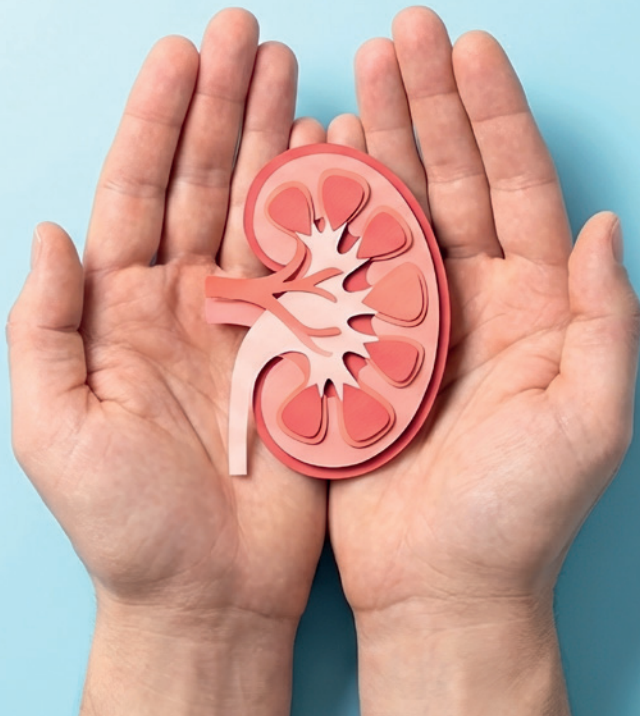


DIALYSECENTRUM

# Nierfalen



## Wat is nierfalen?

Wanneer je nieren niet langer goed genoeg functioneren om je gezond te houden, spreken we over nierfalen.

## Mogelijke oorzaken

Nierschade wordt meestal veroorzaakt door aandoeningen zoals diabetes, hoge bloeddruk en chronische nierinfecties. Andere oorzaken van nierfalen kunnen erfelijk zijn of het gevolg van aangeboren afwijkingen.

Na verloop van tijd zullen je nieren hun functie volledig verliezen. We noemen dit terminaal nierfalen. Je lichaam slaagt er niet meer in om je bloed te zuiveren en/of het overtollig vocht te verwijderen.

## Wat doen de gezonde nieren?

- Ze verwijderen overtollig lichaamsvocht
- Ze zuiveren het lichaam en verwijderen afvalproducten uit het bloed.
- Ze houden elektrolyten zoals kalium, fosfor en natrium in balans. Deze stoffen komen vooral via voeding in het lichaam.
- Ze maken meerdere hormonen aan die:
  - de bloeddruk regelen.
  - zorgen voor voldoende rode bloedcellen in het beenmerg door aanmaak van EPO.
  - je botten sterk houden door activering van vitamine D.

## Diagnose

We stellen nierfalen vast aan de hand van een bloed- en/of urineonderzoek.

- **Bloedonderzoek:** verhoogde hoeveelheden afvalstoffen in het bloed wijzen erop dat je nieren niet goed functioneren.
- **Urineonderzoek:** als er veel eiwitten in je urine zitten, kan dat betekenen dat je nieren beschadigd zijn.

## Mogelijke symptomen

Als de functie van je nieren achteruit gaat, ondervind je verschillende klachten. Die verschillen van persoon tot persoon.

### Klachten door teveel vocht in het lichaam (overvulling)

Doordat je minder urine produceert, hoopt er vocht op in je lichaam. Dit leidt tot gezwollen voeten, handen of gezicht en een hoge bloeddruk. Daarnaast maakt vocht rond de longen je kortademig.

#### Tips

- Draag steunkousen voor de doorstroom van het bloed.
- Beperk je zoutinname.
- Meet regelmatig je bloeddruk.
- Om te controleren of je te veel vocht vasthoudt, kan je je dagelijks wegen. Extra vocht in het lichaam zorgt namelijk voor een hoger lichaamsgewicht.

### Klachten door teveel afvalstoffen in het lichaam (uremische klachten)

Als afvalstoffen zich ophopen in je lichaam, kan je verschillende klachten krijgen.

- Verlies van eetlust, misselijkheid of braken
- Een veranderde of slechte smaak in de mond
- Een gevoel van kou
- Vermoeidheid en een suf gevoel
- Hoofdpijn en concentratiestoornissen
- Een droge en jeukende huid

Deze klachten ontstaan omdat afvalstoffen onvoldoende uit je lichaam worden verwijderd. Verwittig altijd je arts bij deze symptomen.

