

LEBEN IST VERÄNDERUNG

LEBEN MIT DER
DIALYSE





LEBEN IST VERÄNDERUNG

LEBEN MIT DER DIALYSE

-
- 4 DIE DIAGNOSE – PLÖTZLICH IST ALLES ANDERS
 - 4 Die Diagnose: Nierenversagen.
Was bedeutet das für mich?
 - 6 Lernen Sie, die neue Situation zu akzeptieren
 - 8 Aus der Perspektive eines Patienten – Darren J. Cawley
-
- 10 BEHANDLUNG VON NIERENERKRANKUNG IM ENDSTADIUM – VERSCHIEDENE FORMEN
 - 10 Nierenfunktion und chronische Nierenerkrankung
 - 13 Ein Überblick über die Behandlungsformen
 - 14 Hämodialyse (HD)
 - 16 Peritonealdialyse (PD)
 - 17 Nierentransplantation
 - 18 Gefäßzugang zur Hämodialyse (HD)
 - 18 Die AV-Fistel
 - 19 AV-Fistel-Punktion
 - 20 Pflege der AV-Fistel
 - 20 Der Gefäßersatz
 - 20 Der zentrale Venenkatheter
 - 21 Pflege Ihres zentralen Venenkatheters
 - 22 Medikation
 - 22 Blutdrucksenker
 - 22 Erythropoietin (EPO)
 - 22 Eisen
 - 23 Phosphatbinder
 - 23 Vitamin D
-
- 24 MIT BERATUNG ZU MEHR LEBENSFREUDE
 - 24 Leben mit Nierenversagen – Allgemeines
 - 26 Was kann ich zuhause tun?
 - 27 Warum muss ich auf meine Flüssigkeitsaufnahme achten?
-
- 28 LEBENSQUALITÄT IM ALLTAG ERHALTEN
 - 28 Den Alltag neu organisieren
 - 30 Wie gehe ich mit schweren Zeiten um?
 - 32 Aus der Perspektive eines Patienten – Cayetano Méndez
 - 34 Zusammenarbeit mit Ärzten und Pflegeern
 - 34 Tipps zur Kommunikation
 - 36 Lebensqualität pflegen
 - 38 Aus der Perspektive eines Patienten – Patrice Guyard
-
- 40 FRAGEN ZUM ALLTAG – EINFACH ERKLÄRT
-
- 42 UNSER WELTWEITES ENGAGEMENT – FÜR QUALITÄT IN DER GESUNDHEITSFÜRSORGE
-
- 43 B.Braun Avitum Dialysezentren – Wenn Leidenschaft auf Kompetenz trifft
-
- 44 GLOSSAR

DIE DIAGNOSE PLÖTZLICH IST ALLES ANDERS



DIE DIAGNOSE: NIERENVERSAGEN. WAS BEDEUTET DAS FÜR MICH?

Den Satz „Sie haben Nierenversagen“ zu hören, kann verwirrend und beängstigend sein. Solche Gefühle sind nicht ungewöhnlich, aber Ihr Gesundheitsteam wird Sie unterstützen und rundum informieren.

Es ist ganz normal, dass man sich nun viele Fragen stellt: Was passiert jetzt mit mir? Welche Folgen hat Nierenversagen? Wie kann ich mit dem Problem umgehen? Das sind alles völlig natürliche Reaktionen auf die Nachricht. Unterschiedliche Menschen reagieren auch unterschiedlich und solche Reaktionen sind ein Teil davon, sich mit der Diagnose zu arrangieren. Diese Nachricht ist zwar ernst und wird Ihr Leben verändern, aber es gibt auch Grund für Optimismus und Hoffnung. Mit der Zeit werden für Sie die vielen fremd klingenden Begriffe und ungewohnten Tagesroutinen selbstverständlicher, fast als wäre es nie anders gewesen. Ihr Leben wird wieder normal werden und Sie werden es wieder genießen können.



UMGANG MIT DER ANGST

Viele Nierenpatienten leiden nach der Diagnose unter Angstzuständen.

Wenn Sie sich dieser Angst stellen, werden Sie sehen, dass sie auch etwas Positives hat, wie z. B. dass Sie stärker auf Ihr eigenes Wohlbefinden achten.



Es ist wichtig zu verstehen, dass dieser Prozess Zeit braucht! Sie werden sich langsam an die neue Situation gewöhnen. Geduld und eine Bereitschaft, Hilfe von Verwandten, Freunden, Ärzten, Pflegern und medizinischen Kräften anzunehmen, sind wesentliche Bestandteile des Prozesses.

In keiner anderen Phase einer Erkrankung ist es derart wichtig, sich umfassend zu informieren, wie in der Anfangsphase.

Wenn Sie erst einmal mehr über die Nierenfunktion und den Verlauf der Erkrankung erfahren haben, ist die Diagnose auch viel leichter zu akzeptieren. Nehmen Sie Ihre Angehörigen mit zu Ihren Arztbesuchen und den Infoveranstaltungen Ihres Dialysezentrums, um gemeinsam mehr über die Nierenerkrankung und ihre Folgen zu lernen. In diesem Leitfaden finden Sie wertvolle Informationen zur Nierenerkrankung und zur Dialyse. Mehr dazu unter www.bbraun-dialyse.de. Nutzen Sie auch Gelegenheiten, Kontakt zu anderen Betroffenen aufzunehmen, z. B. über Selbsthilfegruppen oder Patientengemeinden.

Dank der modernen Medizin und einer Bandbreite an Beratungs- und Hilfoptionen werden Sie bald mehr Sicherheit im Alltag gewinnen. Es wird zwar Änderungen in Ihrer täglichen Routine geben, aber Ihre Lebensqualität wird darunter nicht leiden. Stattdessen stellt sich Ihr Leben langsam um und Zeit und Energie werden umgeleitet. Auf den nächsten Seiten lernen Sie, wie dies funktionieren kann.



MEHR DAZU

Wir haben auf unserer Webseite eine Liste häufig gestellter Fragen zum Thema Nierenversagen und Dialyse zusammengestellt. Hier finden Sie auch leckere Rezepte, Informationen zu Reisezielen für Dialysepatienten und nützliche Tipps, um Ihre Lebensqualität aufrecht zu erhalten.

www.bbraun-dialyse.de



LERNEN SIE, DIE NEUE SITUATION ZU AKZEPTIEREN

Gerade bei chronischen Nierenerkrankungen ist es wichtig, sich Ihre Alltagsroutine einmal genauer anzuschauen. Was möchte ich tun? Vor welchen Herausforderungen werde ich dabei stehen und was sind meine Prioritäten im Leben? Und wie organisiere ich die Dinge so, dass ich meine Ziele erreichen kann?



Eine sorgfältige Auseinandersetzung mit diesen Zielen wirkt sich positiv darauf aus, wie Sie dieses neue Kapitel in Ihrem Leben gestalten und welche Lebensqualität Sie zukünftig genießen werden.

Die folgenden Ideen können Ihnen dabei helfen, die neue Situation optimistischer anzugehen:

- Freuen Sie sich auf die schönen Dinge in Ihrem Leben. Dazu gehört natürlich Ihre Familie, Ihre Freunde und Ihr Umfeld. Bleiben Sie auch mit Ihrem Arzt in engem Kontakt, der Sie unterstützen und beraten wird.
- Behalten Sie Ihre Hobbys, Ihre sozialen Aktivitäten und Ihren Alltag bei.
- Vielleicht sind Sie durch die Erkrankung depressiv, wütend oder verärgert. Das ist nicht ungewöhnlich. Lassen Sie diese Emotionen zu und geben Sie sich Zeit, mit ihnen umzugehen.

Für die meisten Nierenpatienten verändert die Behandlung ihren Alltag. Es müssen neue Verhaltensmuster gelernt und neue Zeitpläne eingehalten werden. Daher werden Zeit und Energie für Sie eine viel wichtigere Rolle spielen als vorher. Überlegen Sie: Was ist Ihnen im Leben wichtig? Was macht Sie glücklich und zufrieden?

Es ist leichter, mit einer Krise umzugehen, wenn Sie Ihre eigenen Antworten auf diese Fragen finden. Es wird klar, dass viele Aspekte Ihres Lebens wie gewohnt bleiben werden. Dabei gilt es unbedingt, Vertrauen in Ihr Umfeld und die moderne Nierenersatztherapie zu entwickeln.



**GUT ORGANISIERT
DURCH DEN ALLTAG**
Ein geregelter Zeitplan
macht Sie stark und hilft
Ihnen, aktiv zu bleiben.

“Übernehmen Sie eine **aktive Rolle** bei Ihrer Behandlung. Sie **KÖNNEN** ein **gesundes, produktives, proaktives Leben** führen.”



Darren J. Cawley, Irland

Darren J. Cawley wurde 1978 geboren und wurde im Alter von 20 Jahren Dialysepatient. Inzwischen hat er zwei Nierentransplantationen erhalten. Aufgrund der zweiten Transplantation benötigt er derzeit keine Dialysebehandlung.

AUS DER PERSPEKTIVE EINES PATIENTEN

von Darren J. Cawley

Warum erhielten Sie eine Dialysebehandlung?

Wie wurden Sie Dialysepatient?

Ich wurde ganz plötzlich Dialysepatient. Ich war gesund und studierte in England im 2. Jahr Sport und Fitnessmanagement. Tatsächlich war es ein Augenarzt, der mich ins Krankenhaus schickte. Nach mehreren Tests wurde mir mitgeteilt, dass ich unter Nierenversagen litt. Damals sagte man mir, dass mein Blutdruck fast zu einem Schlaganfall geführt habe, es war also alles sehr hektisch und alarmierend.

Die Diagnose: Nierenversagen. Wie sind Sie damit umgegangen? Welche Ängste hatten Sie?

Mit 20 zu hören, dass man so eine ernsthafte Erkrankung hat, war ein unglaublicher Schock. Ich war mir sogar sicher, dass da ein Fehler vorliegen müsse. Damals schien es, dass ich gut damit umgehen konnte, aber tatsächlich konnte ich es gar nicht richtig glauben und habe mich deshalb auch nicht wirklich damit auseinandergesetzt. Meine Zukunftsträume, Ziele und Ambitionen lagen wie ein Scherbenhaufen vor mir.

Was half Ihnen, die Diagnose zu akzeptieren?

