit“ bezeichnet, weil es oft keine Warnzeichen gibt. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Menschen bis zu 90% ihrer Nierenfunktion verlieren, bevor irgendwelche Symptome auftreten. Die ersten Anzeichen können Juckreiz, Kurzatmigkeit, Übelkeit und Erbrechen, schlechter Atem und ein metallischer Geschmack im Mund sein. Weitere Informationen dazu finden Sie im Merkblatt „*Alles über die chronische Nierenkrankheit*“.

Sobald bei Ihnen Nierenkrankheit diagnostiziert wird, können Sie allerlei Dinge unternehmen, um die Schädigung Ihrer Nieren zu verlangsamen und sich Behandlungen wie Dialyse und Transplantationen möglichst lange zu ersparen.

BLUTDRUCK



Hoher Blutdruck ist eine Ursache der Nierenkrankheit und kann umgekehrt auch als Auswirkung geschädigter Nieren auftreten. Zur Kontrolle Ihres Blutdrucks dient die regelmäßige Überwachung durch Ihren Gesundheitsexperten und die Einnahme der verschriebenen Medikamente. Ihr Arzt dürfte Ihnen auch empfehlen, Ihren Salzkonsum zu verringern, indem Sie salzige Speisen und industriell verarbeitete Lebensmittel meiden und kein zusätzliches Salz auf Ihr Essen streuen.

Die Kontrolle Ihres Blutdrucks wird nicht nur Ihre Nieren schützen, sondern auch Ihr Herz und Ihr Gehirn, weil sie das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen verringert.

Weitere Informationen dazu finden Sie im Merkblatt „*Blutdruck und chronische Nierenkrankheit*“.

DIABETES

Wenn Sie Diabetes haben, kann dies die Blutgefäße in Ihren Nieren schädigen. Regelmäßige Überwachung und sorgfältige Kontrolle Ihres Blutzuckers wird eventuelle Schädigungen Ihrer Nieren verlangsamen. Weitere Informationen dazu finden Sie im Merkblatt „*Diabetische Nierenkrankheit*“.

ERNÄHRUNG

Ihre Nieren sind dafür zuständig, viele der Produkte und Abfallprodukte aus Ihrer Nahrung zu regulieren. Sie entsorgen auch überschüssiges Wasser, das Sie tagtäglich durch Getränke und Lebensmittel zu sich nehmen.

Übergewicht wird auch Ihren Blutdruck und Ihren Diabetes verschlimmern. Es bringt viele Vorteile mit sich, wenn Sie sich um ein gesundes Körpergewicht bemühen.

Wichtig ist, dass Sie zur Gewichtsabnahme den Rat eines „Accredited Practicing Dietitian“ (eines geprüften, niedergelassenen Ernährungsberaters) einholen, da viele der Diätprodukte, die auf dem Markt erhältlich sind, für nierenkranke Menschen wie Sie nicht gesund sind.

Ein Mineral, das man in vielen Lebensmitteln findet, ist Kalium. Wenn Ihre Nieren gesund sind, entfernen sie überschüssiges Kalium aus dem Blut. Wenn Ihre Nieren geschädigt sind, kann sich ein erhöhter Kaliumspiegel negativ auf Ihr Herz auswirken. Ein zu niedriger oder zu hoher Kaliumspiegel kann unregelmäßigen Herzschlag verursachen. Ihre regelmäßige Blutuntersuchung wird zeigen, wann Sie Ihre Kaliumaufnahme verringern müssen.

Eiweiß findet man in Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchten und Milchprodukten. Wenn die Funktion Ihrer Nieren nachlässt, ist eines der Produkte, die Ihr Körper nicht mehr ausscheiden kann, der Harnstoff (Urea), ein Abfallprodukt des Eiweißabbaus in Ihrem Körper. Sie müssen möglicherweise Ihren Eiweißspiegel senken, doch das ist etwas, was Ihr Ernährungsberater entscheiden muss.

Weitere Informationen dazu finden Sie im Merkblatt „*Ernährung und Nierenkrankheit*“.

FLÜSSIGKEITEN/GETRÄNKE

Eine Flüssigkeit ist alles, was bei Zimmertemperatur flüssig ist. Im weiteren Verlauf Ihrer Nierenkrankheit wird Ihnen Ihr Arzt vielleicht Tabletten verschreiben, die man Diuretika nennt und die Ihren Nieren helfen, mehr Wasser zu lassen. Wenn Ihre Nieren ihre Funktion völlig einstellen, müssen Sie wahrscheinlich die Flüssigkeitsmenge, die Sie täglich trinken oder mit Ihren Mahlzeiten aufnehmen, einschränken. Flüssigkeit kann sich in Ihrem Gewebe ansammeln; das erkennt man dann an geschwollenen Knöcheln, Händen oder Bauch und an Kurzatmigkeit. Ein geprüfter niedergelassener Ernährungsberater kann Ihnen sagen, wann Sie Ihre Flüssigkeitsaufnahme einschränken müssen.

