



Zorg na niertransplantatie

Na uw niertransplantatie blijft u het eerste jaar onder controle bij een nefroloog van het transplantatiecentrum.

Als alles goed gaat, verwijzen ze u daarna terug naar de nefroloog die u voor de transplantatie had en komt u dus weer in Ziekenhuis Gelderse Vallei onder controle.

Omdat een goede nazorg meer omvat dan alleen een puur medische benadering, zijn ook andere disciplines van het nierzorg team betrokken bij de zorg na niertransplantatie.

Wat betekent dit concreet?

U hebt ongeveer één keer in de drie maanden een afspraak bij de nefroloog voor de gebruikelijke controles zoals bloeddruk en onderzoek van bloed- en urine. Eén keer per jaar wordt er een afspraak gepland bij het hele team van de polikliniek nierzorg. Dit betekent dat u naast uw afspraak bij de nefroloog ook een afspraak heeft met de verpleegkundige nierzorg en de diëtist.

Jaarcontrole

Eén keer per jaar is er een jaarcontrole bij de nefroloog van het transplantatiecentrum. Hierbij vindt uitgebreid lichamelijk onderzoek plaats. Ook als uw controles al zijn overgedragen, gaat u dus nog één keer per jaar hiervoor terug naar het transplantatiecentrum. Pas na verloop van een aantal jaren vindt deze jaarcontrole ook plaats in Ziekenhuis Gelderse Vallei.

Verpleegkundige polikliniek nierzorg

De verpleegkundige bespreekt met u een aantal zaken, zoals de inname van uw medicatie, leefstijl en sociale aspecten.

Ook heeft zij de coördinatie van de jaarlijkse onderzoeken die van belang zijn na een transplantatie. Dit betreft een uitgebreider onderzoek van bloed en urine en voor vrouwen het uitstrijkje. Andere onderzoeken zijn alleen op indicatie nodig.



Diëtist polikliniek nierzorg

De diëtist bespreekt met u de voeding. U heeft door de noodzakelijke medicatie meer risico op het krijgen van overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten. Met aanpassing van voeding en leefstijl kunt u het risico hierop beperken.

Ook krijgt u adviezen waarmee u een voedselinfectie kunt voorkomen. U loopt immers meer risico door het slikken van de afweeronderdrukkende medicijnen.

Medisch maatschappelijk werker polikliniek nierzorg

Mocht het nodig zijn, dan regelt de verpleegkundige voor u een afspraak bij de medisch maatschappelijk werker.

Aandachtspunten

- Wilt u bij elk polikliniekbezoek uw actuele medicijnlijst meenemen?
- Voor een optimale behandeling kan het nodig zijn om de hoeveelheid afweeronderdrukkende medicijnen (immunosuppressiva; immuno = afweer, suppressie = onderdrukken) in het bloed te bepalen. We noemen dit ook wel het bepalen van de spiegel. Een te hoge spiegel geeft onnodig kans op bijwerkingen; een te lage spiegel zal onvoldoende bescherming bieden tegen afstoting.

Zie info 2.52 'Afweeronderdrukkende medicijnen'.

Bij gebruik van onderstaande afweeronderdrukkende medicijnen moet u de ochtenddosering pas innemen ná bloedafname:

- ciclosporine (Neoral[®], Ciqorin[®])
- everolimus (Certican[®])
- sirolimus (Rapamune[®])
- tacrolimus (Adport[®], Advagraf[®], Envarsus[®], Modigraf[®], Prograf[®], Tacni[®])



Alle andere afweeronderdrukkende medicijnen kunt u wel gewoon innemen voordat bloed wordt afgenomen.

Als de spiegel van mycofenolaatmofetil (CellCept[®], Myfenax[®], Myfortic[®]) bepaald moet worden, wordt gedurende de dag op verschillende tijdstippen bloed afgenomen. Dit heet een AUC bepaling ('area under the curve', bloedspiegel over de tijd). De nefroloog informeert u hierover.

Algemene adviezen voor het leven na de transplantatie

U slikt na de transplantatie afweeronderdrukkende medicijnen. Deze medicijnen moeten afstoting van uw transplantaatnier voorkomen. Omdat deze medicijnen de afweer verlagen, bent u meer vatbaar voor infectie. Ook geven deze medicijnen een verhoogde kans op het krijgen van onder andere hart en vaatziekten en kanker, met name huidkanker. Van belang zijn de volgende adviezen:

- **Bewegen!**
Streef er naar om elke dag minstens een half uur te bewegen, zoals wandelen of fietsen. Vermijd bij sporten zoveel mogelijk dat u stoten of trappen tegen de transplantaatnier krijgt. Zie info 4.4 'Bewegen'.
- **Voorkom overgewicht**
Overgewicht verhoogt het risico op verhoogde bloeddruk, diabetes en hart – en vaatziekten. Zorg voor een goed gewicht. Zie info 2.11 'Overgewicht'.
- **Mondverzorging**
U heeft meer kans op mondinfecties. Regelmatige controle door de tandarts is dan ook aan te raden. Vermeld altijd bij uw tandarts dat u een transplantaat-nier heeft. Bij een eventuele behandeling aan uw mond/gebijt is het aan te raden om uit voorzorg eenmalig antibiotica in te nemen. Uw nefroloog adviseert u daarin.



- Gebruik van pijnstillers
Indien u een pijnstiller nodig heeft, gebruik dan paracetamol.

Gebruik in ieder geval géén pijnstillers die tot de groep 'NSAID's' behoren. Dit zijn ook zonder recept te koop bij apotheek, drogist of supermarkt. Tot de NSAID's behoren o.a. diclofenac (Voltaren®), flurbiprofen (Strepfen®), flurbiprofen (Strepfen®), ibuprofen (o.a. Advil®, Brufen®, Nurofen® en Sarixell®) en naproxen (Aleve®).
Zie info 2.46 'Pijnstillers'.

- Huidcontrole
Door gebruik van de afweeronderdrukkende medicijnen is de kans op het krijgen van een huidtumor verhoogd. Daarom is controle van de huid op vlekjes en plekjes noodzakelijk. De nefroloog zal hier ook op letten bij het lichamenlijk onderzoek. Zo nodig wordt u naar de dermatoloog verwezen. Met zonnig weer wordt een zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor aangeraden (minimaal factor 30).
- Uitstrijkje (alleen voor vrouwen)
De kans op het ontstaan van kankersoorten die worden veroorzaakt door virussen is verhoogd. Voor vrouwen is het daarom van groot belang dat u door uw huisarts jaarlijks een uitstrijkje laat maken. Celveranderingen van de baarmoeder, wat kan leiden tot baarmoederhalskanker, kunnen zo vroegtijdig worden opgespoord.
- Griepvaccinatie
Ons advies: haal jaarlijks de grieprik bij uw huisarts. Zie info 2.55 'Grieprik'.



Waar kunt u terecht

Afspraken met alleen de nefroloog kunnen op elk willekeurig spreekuur worden gemaakt. Dit geldt ook voor de buitenlocaties. Heeft u ook afspraken met de verpleegkundige en diëtist, dan moet u uw afspraken maken op een van de spreekuren van de polikliniek nierzorg. Dit is in Ziekenhuis Gelderse Vallei in Ede. Elke nefroloog heeft op een eigen dagdeel een speciaal spreekuur voor de polikliniek nierzorg.