Wie sind Sie mit der Erkrankung umgegangen?

Da meine Diagnose so plötzlich kam, hatte ich gar keine Zeit, sie zu akzeptieren. Kaum eine Woche nachdem ich erfuhr, dass ich Nierenversagen hatte, begann auch schon die Hämodialyse. Innerhalb einer Woche von einem gesunden Sportstudenten zu Nierenversagen, da

hat man keine Zeit nachzudenken. Ich habe meinen Körper einfach in die Hände des Ärzteteams übergeben.

Mit welchen Einschränkungen mussten Sie als Dialysepatient zu leben lernen?

Vor welchen Herausforderungen standen Sie?

Für mich bedeutete es eine sehr steile Lernkurve. Die Maschinen, Blutdruckkontrolle, Schläuche, Ernährungspläne, Fisteln, etc., das war alles neu für mich. Dabei war die Umstellung meiner Nahrungs- und Getränkeaufnahme wahrscheinlich das größte Problem. Plötzlich waren sehr viele Speisen und Getränke nicht mehr erlaubt.

Was würden Sie anderen Menschen raten, bei denen Nierenversagen diagnostiziert wird?

Vor allen Dingen: wenn bei Ihnen irreversibles Nierenversagen diagnostiziert wird, müssen Sie das vollständig akzeptieren. Akzeptanz ist ungeheuer wichtig. Wenn Sie Ihre Erkrankung akzeptiert haben, informieren Sie sich und lernen Sie zusammen mit Ihrem Team, was Sie jetzt für Ihre Gesundheit tun können. Nehmen Sie bei Ihrer Behandlung eine aktive Rolle ein, statt passiv zu bleiben. Nehmen Sie Kontakt zu anderen Patienten auf, die sich in einer ähnlichen Lage befinden; es gibt da draußen in der Welt wunderbare Vorbilder, die Ihnen zeigen können, was alles möglich ist. Sie KÖNNEN ein gesundes, produktives, proaktives Leben führen.

BEHANDLUNG VON NIERENERKRANKUNGEN IM ENDSTADIUM VERSCHIEDENE FORMEN

NIERENFUNKTION UND CHRONISCHE NIERENERKRANKUNG

Die Nieren befinden sich rechts und links der Wirbelsäule hinter der vom Bauchfell umschlossenen Bauchhöhle. Um sie vor Verletzungen zu schützen, liegen sie von einem Fettpolster umgeben unter den unteren Rippen. Die Organe sind bohnenförmig und ihre Größe hängt mitunter von der Körpergröße und eventuellen zugrundeliegenden Erkrankungen ab. Jede Niere ist etwa so groß wie eine Faust. Sie ist durchschnittlich 10 cm groß, 5 cm breit und 4 cm dick. Eine gesunde Niere wiegt etwa 120 - 200 g. Nieren sind lebenswichtige Organe. Sie sind für die Beseitigung von Abfallprodukten aus dem Körper, die Regulierung der Zusammensetzung der Körperflüssigkeiten und die Produktion einiger Hormone verantwortlich. Ihre Funktion spielt also eine wichtige Rolle dabei, den Metabolismus Ihres Körpers im Gleichgewicht zu halten. Bei einer Nierenerkrankung können die Nieren diese Aufgaben möglicherweise nicht oder nicht vollständig wahrnehmen. Nierenerkrankungen treten auf, wenn die Nieren diese Funktionen nicht mehr in vollem Ausmaß wahrnehmen können. Eine dauerhaft reduzierte Nierenfunktion wird als chronisches Nierenversagen bezeichnet.

Chronisches Nierenversagen ist meist das Ergebnis einer schrittweisen Abnahme der Niereneffizienz über einen längeren Zeitraum. In einigen Fällen ist es aber auch die Folge eines akuten, also plötzlichen, Nierenversagens. Im Falle eines chronischen Nierenversagens sind die Nieren dauerhaft geschädigt. Viele Erkrankungen können zu chronischem Nierenversagen führen; zu den häufigsten gehören Diabetes, chronische Nierenentzündung (Glomerulonephritis) und die Blutgefäße schädigender hoher Blutdruck. Wenn die Nieren versagen, kann die Urinproduktion abnehmen. Das kann sich auch auf die Fähigkeit der Nieren auswirken, Abfallstoffe zu beseitigen. Diese Abfallstoffe können sich dann im Körper anstauen, was zu sogenannter Harnvergiftung, einer sogenannten Urämie führt. Zu den häufigen Symptomen einer Urämie gehören Müdigkeit, Appetitverlust, Übelkeit und Juckreiz.



NIERENFUNKTIONEN

- Entsorgung von Abfallstoffen
- Entfernung von überschüssigen Flüssigkeiten
- Regulierung des Säure-Basen-Haushalts
- Regulierung des Elektrolytenpegels
- Regulierung des Blutdrucks
- Regulierung der Produktion roter Blutkörperchen
- Regulierung des Knochenmetabolismus



ZUSATZINFORMATION

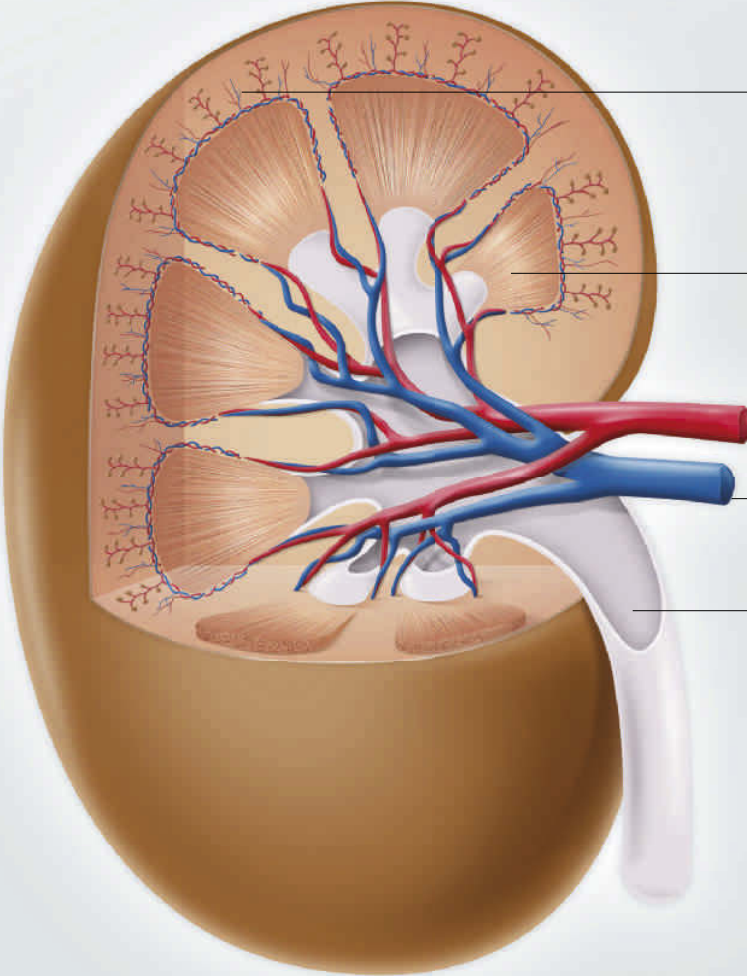
Auf unserer Webseite

finden Sie weitere

nützliche Videos:

www.bbraun-dialyse.de

DIE MENSCHLICHE NIERE



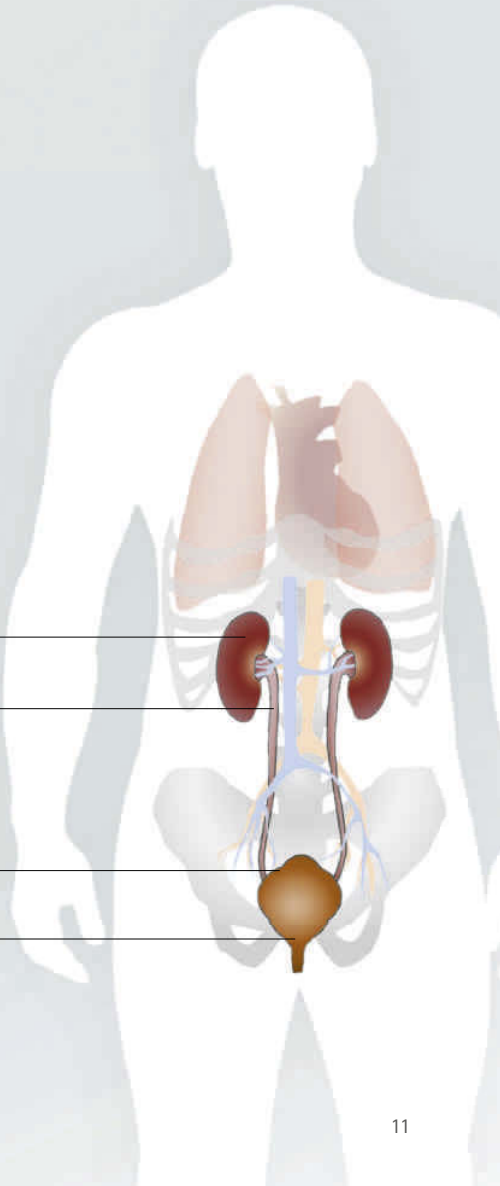
Nierenrinde

Nierenmark

Nierenarterie

Nierenvene

Harnleiter



Niere

Harnleiter

Harnblase

Harnröhre



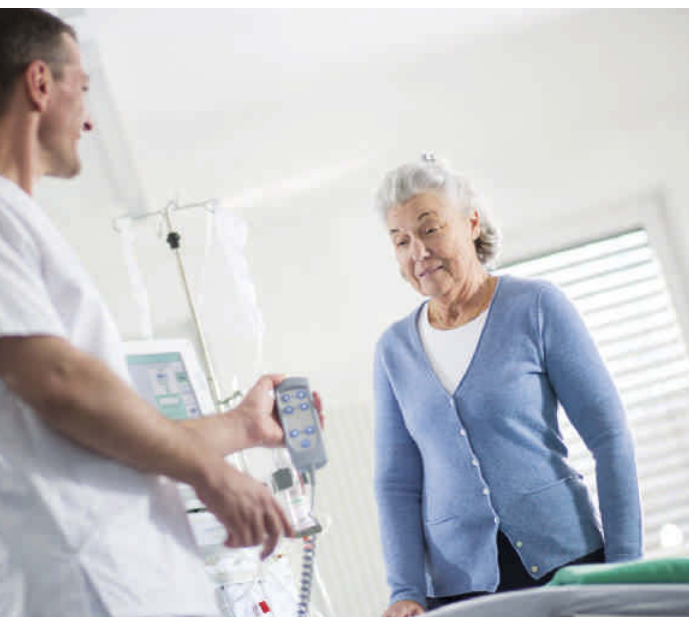
EIN ÜBERBLICK ÜBER DIE BEHANDLUNGSFORMEN

Es gibt drei Haupttypen der Behandlung von Nierenversagen im Endstadium:

- Hämodialyse (HD)
- Peritonealdialyse (PD)
- Nierentransplantation

Hämodialyse und Peritonealdialyse ersetzen die Nierenfunktionen, darunter die Beseitigung von Abfallprodukten und überschüssigem Salz und Flüssigkeiten. Durch diese Therapieformen lassen sich der Blutdruck und das Gleichgewicht von Elektrolyten wie Kalium, Natrium, Chlorid und Phosphat kontrollieren. Eine Nierentransplantation ist ein Verfahren, bei dem die gesunde Niere einer anderen Person in Ihren Körper verpflanzt wird. Die neue Niere ersetzt Ihre eigenen versagenden Nieren.