Alkohol schädigt die Nieren nur, wenn Sie exzessiv trinken oder mehr als 2 Standarddrinks (ca. 0,25 l) pro Tag zu sich nehmen. Bei Fortschreiten Ihrer Nierenschädigung, wenn Ihre Flüssigkeitsaufnahme eingeschränkt wird, ist Alkohol jedoch nicht mehr zu empfehlen.

Softdrinks und „Energiegetränke“ werden nicht zum regelmäßigen Konsum empfohlen, da sie einen sehr hohen Zuckergehalt haben. Insbesondere sollte man den Konsum von Colagetränken vermeiden, da vorläufige Erkenntnisse darauf hinweisen, dass diese möglicherweise das Risiko einer Nierenkrankheit erhöhen.

KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG

Körperliche Betätigung ist für jedermann wichtig, und zwar auf einem Niveau, das den Körper nicht überbeansprucht. 30 Minuten täglich spazieren gehen, schwimmen oder Hausarbeit machen sind einfache Tätigkeiten, die Ihnen helfen können, Ihr Herz fit zu halten. Körperliche Betätigung kann Ihnen im Bedarfsfall auch bei der Gewichtskontrolle helfen.

Fitnessprogramme sollte man zunächst locker angehen. Wenn Sie längere Zeit keinen Sport mehr betrieben haben, ist es ratsam, fachkundigen Rat einzuholen, besonders, wenn sie feststellen, dass Ihnen schnell die Luft ausgeht. Wenn Schmerzen in der Brust auftreten, sollten Sie die Sportübungen sofort einstellen und medizinischen Rat suchen.



MEDIKAMENTE

Vielleicht wurden Ihnen Medikamente für Ihren Blutdruck oder Ihren Diabetes verschrieben. Nehmen Sie diese weiterhin ein.

Es gibt zwei weitere Medikamente, die vielleicht neu dazukommen werden, wenn Ihre Nieren zunehmend versagen:

- **Phosphatbinder** – Diese Tabletten absorbieren das Phosphat in Ihrer Nahrung und machen es einfacher für Ihre Nieren, Ihren Phosphatspiegel normal zu halten. Es gibt viele Arten von Phosphatbindern; viele von ihnen nutzen Kalzium oder Magnesium als den wichtigsten „Binder“.
- **Erythropoietin (EPO)** – Ihre Nieren produzieren normalerweise EPO, doch diese Produktion geht mit zunehmender Nierenkrankheit zurück. EPO weist Ihren Körper an, rote Blutkörperchen zu produzieren. Diese Zellen befördern den Sauerstoff in Ihrem Körper und ermöglichen Ihnen dadurch, aktiv zu sein. Normalerweise wird EPO als eine Injektion verabreicht und Sie können lernen, sich diese selbst zu geben.

RAUCHEN

Rauchen schädigt die Blutgefäße, auch diejenigen in Ihren Nieren, dem Herzen und dem Gehirn. Wenn Sie rauchen, sollten Sie sich überlegen, damit aufzuhören oder zumindest die tägliche Zahl der Zigaretten zu reduzieren. Dies wird die Schädigung Ihres Körpers verlangsamen. Ihr Allgemeinarzt oder Apotheker wird Ihnen mit Rat und Produkten beistehen, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören wollen. Auch wenn Sie es schon früher erfolglos versucht haben, lohnt es sich, es noch einmal zu versuchen.



ALLGEMEINES WOHLBEFINDEN

Das allgemeine Wohlbefinden hängt stark von Ihrer Gemütsverfassung ab. Viele nierenkranke Menschen durchlaufen während der verschiedenen Phasen des Krankheitsverlaufs verschiedene Gefühlslagen. Häufig kommen Gefühle der Fassungslosigkeit bis hin zu Trauer, Frustration, Verzweiflung, Angst, unkontrolliertem Verhalten und sogar Depression auf. Es ist normal, diese Gefühle zu haben, doch sie sollten nicht langfristig anhalten.



Um sich selbst zu helfen, ist es wahrscheinlich am besten, mit einem Freund, Verwandten oder Gesundheitsexperten zu sprechen. Sozialarbeiter und Psychologen sind besonders geschult, um Ihnen dabei zu helfen, Lösungen für Probleme zu finden, die Ihnen Sorgen bereiten.