## Zorgtraject

Als je chronisch nierfalen hebt, kan je instappen in een zorgtraject. Dat omvat opvolging en behandeling door verschillende zorgverleners. Hiervoor teken je een contract met je huisarts en nefroloog.

### Voordelen

- De consultaties bij de huisarts en de nefroloog worden dan volledig terugbetaald door je ziekenfonds.
- Je krijgt van je huisarts een voorschrift voor een gratis bloeddrukmeter.
- Er geldt een voordelig tarief voor consultaties bij de diëtist en bij de aankoop van vaccinaties.

### Voorwaarden

- Je gaat twee keer per jaar op consultatie bij de huisarts.
- Je gaat één keer per jaar op consultatie bij de nefroloog.

## Aanbevolen vaccinaties

Mensen met een verminderde nierfunctie zijn gevoeliger voor infectieziekten. Infecties kunnen de nierfunctie aantasten. Daarom heeft de Hoge Gezondheidsraad richtlijnen ontwikkeld voor de vaccinatie tegen een aantal infectieziekten.

Checklist	
<input type="checkbox"/> Griep (influenzavirus)	jaarlijks
<input type="checkbox"/> Covid-19	jaarlijks
<input type="checkbox"/> Hepatitis-B	meerdere injecties
<input type="checkbox"/> Pneumokokken	eenmalig
<input type="checkbox"/> Tetanus (klem)	elke 10 jaar
<input type="checkbox"/> Zona (gordelroos)	meerdere injecties

Wil je meer informatie over de verschillende vaccinaties? Vraag naar de brochure **Aanbevolen vaccinaties bij nierfalen.**

# Tips om je nieren gezond te houden

## Eet gezond

- Door de inname van suikers en vetten te beperken, vermindert het risico op hart- en vaatziekten, overgewicht en diabetes.
- Let op je zoutinname. Zout trekt vocht aan, waardoor je meer vocht vasthoudt in je lichaam en een hogere bloeddruk krijgt.

### Tip

Er bestaan verschillende soorten diëten om je nieren gezond te houden. Een diëtist helpt je hierbij. Afhankelijk van de graad van nierfalen ga je 2, 3 of 4 keer per jaar naar de diëtist.

## Beweeg voldoende

Je lichaam in goede conditie houden heeft tal van voordelen. Het is goed voor je fitheid en het onderhoudt je spieren. Je mentale gezondheid zal erop vooruitgaan en het draagt bij aan een gezond gewicht. Je lichaam in beweging brengen, stimuleert je humeur en geeft je energie.

### Tips

- Bouw geleidelijk aan je hoeveelheid lichaamsbeweging op.
- Kies voor activiteiten die passen in je dagelijkse ritme: wandelen, fietsen, zwemmen, of de trap nemen in plaats van de lift.
- Is het niet ver? Kies voor de fiets of ga te voet.
- Zoek een buddy om samen te bewegen of check jezelf met een stappenteller of activiteitsstracker.
- Beperk lange periodes van inactiviteit zoals tv kijken. Sta tijdens het reclameblok even recht om te bewegen.

## Medicatie

Wees nauwgezet met je medicatie. Neem de juiste medicatie in de correcte hoeveelheid en op het juiste tijdstip. Maak goede afspraken als iemand je medicatie klaarzet.

Let op met bepaalde medicatie zoals ontstekingsremmers. Voor bepaalde medicatie is een aangepaste dosis nodig. Contacteer hiervoor je huisarts of nefroloog.

## Rook niet

Roken beschadigt je bloedvaten en op lange termijn ook je nieren.

## Controle

Ga regelmatig op controle bij de huisarts en de arts-specialist.

### Tip

Houd je bloeddruk en gewicht zelf bij. Dat kan je digitaal doen via de app Mynexuzhealth. Meer informatie over Mynexuzhealth vind je op [www.stlucas.be/mynexuzhealth](http://www.stlucas.be/mynexuzhealth).

Werk je liever op papier? Vraag dan naar het document **Dagboek bij nierfalen**.



## AZ Sint-Lucas Brugge

📍 Sint-Lucaslaan 29, 8310 Brugge

☎ 050 36 91 11 ✉ [info@stlucas.be](mailto:info@stlucas.be) 🌐 [www.stlucas.be](http://www.stlucas.be)