Um die am besten für Sie geeignete Behandlung zu finden, müssen mehrere medizinische, soziale und psychologische Faktoren berücksichtigt werden. Während dieses Prozesses wird Ihr Arzt Sie hinsichtlich der Wahl der am besten für Ihre aktuelle Lage geeigneten Behandlung unterstützen und beraten.



TIPPS

Werden Sie ein aktiver und gut informierter Patient und lernen Sie so viel wie möglich über die Behandlungsoptionen. Berücksichtigen Sie dabei Ihre Angewohnheiten und Ihren Lebensstil. Bitte zögern Sie nicht, sich diesbezüglich an Ihren Arzt oder Ihr Gesundheitsteam zu wenden.

HÄMODIALYSE (HD)

Hämodialyse reinigt Ihr Blut anhand von einem als Dialysator bezeichneten Filter. Patienten, die sich für diese Behandlungsform entscheiden, unterziehen sich einem kleinen chirurgischen Eingriff zur Verlegung einer AV-Fistel, die dem Pflegepersonal einen einfachen Zugang zum Blutkreislauf bietet und die Behandlung für Sie bequemer macht. Die Fistel ist nach einigen Tagen verheilt, aber sie muss über mehrere Wochen reifen bis sie vollständig einsatzbereit ist. Über die Fistel kann das Blut durch ein Schlauchsystem zwischen dem Körper und dem Dialysator hin und her fließen.

Während der Behandlung wird das Blut im Dialysator gereinigt. Der Reinigungsprozess ist schmerzlos und viele Patienten erleben gerade zu Beginn der Dialysebehandlung eine Verbesserung ihres Zustands. Wenn Sie sich jedoch während der Behandlung unwohl fühlen, sollten Sie dem Personal Bescheid sagen, das Ihnen dann hilft. Je nach Ihrer medizinischen Vorgeschichte werden Sie dreimal die Woche eine im Schnitt 4 - 5 Stunden pro Sitzung dauernde Hämodialysebehandlung erhalten.

VORTEILE

- An den Tagen zwischen den Behandlungen sind sie vollständig frei und müssen sich keine Gedanken um die Behandlung machen.
- Dank moderner Technologie ist die Blutreinigung sanfter und effektiver geworden. Die Behandlung findet meist in einem Dialysezentrum statt.



DIE HÄUFIGSTE BEHANDLUNG

Hämodialyse ist die am häufigsten zur Behandlung von chronischem Nierenversagen verwendete Therapieform. Sie kann meist unter der Aufsicht einer erfahrenen und gut geschulten Fachkraft in einem Dialysezentrum durchgeführt werden.



PERITONEALDIALYSE (PD)

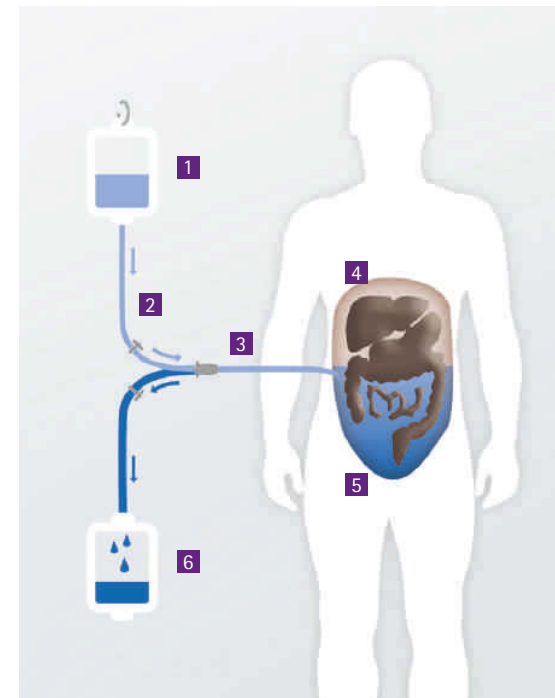
Bei dieser Therapieform wird die Reinigungsfunktion der Nieren durch das Bauchfell der Bauchhöhle unterstützt oder übernommen. Es wird ein kleiner chirurgischer Eingriff vorgenommen, um einen weichen Schlauch (Katheter) dauerhaft in die Bauchhöhle einzuführen. Über den Katheter wird eine spezielle wässrige Lösung in die Bauchhöhle eingeführt, welche Abfallstoffe bindet, die dann durch das Bauchfell gefiltert werden. Die in der Peritonealdialyse verwendete Lösung ist eine hauptsächlich aus Glucose oder die Abfallstoffentsorgung durch das Bauchfell unterstützende, Aminosäure bestehende, sterile Flüssigkeit. Nach mehreren Stunden ist die Dialyselösung mit den Abfallprodukten aus dem Blutkreislauf gesättigt, woraufhin sie aus dem Unterleib abgelassen und zur Fortsetzung der Reinigung durch frische Lösung ersetzt wird. Dieser Zyklus wird meist ca. viermal pro Tag wiederholt, kann unter besonderen Umständen aber auch einmal täglich stattfinden. Er muss sorgsam durchgeführt werden, um Risiken wie eine Bauchfellentzündung (Peritonitis) zu vermeiden.

Dieses Verfahren ist leicht erlernbar. Daher können die Patienten diese Dialyseform bequem allein zuhause durchführen.

VORTEILE

- Weniger Änderungen Ihres Tagesablaufs im Vergleich zur Hämodialyse – insbesondere, da Sie nicht zur Behandlung ins Dialysezentrum müssen. Auch die Integration in den Berufsalltag ist oft machbarer.
- Weniger Einschränkungen, was Sie essen und trinken dürfen. Es werden lediglich monatliche oder vierteljährliche Kontrollen im Dialysezentrum durchgeführt.

- 1 Frische Dialyselösung
- 2 Schläuche
- 3 Katheter
- 4 Bauchfell
- 5 Bauchhöhle
- 6 Drainagebeutel



NIERENTRANSPLANTATION

Eine Nierentransplantation ist für viele Nierenpatienten ein langgehegter Wunsch. Für viele bedeutet sie die Rückkehr zu einem Leben ohne die Abhängigkeit von Dialysezentren, Einschränkungen hinsichtlich Zeitplan und Ernährung, die Möglichkeit, ohne Einschränkungen zu arbeiten und die Möglichkeit, leichter zu reisen. Dieser Wunsch konkretisiert sich, wenn eine passende Spenderniere gefunden wurde – ein Prozess, der Monate oder gar mehrere Jahre dauern kann. Diese lange Wartezeit kann für einige Patienten sehr schwer sein und zu Frustration und Stress führen. Solche Gefühle sind ganz natürlich und Ihr Arzt und die Pflegekräfte werden Ihnen im Umgang mit Ihren Sorgen weiterhelfen.

Ihnen sollte stets bewusst sein, dass dies eine weitere wertvolle Behandlungsoption neben Hämodialyse und Peritonealdialyse darstellt und sich die Behandlungsformen nicht gegenseitig ausschließen. Die meisten Transplantationsempfänger haben monate- oder gar jahrelang Dialysebehandlungen (Hämodialyse oder Peritonealdialyse) erhalten. Es ist auch wichtig zu wissen, dass eine Nierentransplantation die Nierenerkrankung nicht heilt. Um zu verhindern, dass Ihr Körper das Nierentransplantat abstößt, ist eine tägliche Medikamenteneinnahme und eine regelmäßige Konsultation Ihres Arztes unverzichtbar.

Ihr Arzt und die Pflegekräfte werden Sie in allen Phasen Ihrer Nierenerkrankung und in allen Lebensumständen unterstützen. Zögern Sie also nicht zu fragen, selbst wenn Sie denken, Ihre Frage steht vielleicht in keinem direkten Zusammenhang zu Ihrer Behandlung.