Wenn Sie glauben, unter Depressionen zu leiden, stellen Sie sich folgende Fragen:

- Bereitet es mir regelmäßig Schwierigkeiten, aus dem Bett zu kommen und meiner Tagesarbeit nachzugehen?
- Fühle ich mich, als wäre ich von einer schwarzen Wolke umgeben?
- Weine ich regelmäßig?
- Werde ich leicht grundlos wütend?
- Habe ich aufgehört, auf mein Aussehen zu achten?
- Suche ich im Essen Trost oder verweigere ich mir Nahrung?
- Denke ich daran, mir selbst Schaden zuzufügen?

Wenn Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit Ja beantwortet haben, sprechen Sie mit Ihrem Allgemeinarzt oder Gesundheitsexperten, der Sie an einen Berater überweisen und Ihnen Medikamente verschreiben kann, um Ihnen zu helfen. Depression ist eine Krankheit, die bei jedem fünften Menschen mit chronischer Nierenkrankheit und bei jedem dritten Dialysepatienten auftritt.

Soforthilfe erhalten Sie auch über die [Beyond Blue Infoline](#) (landesweit) - 1300 224 636.

INFEKTIONEN

Ihre Nierenkrankheit kann Sie ein wenig anfälliger für Infektionen machen als normal. Ihr Körper reagiert nicht mehr wie früher, wenn Sie Infektionen ausgesetzt sind. Falls Sie Diabetes haben, ist die Gefahr sogar noch größer, doch eine frühzeitige Behandlung kann eine ernste Erkrankung verhindern. Es ist wichtig, schon bei den ersten Anzeichen wie Fieber, Schmerzen und allgemeinem Unwohlsein medizinischen Rat zu suchen.

GRIPPEIMPfung

Die Grippeimpfung mit Fluvax wird nierenkranken Menschen allgemein empfohlen. Allerdings kann es bei manchen bei Dialyse oder Transplantationen verschriebenen Medikamenten zu Wechselwirkungen mit dem Impfstoff kommen und das kann seine Wirksamkeit reduzieren. Sprechen Sie mit Ihrem Nierenfacharzt oder Allgemeinarzt über diese Impfung.

WISSEN ÜBER BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN BEI VÖLLIGEM NIERENVERSAGEN

Manche Menschen brauchen nie eine Spezialbehandlung für Ihre Nierenkrankheit. Für diejenigen jedoch, die sie brauchen, ist es wichtig, sich entsprechendes Wissen anzueignen, um entscheiden zu können, welche langfristige Behandlung für sie am besten ist. Einige der Möglichkeiten sind:

- Transplantation
- Dialyse zu Hause: Peritonealdialyse oder Hämodialyse im eigenen Heim
- Hämodialyse in einer Klinik
- Konservative Pflege

Das Wissen wird Ihnen normalerweise durch eine Krankenschwester oder einen Krankenpfleger an der Nierenstation vermittelt. Diese Person wird sich normalerweise mit Ihnen und Ihrer Familie zusammensetzen, um zu bestimmen, welche Behandlung sich am besten mit Ihrer Lebensweise verbinden lässt. Vielleicht werden Sie auch zu Gruppensitzungen eingeladen, bei denen Sie andere Dialysepatienten und spezialisierte Fachpflegekräfte, Sozialarbeiter und Ernährungsberater treffen werden. Gesundheitsexperten werden Ihnen bei der Entscheidung helfen und sie lenken, doch letztendlich müssen Sie Ihre eigene Wahl treffen.

Sie sollten am besten dann Wissen sammeln, wenn zu erwarten ist, dass Ihre Nieren in den nächsten 6 Monaten bis in einem Jahr komplett ihre Funktion einstellen werden. Dies wird Ihnen genug Zeit geben, um alle Möglichkeiten zu berücksichtigen und genauer zu betrachten und sich dann auf die Möglichkeit Ihrer Wahl vorzubereiten.

Weitere Informationen über Behandlungsmöglichkeiten finden Sie in den Merkblättern „*Lebendnierenspende*“, „*Der Entschluss, ein lebender Nierenspende zu werden*“, „*Hämodialyse zu Hause*“, „*Peritonealdialyse*“, „*Hämodialyse*“ und „*Konservative Pflege*“.

REGELMÄßIGE NIERENKONTROLLEN

Sowohl Ihr Allgemeinarzt als auch Ihr Nierenspezialist kann Nierenkontrollen durchführen. Urin- und Bluttests werden zeigen, ob Ihre Nierenkrankheit sich verschlimmert. Anhand dieser Ergebnisse können medikamentöse Anpassungen erfolgen. Das Merkblatt „*Machen Sie das Beste aus Ihrem Arztbesuch*“ gibt Empfehlungen, wie Sie sich auf Ihre Kontrolluntersuchungen vorbereiten können.