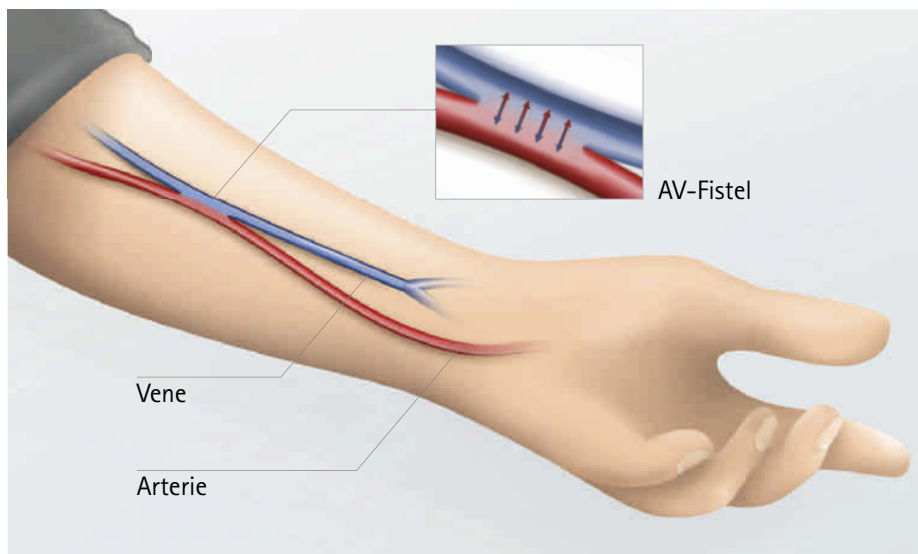
GEFÄSSZUGANG FÜR DIE HÄMODIALYSE (HD)

Bevor Ihre Hämodialyse beginnt, muss ein Zugang zu Ihrem Blutkreislauf gelegt werden. Dieser Gefäßzugang sorgt dafür, dass das Blut leicht aus einer Vene entnommen werden kann, um durch das Schlauchsystem der Dialysemaschine zum Dialysator und wieder zurück in Ihren Körper geführt zu werden. Der Zugang wird durch einen geringfügigen Eingriff gelegt, meist im Arm. Es gibt drei Arten des Gefäßzugangs für eine HD:

- AV-Fistel
- Gefäßersatz
- zentraler Venenkatheter

DIE AV-FISTEL

Bei einer Hämodialyse ist zur Durchführung der Behandlung ein guter Gefäßzugang erforderlich. Daher wird an den Patienten ein kleiner Eingriff vorgenommen, bei dem eine einfache Verbindung zwischen einer Vene und einer Arterie hergestellt wird. Diese Verbindung ist die AV-Fistel und wird meist im Unterarm des Patienten eingesetzt. Danach nehmen Durchmesser und Wanddicke der AV-Fistel zu. Dieser Prozess wird als „Reifung des AV-Fistel“ bezeichnet.



Dies kann bis zu 8 Wochen dauern, die Zeiten variieren jedoch. Es ist wichtig, der Reifung genügend Zeit zu geben, um für längere Zeit einen leichten und bequemen AV-Zugang für die Dialysebehandlung zu erhalten.

Sie können die Reifung Ihrer Fistel unterstützen, indem Sie Ihre Armmuskeln trainieren. Speziell für das AV-Fistel-Training entwickelte kleine, weiche Gummibälle sind dafür am besten geeignet. Nehmen Sie den Ball in die Hand und drücken Sie ihn wiederholt mit einer pumpenden Bewegung.

Die AV-Fistel ist die häufigste für den Gefäßzugang verwendete Methode. In einigen Fällen sind die Venen jedoch zu klein oder zu fragil für eine AV-Fistel, sodass die Implantation eines Gefäßersatzes oder die Nutzung eines zentralen Venenkatheters erforderlich sein kann.

AV-FISTEL-PUNKTUR

Da die Einführung einer Nadel in ein Blutgefäß ein invasiver Vorgang ist, müssen die Standardprotokolle zur Infektionskontrolle eingehalten werden. Natürlich sind die Dialysekräfte (Ärzte und Pfleger) dafür umfassend geschult und achten sehr darauf. Dialysepatienten sollten auf ihre persönliche Hygiene achten, da sie aufgrund ihres durch die Erkrankung geschwächten Immunsystems besonders anfällig sind.

Bevor die Nadel eingeführt wird, wird der für die AV-Fistel vorgesehene Arm an der Einstichstelle desinfiziert. Das Dialysepersonal wird Handschuhe tragen und die Infektionsprotokolle befolgen, um das Infektionsrisiko zu mindern. Infektionen durch AV-Fisteln sind sehr selten geworden. Andere Zugangsformen, insbesondere Katheter, sind mit einem höheren Infektionsrisiko verbunden.



TIPPS

- In der Regel keine Blutdruckmessung und keine Blutentnahme oder Injektion am Arm mit der AV-Fistel
 - Vermeiden Sie eine starke Verschmutzung des Arms mit der AV-Fistel (Infektionsgefahr!)
 - Behandeln Sie den Arm mit der AV-Fistel sorgsam
 - Tragen Sie möglichst keine enge Kleidung und/oder langen Ärmel
 - Vermeiden Sie schwer zu heben, gefährliche Aktivitäten und Sonnenbrand
-

PFLEGE DER AV-FISTEL

Ihnen wird auch gezeigt, wie Sie Ihre AV-Fistel pflegen und abhören, indem Sie Ihren Unterarm an Ihr Ohr halten. Einige Patienten nutzen zum Abhören ihrer Fistel auch ein Stethoskop.

GEFÄSSERSATZ

Wenn die Venen eines Patienten zu klein oder zu fragil sind, kann ein synthetischer Gefäßersatz für die Verbindung zwischen einer Arterie und einer Vene genutzt werden. Die Prothese wird wie eine natürliche Vene unter die Haut platziert. Da es bei Prothesen eher zu Komplikationen kommt, ist nach Möglichkeit eine AV-Fistel zu bevorzugen.

DER ZENTRALE VENENKATHETER

Ein zentraler Venenkatheter ist ein flexibler Schlauch, der von einem Arzt in einer zentralen Vene am Hals oder in der Brust eingeführt wird. Manchmal ist es nicht möglich vor Dialysebeginn auf die Reifung einer AV-Fistel zu warten; in solchen Fällen ist ein zentraler Venenkatheter nötig. Ein zentraler Venenkatheter kann auch dann vorübergehend erforderlich werden, wenn es zu Problemen mit der AV-Fistel kommt und die Zeit bis zu deren erneuter Verwendung überbrückt werden muss. Katheter können verstopfen oder infiziert werden oder die sie umgebende Vene verengen. Daher kann es gelegentlich notwendig sein, einen Katheter durch einen neuen zu ersetzen. Das Personal des Dialysezentrums wird Sie informieren, wenn dies nötig werden sollte. Bei sorgsamer Handhabung kann ein Katheter eine hilfreiche Überbrückung darstellen während Ihre Fistel oder Prothese heilt oder Ihnen eine Dialyse ermöglichen, wenn keine anderen Formen des Gefäßzugangs zur Verfügung stehen.



PFLEGE DER AV-FISTEL

Regelmäßiges Üben mit einem sogenannten AV-Fistelball ermöglicht Ihnen, Ihre Gefäße vor der Behandlung zu trainieren und zu stärken.



PFLEGE DES KATHETERS

Achten Sie genau auf Anzeichen einer Infektion: Rötung, Schwellung, Schmerz, schneller Puls und Fieber. Wenn Sie diese Anzeichen beobachten, wenden Sie sich bitte sofort an Ihr Dialysezentrum.





i

NACH DER DIALYSE

Viele Patienten sind nach einer Dialysesitzung müde. Gehen Sie es für den restlichen Tag leicht an. Normalerweise müssten Sie am nächsten Tag Ihre Energie zurückhaben. In Absprache mit Ihrem Arzt können Sie an dialysefreien Tagen Sport treiben wie z. B. Gymnastik, Wandern, Radfahren und Schwimmen. Tatsächlich können Sie alles tun, was sich für Sie gut anfühlt. Sport ist sehr von Vorteil; körperliche Aktivität stimuliert den Metabolismus und den Kreislauf.

PFLEGE IHRES ZENTRALEN VENENKATHETERS

Da Katheter infektionsanfällig sind, sollten Sie unbedingt einige einfache Regeln befolgen. Halten Sie Ihren Katheter stets sauber und trocken. Achten Sie auf Anzeichen einer Infektion wie etwa Rötungen, Schwellungen, Schmerzen, schneller Puls und Fieber. Wenden Sie sich umgehend an Ihr Dialysezentrum, wenn Sie solche Anzeichen entdecken. Verwenden Sie niemals aus irgendeinem Grund Scheren oder scharfe Gegenstände in der Nähe Ihres Katheters. Verwenden Sie den von Ihrem Dialysezentrum empfohlenen Verband.

MEDIKATION

Als Hämodialyse- oder Peritonealdialysepatient werden Ihnen zu verschiedenen Zwecken Medikamente verschrieben werden. Sie sollten stets alle eingenommenen Medikamente kennen, d.h. ihren Namen, den Zweck und die Art der Einnahme. Bitte zögern Sie nicht, sich bei Problemen mit Ihrer Medikation oder sonstigen Fragen an Ihren Arzt oder das Pflegepersonal Ihres Dialysezentrums zu wenden. Folgende Medikamente werden am häufigsten verwendet:

BLUTDRUCKSENKER

Viele Patienten leiden unter Bluthochdruck (Hypertonie). Hypertonie kann schädlich sein. Daher muss der Blutdruck gerade während der Behandlung durch eine entsprechende Medikation reguliert und kontrolliert werden.

ERYTHROPOIEDIN (EPO)

Erythropoedin, oft auch als EPO bezeichnet, ist ein von den Nieren produziertes Hormon, welches das Knochenmark anregt, rote Blutkörperchen zu produzieren. Da bei Patienten mit chronischer Nierenerkrankung die Erythropoedinproduktion gemindert ist, ist auch die Anzahl der roten Blutkörperchen geringer. Dies ist die Hauptursache der sogenannten renalen Anämie. Synthetisches Erythropoedin kann intravenös oder über die Haut als Ersatz für das natürliche Erythropoedin verabreicht werden, um eine angemessene Anzahl an roten Blutkörperchen aufrechtzuerhalten. Es kann auch während der Dialysebehandlung über die Schläuche des Dialysegeräts verabreicht werden.

EISEN

Eisen ist ein wesentlicher Bestandteil von Hämoglobin, dem Schlüsselprotein in normalen roten Blutkörperchen. Die roten Blutkörperchen sind für den Transport von Sauerstoff im Blutstrom verantwortlich. Ohne Eisen kann der Körper nur schwer genügend rote Blutkörperchen herstellen. Deshalb sind neben EPO vor allem Eisenpräparate erforderlich. Eisen wird meist im Dialysezentrum durch eine intravenöse Infusion verabreicht.



MEDIKATION

Eine eingeschränkte Nierenfunktion und die Hämodialyse können sich drastisch auf die Wirkung von Medikamenten auswirken. Wenden Sie sich an Ihren Arzt bevor Sie Änderungen an Ihrer derzeitigen Medikation vornehmen.