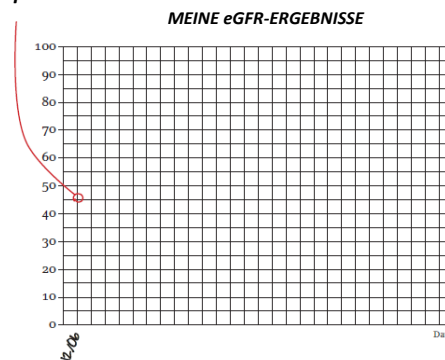
TIPPS ZUR GESUNDHEITSPFLEGE

Viele Menschen mit chronischer Nierenkrankheit werden zu „Experten“, da sie eine Reihe von neuen Fähigkeiten erwerben müssen, um mit ihrem Leben klarzukommen. Ihre Gesundheitspflege selbst in die Hände zu nehmen, kann die Qualität Ihrer körperlichen und geistigen Gesundheit verbessern und Ihre Abhängigkeit von anderen Menschen verringern.

Sie können sich Ihre Gesundheit erhalten, wenn Sie Ihre Krankheit selbst anpacken. Eine ausgezeichnete Möglichkeit besteht darin, einen Gesundheitsaktionsplan aufzustellen, der sicherstellt, dass Sie gesund bleiben und gleichzeitig Ihre Lebensziele erreichen.

Kaufen Sie sich einen Aktenordner und sammeln Sie die Unterlagen über Ihre Arztbesuche, Testergebnisse und Medikamente. Auf diese Weise können Sie dem Entwicklungsverlauf Ihres Blutdrucks sowie Ihrer Blut- und Urinuntersuchungen selbst folgen. Sie können auch Millimeterpapier nehmen und Ihre Testergebnisse als Kurve darstellen (siehe Beispiel).

Beispiel: eGFR 45



Kaufen Sie sich auch ein Schreib- oder Übungsheft und beginnen Sie, ein Gesundheitstagebuch zu führen. Schreiben Sie Ihre Gesundheitsziele auf und verwenden Sie jeden Tag zwei bis drei Minuten darauf, nachzudenken, wie Sie diese Ziele erreichen können.

Nehmen Sie Ihr Gesundheitstagebuch immer zu Ihren Arztterminen mit, damit Sie die

So bin ich heute		So will ich in Zukunft sein	
Diabetes	Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	
Blutdruck	_____	_____	
Gewicht	_____	_____	
Taille	_____	_____	
Rauchen	_____ Zig./Tag	_____ Zig./Tag	
Bewegung	___-mal pro Woche	___-mal pro Woche	
	___-mal pro Tag	___-mal pro Tag	

Informationen gleich aufschreiben können, wenn Sie sich noch frisch imKopf haben.

Manche Medikamente und medizinische Prozeduren sind für Nierenkranke nicht geeignet. Es ist wichtig, Ihrem Gesundheitsexperten zu sagen, dass Sie an der Nierenkrankheit leiden – nehmen Sie nicht an, dass er es schon weiß.

Dieses Merkblatt bietet eine kurze Übersicht der Dinge, die Sie berücksichtigen sollten, wenn bei Ihnen Nierenkrankheit diagnostiziert wurde. Für weitere Informationen empfehlen wir den Kauf der Publikation „*Living with Kidney Failure*“ (Leben mit Nierenkrankheit) von Kidney Health Australia.

Weitere Informationen zur Nierengesundheit oder zu diesem Thema erhalten Sie von Kidney Health Australia: Kidney Information Line (gebührenfrei) Rufnummer 1800 4 KIDNEY (1800 4 543 639) oder besuchen Sie die Website www.kidney.org.au oder www.homedialysis.org.au

Dies ist eine allgemeine Einführung ins Thema und nicht dazu gedacht, den Rat Ihres Arztes oder Gesundheitsexperten zu ersetzen. Es wurde sorgfältig darauf geachtet, dass die Informationen für den Leser relevant sind und dass sie für alle Bundesstaaten Australiens gelten. Es wird darauf hingewiesen, dass Kidney Health Australia anerkennt, dass die Erfahrung jedes Menschen individuell unterschiedlich ist und dass es aufgrund der persönlichen Umstände, des Therapeuten und des Staates, in dem man lebt, zu Variationen bei der Behandlung und Versorgung kommen kann. Sollten Sie weitere Informationen benötigen, wenden Sie sich stets an Ihren Arzt oder Gesundheitsexperten.

Erstellt im Mai 2012

Wenn Sie taub oder hörgeschädigt oder sprachbehindert sind, wenden Sie sich an den National Relay Service www.relay-service.com.au:

- Als TTY-Nutzer rufen Sie 1800 555 677 an und bitten um Weiterverbindung zu 1800 454 363
- Als Nutzer von „Speak and Listen“ rufen Sie 1800 555 727 an und bitten um Weiterverbindung zu 1800 454 363
- Als Nutzer des Internet-Relais - www.relay-service.com.au – wählen Sie „Make an internet relay call now“ und bitten um Weiterverbindung zu 1800 454 363