PHOSPHATBINDER

Unsere Nieren scheiden normalerweise das mit der Nahrung aufgenommene Phosphat aus. Bei chronischem Nierenversagen ist dies nicht länger der Fall. Daher nimmt der Phosphatspiegel im Körper zu, was zusammen mit anderen Substanzen die Blutgefäße, die Knochen und gelegentlich auch die Haut reizen kann. Eine der Hauptnebenwirkungen von erhöhten Phosphatwerten ist Arteriosklerose, d. h. eine Verkalkung der Blutgefäße, die zu Herz-Kreislaufkrankungen führen kann. Die Dialyse hilft, aber sie kann nur einen Teil des überschüssigen Phosphats eliminieren. Das bedeutet, dass die Phosphatwerte Ihres Körpers darüber hinaus durch eine geringe Phosphateinnahme und entsprechende Medikamente, sogenannte Phosphatbinder, gesenkt werden müssen. Diese Medikamente binden das Phosphat im Verdauungstrakt, sodass es nicht in den Blutkreislauf übergehen kann.

VITAMIN D

Vitamin D wird in den Nieren aktiviert und wird im Körper für verschiedene Funktionen gebraucht. Es wird z. B. für gesunde Knochen benötigt. Menschen mit Nierenerkrankungen wird oft Vitamin D verschrieben, da ihre Nieren das Vitamin D nicht mehr aktivieren können.

MIT BERATUNG ZU MEHR LEBENSFREUDE

LEBEN MIT NIERENVERSAGEN – ALLGEMEINES

Da Ihre Nieren nicht mehr voll funktionsfähig sind, werden Sie Ihre Ernährung an die Veränderungen in Ihrem Körper anpassen müssen. Unten finden Sie nützliche Informationen dazu, welche Lebensmittel gut für Sie sind und worauf Sie beim Essen und Trinken achten sollten. Die empfohlene Ernährung hängt von verschiedenen Faktoren wie Ihren Vorlieben und Abneigungen, dem Stadium der Nierenfunktion und der Art Ihrer Behandlung sowie von Ihren sonstigen Erkrankungen ab, z. B. Diabetes. Die unten angeführten Informationen ersetzen keine professionelle Ernährungsberatung, aber sie bietet Ihnen eine Übersicht über die wichtigsten Ernährungsfragen. Bitte befolgen Sie die Empfehlungen Ihres Arztes und Ihres Ernährungsberaters, die Ihnen helfen werden, eine für Sie passende Ernährung zu finden.

1.

Als Dialysepatient werden Sie in Ihrer Nahrung Eiweiß benötigen, da durch die Dialyse etwas Eiweiß verloren geht. Ihre Ernährung sollte mindestens 1 g Eiweiß pro kg Körpergewicht enthalten, also z. B. 70 g Eiweiß bei einem Körpergewicht von 70 kg. Eiweiß ist ein für viele Körperfunktionen benötigter Nährstoff. Wenn sie eine ausreichende Menge und die richtige Art von eiweißreichen Lebensmitteln zu sich nehmen, sorgen Sie für eine ausreichende Energiezufuhr. Sie sollten einen unbeabsichtigten Gewichtsverlust vermeiden, da die Dialyse ein sehr anstrengender Prozess ist. Sie sollten dringend Ihre Reserven schonen.

2.

Erhöhte Phosphatwerte können langfristig zur Entkalkung der Knochen und zu Arteriosklerose führen. Um Ihre Gefäße und Knochen zu schützen, sollten Sie mindestens 800 – 1.200 mg pro Tag einnehmen. Das meiste Phosphat, das wir aufnehmen, ist in Proteinen enthalten, z. B. in Fleisch und Milch. Sie sollten auch unbedingt wie verschrieben Ihre Phosphatbinder einnehmen.



3.

Wenn die Nieren nicht mehr genügend Kalium ausscheiden, können die Kaliumwerte im Blut ansteigen (Hyperkalemie), insbesondere nach dem Verzehr von kaliumreichem Essen. Hyperkalemie ist sehr gefährlich, da sie zu lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen führen kann. Hyperkalemie tritt meist ohne Begleiterscheinungen auf, was sie u. a. so gefährlich macht. Daher sollten Sie auf Ihren Kaliumkonsum achten. Ihr Arzt wird Sie entsprechend beraten.

4.

Da viele Menschen bei Nierenversagen weniger Urin produzieren, sollten Sie darauf achten, nicht zu viel zu trinken, um eine Flüssigkeitsanstauung zwischen den Dialysesitzungen zu vermeiden. Ihr Arzt oder Pfleger wird Sie hinsichtlich der empfohlenen täglichen Flüssigkeitsmenge beraten. Als Daumenregel gilt, dass Sie ca. 500 ml zuzüglich Ihrer täglichen Urinmenge zu sich nehmen sollten. Es wird aber nicht erwartet, dass Sie täglich Ihr Urinvolumen messen.

5.

Das zur Geschmacksförderung in der Nahrung verwendete Kochsalz ist Natriumchlorid. Wenn Sie aber Nierenversagen haben, können Sie den Natriumspiegel im Blut nicht wirksam regulieren. Der Natriumspiegel kann sich auf den Flüssigkeitsspiegel auswirken; zu viel Natrium kann zu hohem Blutdruck führen und sie durstig werden lassen, sodass Sie mehr trinken. Daher sollten Sie die zu sich genommene Menge Kochsalz unter Kontrolle behalten. Es wird allgemein geraten, am Tisch nicht nachzusalzen und beim Kochen nur geringen Salzengen zu verwenden. Frische Lebensmittel enthalten weniger Salz, da Salz zur Geschmacksverstärkung zu vielen verarbeiteten Lebensmitteln hinzugefügt wird. Schränken Sie Ihren Konsum von verarbeiteten Lebensmitteln ein und achten Sie bei Zutatenlisten auf den Salz- und Natriumgehalt. Je weniger Salz oder Natrium enthalten ist, desto besser. Ihr Ernährungsberater, Arzt oder Pfleger wird Sie entsprechend beraten.



SALZARME ERNÄHRUNG

Bei einer salzarmen Ernährung ersetzen Sie Salz als Geschmacksträger durch frische Gartenkräuter wie Petersilie und Schnittlauch.



IHR PERSÖNLICHER ERNÄHRUNGSPLAN

Achten Sie darauf, was Sie essen und trinken, und führen Sie gegebenenfalls ein Ernährungstagebuch. Informieren Sie sich regelmäßig darüber, was Sie essen sollten. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite: www.bbraun-dialyse.de

WAS KANN ICH ZUHAUSE TUN?

- Sie können grundsätzlich alles essen, was Ihnen gefällt. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Ernährungsplan abwechslungsreich ist, er Ihnen gefällt und Sie ihn einhalten können. Besprechen Sie Ihren Ernährungsplan mit Ihrem Ernährungsberater, Arzt oder Pfleger, insbesondere hinsichtlich der bereits erwähnten Nährstoffe (Eiweiß, Phosphat, Kalium, Flüssigkeitsaufnahme und Salz).
- Nehmen Sie sich beim Essen Zeit und genießen Sie Ihre Mahlzeit.
- Lassen Sie sich zur korrekten Einnahme und dem Zeitpunkt der Einnahme der Phosphatbinder beraten.
- Die richtige Zubereitung Ihrer Nahrung ist ausschlaggebend! Selbst stark kaliumhaltige Nahrungsmittel wie Kartoffeln oder Obst können gegessen werden, wenn Sie sie richtig zubereiten. Diese Lebensmittel müssen vor dem Essen gewässert werden, d. h. sie legen Sie in Wasser, um ihnen das Kalium zu entziehen. Verwenden Sie Kräuter und Gewürze, um Salz zu meiden. Meiden Sie nach Möglichkeit verarbeitete Lebensmittel und Fertignahrungsmittel. Und fragen Sie im Restaurant nach dem Salz-, Phosphat- und Kaliumgehalt. Selbstgemachtes, frisches Essen zu genießen, trägt zu Ihrem Wohlbefinden bei.
- Trinken Sie nicht direkt aus Flaschen. Nutzen Sie stattdessen einen Becher oder ein Glas, um die getrunkene Menge sehen zu können. Gerade zu Anfang kann es hilfreich sein, ihre tägliche Flüssigkeitsaufnahme genau zu notieren, um sie mit Ihrem Arzt oder dem Personal des Dialysezentrums zu besprechen und diese mit den Laborergebnissen abzugleichen. Darüber hinaus sollten Sie ihren Salzkonsum beschränken. Zu viel Salz macht Sie durstig.



OBST

Sie können guten Gewissens Äpfel, Zitrusfrüchte, Blaubeeren, Erdbeeren und Himbeeren genießen.



NÜSSE

Macadamianüsse sind anderen Nussarten vorzuziehen. Stellen Sie aber bitte sicher, dass ihnen kein Salz beigefügt wurde.





WARUM MUSS ICH AUF MEINE FLÜSSIGKEITSAUFNAHME ACHTEN?

Eine der Hauptfunktionen der Nieren ist der Erhalt des Flüssigkeitsgleichgewichts im Körper. Bei Nierenversagen ist das häufigste Problem, dass der Körper überschüssige Flüssigkeit nicht loswerden kann. Dies führt zu einer Flüssigkeitseinsparung und in ihrer extremen Form kann Flüssigkeit in die Lungen eindringen und zu einem Lungenödem und Atemnot führen. In ihrer milderen Form fließt sie in Beine und lässt diese anschwellen – vielleicht haben Sie dies bereits erlebt. Ziel der Behandlung ist es, einen möglichst normalen Flüssigkeitsgehalt zu erreichen. Ihr nach der Dialyse, also nach der Entfernung überschüssiger Flüssigkeiten und der Wiederherstellung des Flüssigkeitshaushalts gemessenes Gewicht ist Ihr „Trockengewicht“. Wir verwenden dieses Gewicht, um zu berechnen, wie viel Flüssigkeit während der Dialyse entfernt werden muss.

Die erlaubte Trinkmenge hängt von der über 24 Stunden produzierten Menge Urin ab. Es gilt die Daumenregel, dass Sie 500 ml zuzüglich Ihrer durchschnittlichen täglichen Urinmenge zu sich nehmen sollten. Die empfohlene Menge variiert von Mensch zu Mensch und hängt auch vom Körpergewicht, der verbleibenden Nierenfunktion und der gewählten Therapieform ab. An den dialysefreien Tagen sollten Sie nicht mehr als 1 - 1,5 kg und über 2 - 3 Tage nicht mehr als 1,5 - 2 kg zunehmen. Wenn bei der Dialyse eine größere Menge Flüssigkeit bewegt werden musste, kann dies unangenehm sein. Ihr Blutdruck könnte fallen und Sie fühlen sich schwindelig und/oder Ihnen ist übel. Darüber hinaus kann es auch Ihr Herz schädigen.



WOCHENENDEN

An den Wochenenden sollten Sie etwas mehr darauf achten, was Sie essen oder trinken, da der zeitliche Abstand zur nächsten Dialyse einen Tag länger ist, sich also mehr Kalium in Ihrem Körper ansammeln kann.



MEHR DAZU

Auf unserer Webseite finden Sie für Dialysepatienten ideale leckere Rezepte und weitere Tipps und Tricks zur Ernährung: www.bbraun-dialyse.de

LEBENSQUALITÄT IM ALLTAG ERHALTEN



DEN ALLTAG NEU ORGANISIEREN

Für die meisten Dialysepatienten ist die größte Herausforderung in ihrem neuen Leben, wie viel Zeit sie jede Woche für die Dialyse einplanen müssen. Darüber hinaus sind auch regelmäßige Arztbesuche und Nachuntersuchungen erforderlich.

Dank der modernen Medizin und der aktuellen Dialysemethoden ist es jetzt einfacher, sich im Alltag mehr persönliche Freiheit zu erhalten. Eine neue Alltagsroutine zu erarbeiten erfordert etwas mehr Zeitmanagement und Flexibilität. Anfangs ist es das Beste, eine wöchentliche Routine festzulegen, in der Sie Ihre Arzttermine sowie alles sonstige Wichtige für So können Sie leichter sicherstellen, dass Sie weiterhin tun können, was Sie lieben.




Nach einer Weile wird Ihnen die neue Routine in Fleisch und Blut übergehen, so als wäre es nie anders gewesen.

Ein weiterer wichtiger Faktor im Umgang mit der Umstellung ist Ihre Familie und Ihr soziales Umfeld. Denken Sie daran, dass Ihre früheren Rollen in Ihrem Leben wie z. B. Ehefrau, Ehemann, Elternteil, Lebensgefährte, Partner oder Experte in Ihrem Beruf weiterhin existieren und noch immer wichtig sind. Bemühen Sie sich, sich bewusst um sie zu kümmern. Zusammen mit der richtigen Medikation wird Ihnen dies helfen, Ihre tägliche Lebensqualität zu erhalten und auszugleichen.



WIE GEHE ICH MIT SCHWEREN ZEITEN UM?

Menschen, die sich mit den Veränderungen in ihrem Leben schwer tun, sagen oft, dass sie sich fühlen als „schwebten“ sie. Viele Patienten mit chronischen Erkrankungen durchleben dies sowohl zu Beginn der Erkrankung als auch im späteren Verlauf. Da ihr Leben unvorhersehbar und ungewiss geworden zu sein scheint, können sie die Hoffnung verlieren. Probleme auf die alte Art zu lösen, funktioniert nicht mehr so wie früher. Das kann zu Enttäuschung und Verzweiflung führen. Es kommt zu Anspannungen. Obwohl einige Menschen in einer Krise Energie und Ressourcen mobilisieren können, um diese zu meistern, reagieren viele auch mit Rückzug und Resignation.

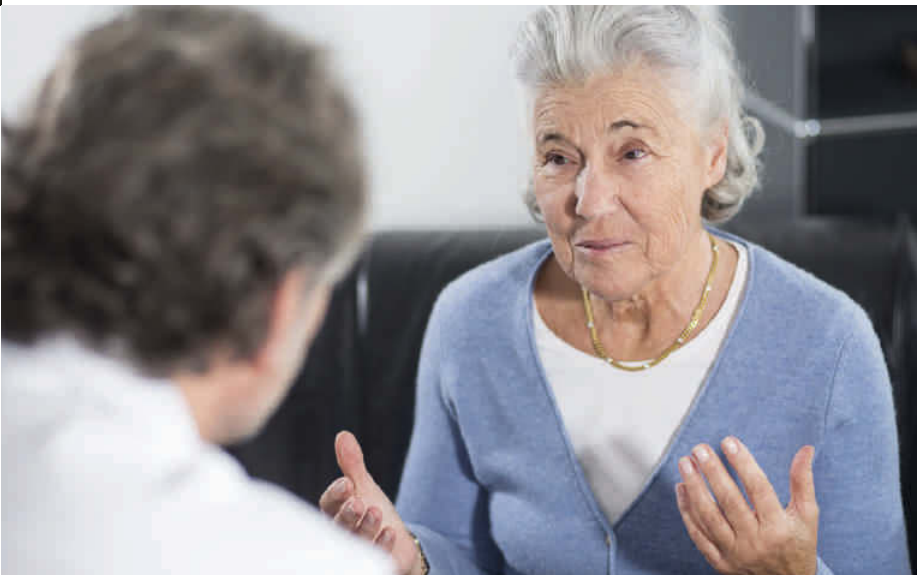


Krisen sind immer eine Herausforderung. Sie bedeuten, dass wir es mit uns nicht vertrauten, uns verunsichernden Umständen zu tun haben, die uns unsere Grenzen aufzeigen. Obwohl dies oft schwer zu erkennen ist, hat eine Krise aber auch immer eine positive Seite; eine Krise kann als Weckruf dienen und uns dazu anhalten, unsere Prioritäten zu überprüfen und neu zu ordnen. Eine Krise hat daher eine reinigende Wirkung und stimuliert neue Entwicklungen in unserem Leben. Mit diesem Wissen lassen sich schwierige Zeiten leichter ertragen. Dies als Teil des Lebens zu akzeptieren, kann uns ermöglichen, als Menschen zu wachsen. Vergessen Sie nicht, dass das Team Ihres Dialysezentrums stets für Sie da ist, wenn Sie Hilfe brauchen.



HILFE IN SCHWIERIGEN ZEITEN

- Lassen Sie Ihre Gefühle zu, auch die negativen.
 - Versuchen Sie, Ihre Gefühle auszudrücken und bei Bedarf über sie zu reden.
 - Stellen Sie sich vor Ihrem inneren Auge schöne Situationen vor und geben Sie sich selbst die Erlaubnis, Tagträume zu genießen.
-



“
Mein bester Freund sagt, **dass man mir**
nicht einmal ansieht, dass ich krank bin,
und mich **definitiv nicht so verhalte.**”

Cayetano Méndez, Teneriffa

Cayetano Méndez wurde
1953 geboren und wurde
2015 Dialysepatient.
Derzeit arbeitet Cayetano als
Buchhalter und Berater in seiner
eigenen kleinen Firma.



AUS DER PERSPEKTIVE EINES PATIENTEN

von Cayetano Méndez

Weshalb erhielten Sie eine Dialyse?

Wie wurden Sie Dialysepatient?

Der Hauptgrund war hoher Blutdruck. Trotz der regelmäßigen Routinekontrolluntersuchungen, als sie mir sagten, dass mein Blutdruck ungewöhnlich hoch sei und ich ihn kontrollieren solle. Ich habe 12 Jahre lang nie irgendwelche Symptome gehabt und auch keine Medikamente genommen, also habe ich es nicht ausreichend ernst genommen und das potenzielle Risiko ignoriert. Als ich dann 50 wurde, wurde alles komplizierter: hoher Blutdruck mit offensichtlichem Nierenschaden, Angina und Herzschaden, Anämie, starke Erschöpfung und dazu auch noch Diabetes Typ II. Nach einigen Tests begann dann 2014 im Alter von 62 Jahren die Hämodialyse.

Mit welchen Einschränkungen mussten Sie sich als Dialysepatient arrangieren?

Vor welchen Herausforderungen standen Sie?

Die Ernährung, aber ich betrachte den Ernährungsplan nicht als Beschränkung, sondern mehr als stärkeren Fokus darauf, was ich esse und wie ich es kombiniere. Die Mitarbeiter des Dialysezentrums gaben mir einige Broschüren und beantworteten meine Fragen.

Ich kann sagen, dass ich mir mit Unterstützung meiner Frau nichts verkneifen muss. Die größte Herausforderung ist die mangelnde Spontaneität bei Reisen und Urlauben. Alles muss lange im Voraus organisiert werden.

Wie organisieren Sie Ihren Alltag?

Wie vereinbaren Sie zeitlich Beruf und Dialyse?

Nutzen Sie die Zeit im Dialysezentrum zum Arbeiten?

Ich habe meine Kunden wissen lassen, dass ich dreimal die Woche für viereinhalb Stunden durch meinen „Zweitjob“ vereinnahmt bin, und sie respektieren das. Obwohl sie wissen, dass ich nicht erreichbar bin, habe ich trotzdem mein Tablet und mein Handy dabei. Natürlich musste ich das erst lernen und mich daran gewöhnen. Ich teile nicht mal meiner Familie und meinen Freunden mit, wann ich Hämodialyse habe, und ich habe gelernt, dass es vor allem ruhig und entspannt zu bleiben gilt. Das ist meine Zeit für mich.

Wie gehen Ihre Mitarbeiter mit der Erkrankung um?

Wir reden nicht darüber; es hat keine Auswirkung auf das Tagesgeschäft der Firma. Mein bester Freund sagt, dass ich nicht einmal krank aussehe und mich definitiv nicht so verhalte.

ZUSAMMENARBEIT MIT ÄRZTEN UND PFLEGERN

Bei der Nierentherapie sind Ärzte und Pfleger wichtige Stützen in Ihrem Leben. Das gegenüber dem Pflegepersonal aufgebaute Vertrauen wird Ihnen helfen, sich während der Routinetherapie sicherer zu fühlen. Nutzen Sie diese Beziehung und dieses Vertrauen, um Missverständnisse zu vermeiden, die z. B. oft durch Stress oder viele unbekannte medizinische Fachbegriffe entstehen können. Viele Patienten trauen sich im Umgang mit dem Pflegepersonal nicht, nachzuhaken, etwas zu fordern oder etwas zu kritisieren. Unsere Empfehlung? Seien Sie allen gegenüber offen, da eine offene Kommunikation mit Ärzten und Pflegekräften auch gut für Ihre körperliche und seelische Gesundheit ist.

TIPPS ZUR KOMMUNIKATION

- Ihr Arzt und Ihr Pflorgeteam wollen stets Ihr Bestes. Sie werden Sie nach bestem Wissen und Gewissen unterstützen.
- Einfach fragen! Alles, was Sie nicht verstehen, können Ihnen Ärzte oder Pfleger erklären. Besprechen Sie die Frage solange bis Sie alles verstehen. Das verleiht Ihnen innerer Ruhe und erleichtert die Kommunikation.
- Die meisten Konflikte sind unbeabsichtigt und beruhen auf Missverständnissen. Denken Sie auch bei der Interaktion mit medizinischem Personal daran. Im Zweifelsfall einfach immer weiter Fragen stellen!

ERNÄHRUNGSBERATUNG

Ausgebildete Ernährungsberater helfen Ihnen dabei, Ihre Ernährung passend zu Ihrem medizinischen Zustand umzustellen.







LEBENSQUALITÄT PFLEGEN

Lebensqualität wird oft als ein Zustand des körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefindens in Verbindung mit einer dadurch gestärkten Interaktion mit der eigenen Umwelt betrachtet. Letztlich hat aber jeder seine eigene Definition von Lebensqualität.

Überlegen Sie genau, was Lebensqualität für Sie bedeutet. Achten Sie dabei auch auf die individuellen Aspekte des Lebens und bewerten Sie, was Ihnen wichtig ist: Essen und Trinken, Bewegung und Fitness, soziale Kontakte und Beschäftigung, etc. Es wird sich sicherlich ein positives Gefühl einstellen, wenn Sie erst einmal Ihre persönlichen Kriterien für Lebensqualität definiert haben. Vielleicht haben Sie zu den obigen Punkten noch weitere hinzugefügt, vielleicht haben Sie den einen oder anderen verworfen. Schauen Sie, was Ihnen wirklich wichtig ist im Leben und was einfach nur nett ist, weil Sie es gewohnt sind. Es kann auch hilfreich sein, das Vertraute loszulassen und offen zu sein für neue Dinge. Dies kann zu völlig neuen Erkenntnissen führen, zu einer neuen Geisteshaltung, die Ihnen beim Umgang mit Ihrem Leben helfen kann.



MIT BEIDEN BEINEN IM BERUF

Viele Patienten mit chronischer Nierenerkrankung arbeiten in Vollzeit oder Teilzeit. Mit der Zustimmung Ihres Arztes und einer offenen Diskussion der einschlägigen Schwierigkeiten mit Ihrem Arbeitgeber können Sie Ihren Job behalten. Bitte besprechen Sie die Details mit Ihrem Behandlungsteam.

Eine neue Sicht auf das Leben kann auch zu positiven Veränderungen führen: Sie werden lernen, die Dinge völlig neu zu genießen, die kleinen Dinge des Lebens wertzuschätzen. Ein gutes Gespräch, eine spontane Reise, ein trotz Ihrer Dialyse nach Plan laufender wohl strukturierter Tag, schöne Momente mit Freunden – diese Dinge sind das Wesen von Lebensqualität. Zusammen mit Ihrer Behandlung kann diese Herangehensweise Ihnen die Freiheit und die Sicherheit geben, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.



Patrice Guyard, Châteauroux

Patrice Guyard wurde 1954 geboren. 2010 begann seine Nierenfunktion unter diabetischer Nephropathie zu leiden. 2015 begann Patrice mit der Nierenersatztherapie.

“ Man muss **vorausplanen**,
wenn man das Wochenende wegfahren
oder in den **Urlaub** möchte ”

AUS DER PERSPEKTIVE EINES PATIENTEN

von Patrice Guyard

Mit welchen Einschränkungen ist Ihre Erkrankung für Sie verbunden?

Im Alltag unterliegt vor allem die Ernährung Einschränkungen, wenig Kalium und kein Zucker und eine begrenzte Menge an Flüssigkeit; das ist recht streng. Da ich dreimal in der Woche zur Behandlung erscheinen muss, sind die Vormittage belegt; die ersten drei Stunden der Dialyse vergehen schnell, aber die letzte Stunde ist sehr lang.

Wie gehen Sie mit der Erkrankung um?

Ich plane um meine Dialyse und meine Arzttermine herum. Man muss vorausplanen, wenn man das Wochenende wegfahren oder in den Urlaub möchte, um die Dialysesitzungen arrangieren zu können.

Wie gehen die Menschen um Sie herum (Familie, Freunde) mit Ihrer Erkrankung um?

Recht gut, meine Töchter wissen Bescheid und sind interessiert und meine Frau und ich arrangieren uns im Alltag: sie bereitet mir meine Pillendose vor und folgt dem gleichen Ernährungsplan wie ich, weil sie die Mahlzeiten zubereitet.

Wie gehen Sie Ihre Ernährung an?

Ich habe mich von einem Ernährungsberater aufklären lassen, der mir den Ernährungsplan erklärt und eine Liste der verbotenen Lebensmittel und eine Portionsliste gegeben hat; meine Frau ist für die Mahlzeiten zuständig und wässert das Gemüse nun zweimal etc.

HÄUFIGE FRAGEN ZUM ALLTAG EINFACH BEANTWORTET

WORAUF MUSS ICH BEI MEINER ERNÄHRUNG ACHTEN?

Gerade bei Nierenerkrankungen ist eine ausgewogene Ernährung entscheidend für Ihr Wohlbefinden und um weitere Komplikationen zu vermeiden. Die Nierenfunktion zu verbessern kann jedoch kaum schaden. Erstellen Sie zusammen mit Ihrem Arzt und Ernährungsberater einen Ernährungsplan, der zu Ihnen und Ihren Ernährungszielen passt.

IST AUTOFAHREN RISKANT?

Nierenerkrankungen wirken sich nicht auf die Fähigkeit aus, ein Fahrzeug zu fahren. Wenn Sie aber aufgrund der Erkrankung unter Herzproblemen oder Sehschwäche leiden oder Sie sich nach einer Behandlung unwohl fühlen, sollten Sie Ihren Arzt um Rat fragen.

KANN ICH RAUCHEN?

Studien haben gezeigt, dass Rauchen schadet. Rauchen belastet das Herz und die Gefäße. Wenn Sie eine Dialysebehandlung erhalten, sollen Sie mit dem Rauchen aufhören.

WIE WIRKT SICH DIE ERKRANKUNG AUF MEINEN BERUF AUS?

Dialysepatient zu sein bedeutet nicht automatisch, dass Sie Ihre Arbeit aufgeben müssen. Viele Patienten mit chronischer Nierenerkrankung arbeiten in Vollzeit oder Teilzeit. Wenn Ihr Arzt einverstanden ist und es Ihnen gut genug geht, sollten Sie arbeiten können. Ihr Therapieplan kann grobenteils an Ihre Bedürfnisse angepasst werden.

WAS IST MIT SPORT UND BEWEGUNG?

Sport ist allgemein gesund und wirkt sich positiv auf Ihren Cholesterol- und Ihren Glucosespiegel aus, verbessert die Koordination und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Viele Nierenpatienten stellen fest, dass körperliche Betätigung erheblich dazu beiträgt, ein normales Leben zu führen. Holen Sie sich vorher die Zustimmung Ihres Arztes ein bevor Sie Sport treiben. Das Training sollte auch Spaß machen. Probieren Sie verschiedene Dinge aus und finden Sie heraus, bei welcher Aktivität Sie sich körperlich und emotional wohlfühlen.

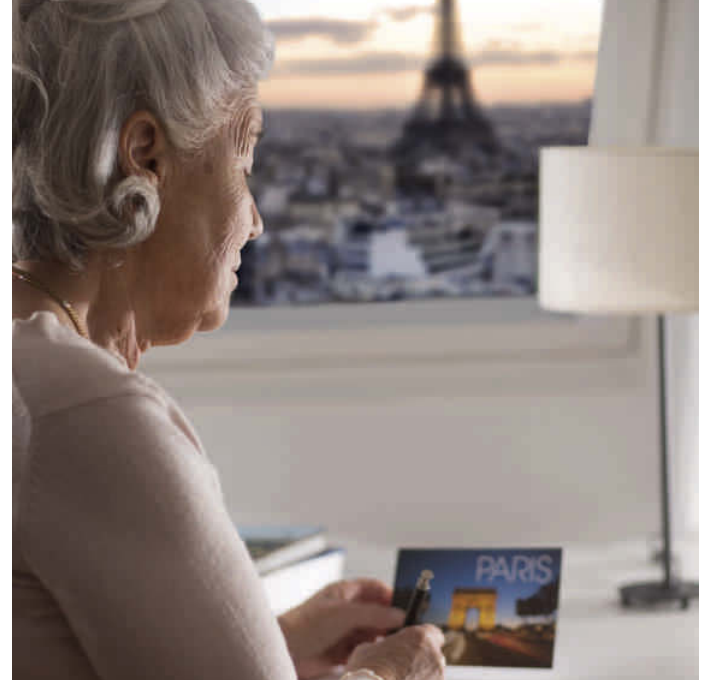


TIPP

Unsere Dialysezentren sind in aller Welt zuhause. Auf unserer Webseite finden Sie weitere Informationen zu unseren Reisezielen sowie Wissenswertes zur Dialyse im Urlaub: www.bbraun-dialyse.de

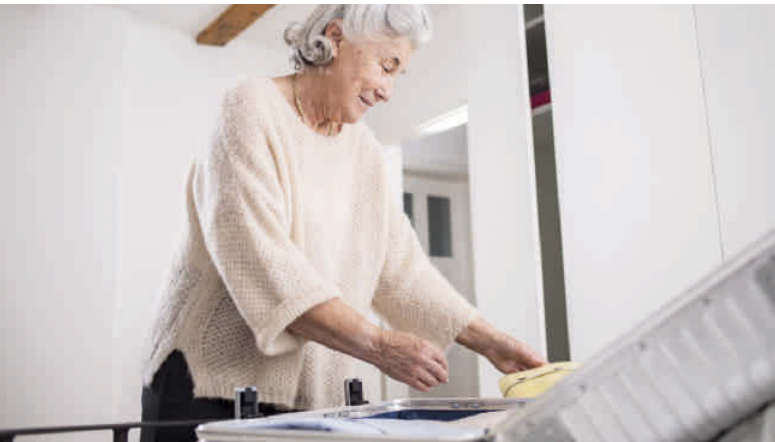
WIE SIEHT ES MIT SEX UND FAMILIENPLANUNG AUS?

Die durch die chronische Erkrankung bedingten körperlichen und seelischen Veränderungen können sich auch auf Ihr Sexleben auswirken. Es kann zu einer Minderung des sexuellen Appetits und der sexuellen Aktivität kommen. Männer können zu Beginn der Dialysebehandlung Impotenz erleben. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Solche Probleme lassen sich meist leicht durch eine Medikamentenumstellung beseitigen. Frauen können meist trotz der Nierenerkrankung Kinder bekommen. Eine genaue Risikobewertung und enge Koordination mit Ihrem Arzt ist dabei jedoch unverzichtbar.



WAS MUSS ICH BEACHTEN, WENN ICH IN DEN URLAUB FAHRE?

Natürlich können Sie auch mit einer chronischen Nierenerkrankung verreisen. Ein Urlaub wird aber Planung erfordern, insbesondere bei Fernreisen. Bitten Sie Ihr medizinisches Team, Ihnen bei der Planung zu helfen. Sie werden Ihnen bei der Organisation Ihrer Dialysesitzungen im Urlaub helfen und Sie hinsichtlich Impfungen, Ernährung, etc. beraten, sodass Sie im Urlaub die benötigte Ruhe und Entspannung finden können. Wenn Sie PD-Patient sind, teilen Sie Ihrem Arzt bitte Ihr Reiseziel mit. Er oder sie kann dann Ihren Dialysebedarf an Ihr Reiseziel liefern lassen.



UNSER WELTWEITES ENGAGEMENT FÜR QUALITÄT IN DER GESUNDHEITSFÜRSORGE



B. Braun wurde 1839 im deutschen Melsungen gegründet und ist heute einer der weltweit führenden Anbieter von Medizinbedarf und pharmazeutischen Produkten und Dienstleistungen. Das Unternehmen entwickelt mit über 55.000 Mitarbeitern in 64 Ländern und in vier separaten Sparten hochwertige Produktsysteme und Dienstleistungen für Verbraucher in aller Welt. Alle von B. Braun angebotenen Dienstleistungen sind Ausdruck der umfassenden Expertise und der tiefgreifenden Kenntnisse der Bedürfnisse seiner Kunden.

B. Braun geht bei der Entwicklung seiner Produkte, Produktsysteme und Dienstleistungen wie ein Sparingpartner vor: ein Begleiter, der durch konstruktive Dialoge und die Motivation zur Verbesserung Entwicklungen vorantreibt. Mit seinem stetig wachsenden Portfolio an medizinischen Pflegelösungen leistet B. Braun einen wesentlichen Beitrag dazu, die Gesundheit der Menschen zu schützen und zu verbessern.

B. BRAUN AVITUM DIALYSEZENTREN – WENN LEIDENSCHAFT AUF KOMPETENZ TRIFFT

B. Braun bietet mit mehr als 350 Dialysezentren in fast 30 Ländern in aller Welt hochwertige Pflege für Patienten mit chronischer Nierenerkrankung. Wir bieten in unserem Netzwerk alle einschlägigen Dialysemodalitäten sowie Früherkennung und Prä-Dialyse-Programme an und arbeiten mit örtlichen Transplantationsorganisationen zusammen.

Unsere hervorragend ausgebildeten Ärzte und Pfleger bieten nicht nur eine professionelle medizinische Behandlung sondern auch persönliche Pflege. Unser oberstes Ziel ist, die Lebensqualität des Patienten zu erhöhen, also liefern wir Informationen und Aufklärung zu allen betroffenen Aspekten des Lebens wie etwa Ernährung oder ein gesunder Lebensstil.

Unsere Patienten können unser Urlaubsdialyseprogramm nutzen und so auch im Urlaub aus erster Hand unsere hochwertige Versorgung erleben. Qualität ist dabei eindeutig der Schlüssel zu unserer täglichen Arbeit.

Daher sind wir auch nach Standards der EN ISO 9001:2008 und Good Dialysis Practice zertifiziert. Zu diesem Zweck verwenden wir die neueste und vor allem die zuverlässigste Technologie, um so die Qualität und die Sicherheit der Therapie zu gewährleisten. Da wir sowohl ein Anbieter von medizinischer Pflege als auch ein führender Hersteller von Produkten zur extrakorporalen Blutbehandlung sind, stehen wir für Qualität in jedem Aspekt der Behandlung.



GLOSSAR

BEGRIFF	ERLÄUTERUNG	SEITE
Akutes Nierenversagen	Der plötzliche und meist vorübergehende Verlust der Nierenfunktion. Akutes Nierenversagen kann durch verschiedene Faktoren verursacht werden wie z. B. eine geringere Durchblutung der Nieren, eine Verstopfung des Urinabflusses oder ein unfallbedingtes Nierentrauma. Akutes Nierenversagen kann durch Medikamente und/oder eine Nierenersatztherapie behandelt werden (oft in der Intensivstation einer Krankenhauses).	10
Arterivenöse (AV) Fistel	Ein Blutgefäß, das dadurch hergestellt wird, dass (oft im Unterarm) chirurgisch eine Vene und eine Arterie zusammengenäht werden, um den für eine wirksame Hämodialyse benötigten schnellen Blutfluss zu erhalten. Sie wird auch als native Fistel bezeichnet, wenn sie nur durch Nähen und ohne synthetisches Material hergestellt wird.	14
Bauchfell (Peritoneum)	Das Bauchfell ist eine Membran im Unterbauch.	10
Blutdruck	Der vom Blut gegen die Wände der Blutgefäße, insbesondere der Arterien, ausgeübte Druck. Hoher Blutdruck erhöht das Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls und wird durch die Vergabe von Bluthochdruckmedikamenten (Antihypertensive) behandelt.	9
Chronische Nierenerkrankung	Der langsame und progressive Verlust der Nierenfunktion über mehrere Jahre, welcher zu einem permanenten Nierenversagen (Nierenversagen im Endstadium – ESRD, End-Stage Renal Disease) führt. Menschen mit permanentem Nierenversagen benötigen eine Dialysebehandlung oder eine Nierentransplantation, um die erkrankten Nieren zu ersetzen.	6
Diabetes	Eine Erkrankung, bei der ein anormaler Kohlenhydratmetabolismus einen hohen Glucosespiegel verursacht und zu Nierenversagen führen kann. Circa 40 % aller Diabetespatienten erleiden ein Nierenversagen. Mehr als 40 % aller Dialysepatienten haben Diabetes.	10

BEGRIFF	ERLÄUTERUNG	SEITE
Dialysator	Der Filter einer Dialysemaschine. Der Dialysator entfernt Abfallprodukte und überschüssiges Wasser aus dem Blut.	14
Dialysebehandlung	Ein künstliches medizinisches Verfahren, durch das toxische Abfallprodukte und Wasser aus dem Körper eines Patienten entfernt werden.	8
EPO	Eine gebräuchliche Abkürzung für Erythropoietin.	22
Erythropoietin	Ein von gesunden Nieren produziertes Hormon, welches das Knochenmark zur Produktion von Erythrozyten (roten Blutkörperchen) anregt. Für Nierenpatienten existieren synthetische Hormonversionen. Ein Mangel des Hormons kann zu renaler Anämie führen.	22
Gefäßersatz	Ein Zugang, der durch die Verbindung eines Stückes künstliche Vene zur Vene des Patienten auf der einen und zur Arterie des Patienten auf der anderen Seite gelegt wird. Die Prothese ist ein größeres Gefäß, das den für eine wirksame Hämodialyse nötigen schnellen Blutfluss ermöglicht. Er wird auch als Prothese bezeichnet.	18
Gefäßzugang	Eine Methode, um Zugang zum Blutkreislauf zu erhalten, damit eine Dialyse durchgeführt werden kann. Eine AV-Fistel ist eine Form des Zugangs für die Hämodialyse.	18
Hämoglobin	Die Substanz in den Erythrozyten, die Sauerstoff durch den Körper transportiert. Das im Hämoglobin enthaltene Eisen ist für die rote Farbe verantwortlich. Ein niedriger Hämoglobinspiegel wird als Anämie bezeichnet. Anämie kann zu Müdigkeit, Kurzatmigkeit und Blässe führen.	22
Kalium	Kalium ist ein Mineral und in vielen Lebensmitteln wie Obst und Gemüse (z. B. Bananen, Kartoffeln oder Gurken), Kaffee oder Chips zu finden. Wenn die Nieren nicht richtig funktionieren, kann das Kalium meist nicht entfernt werden und der Blutspiegel steigt. Zu hohe oder zu niedrige Kaliumwerte können den Herzrhythmus beeinträchtigen.	13

GLOSSAR

BEGRIFF	ERLÄUTERUNG	SEITE
Katheter	Ein flexibler Plastikschauch, der in eine Körperöffnung oder ein Gefäß eingeführt werden kann, um Flüssigkeiten abzuleiten.	16
Nieren- transplantation	Die Transplantation einer Spenderniere. Dies wird meist dann durchgeführt, wenn die eigenen Nieren nicht funktionieren.	13
Nierenzentrum	Der Ort, an dem ein Team von Gesundheitsexperten Nierenpatienten behandelt. Es kann auch als Dialysezentrum bezeichnet werden, da Nierenpatienten dort ihre Dialysebehandlung erhalten.	14
Phosphat	Phosphat ist eine in vielen Lebensmitteln enthaltene Substanz. Die Niere kontrolliert meist den Spiegel im Körper, indem sie überschüssiges Phosphat entfernt. Geschädigte Nieren können Phosphat oft nicht entfernen, daher kann der Phosphat- spiegel im Blut steigen. Ein hoher Phosphatspiegel kann zu Juckreiz und einer Ver- härtung der Arterien (Arteriosklerose) oder einer Erkrankung der Knochen führen.	13
Renale Anämie	Der durch eine Nierenerkrankung ausgelöste Abfall des Hämoglobinwerts. Dies führt zu einer Minderung der Fähigkeit des Blutes Sauerstoff zu transportieren.	22



B. Braun Avitum AG | Schwarzenberger Weg 73-79 | 34212 Melsungen | Deutschland
Tel. 0800 9140210 | www.bbraun-dialyse.de



Weitere interessante Informationen unter
www.bbraun-dialyse.de
Für einen leichten Zugang, scannen Sie einfach
mit Ihrem mobilen Endgerät den QR-Code.