



Postzegel niet nodig



Nierstichting

Antwoordnummer 533

1400 VB Bussum



Postzegel niet nodig



Nierpatiënten Vereniging Nederland

Antwoordnummer 515

1400 VB Bussum



Nierstichting

Postbus 2020
1400 DA Bussum
Algemeen 035 697 80 00,
Informatie nieren en nierziekten:
0800 388 00 00 (gratis)
infonierziekten@nierstichting.nl
www.nierstichting.nl



Nierpatiënten Vereniging Nederland

Postbus 284
1400 AG Bussum
Algemeen 035 691 21 28
Steun- en Adviespunt (STAP) 035 693 77 99
Luistertelefoon 0800 022 66 67 (gratis)
secretariaat@nvn.nl
www.nvn.nl



Disclaimer De informatie in deze brochure is met grote zorg samengesteld. Nierstichting Nederland kan geen enkele aansprakelijkheid aanvaarden voor de juistheid en volledigheid van de inhoud van de brochure. Nierstichting Nederland is niet verantwoordelijk voor de informatie van derden waarnaar in deze brochure wordt verwezen. Het copyright van teksten en beeldmateriaal in deze folder behoort aan Nierstichting Nederland.



Uw nieren zijn van levensbelang

Nieren, hoge bloeddruk en diabetes.

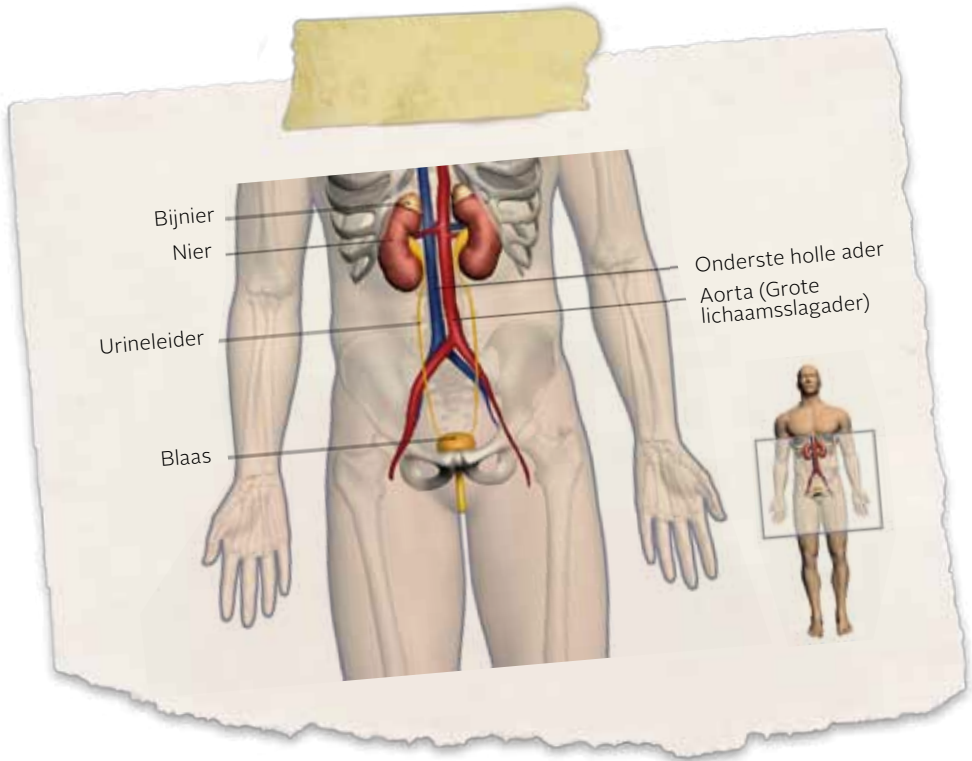


Nierpatiënten Vereniging Nederland



NIERSTICHTING

Leven gaat voor.



de nieren nog maar 30% werken. Symptomen zijn dan moeheid, jeuk, misselijkheid, gebrek aan eetlust. Vaak is het eerste signaal van nierschade eiwit in de urine.

omdat dat afhangt van leeftijd, geslacht en andere factoren. Globaal hebben we het over een hoge bloeddruk als de bovendruk hoger dan 140 mm Hg en/of de onderdruk hoger

Wat is hoge bloeddruk?

De bloeddruk geeft de druk in de slagaders weer. Er is een bovendruk en een onderdruk. De bovendruk is de hoogste. Deze wordt bereikt als het hart zich samentrekt en het bloed voortstuwt. De onderdruk is de laagste druk, tussen twee hartslagen in. Het is lastig te zeggen wanneer de bloeddruk te hoog is,





*"Je ziet niets aan me,
maar door die nierziekte
heb ik nul energie."*

*Marit Venema,
nierpatiënt*

is dan 90 mm Hg, bij herhaalde metingen in rust. Een hoge bloeddruk geeft in het algemeen weinig klachten. Het gevaar ligt in de gevolgen op de lange termijn.

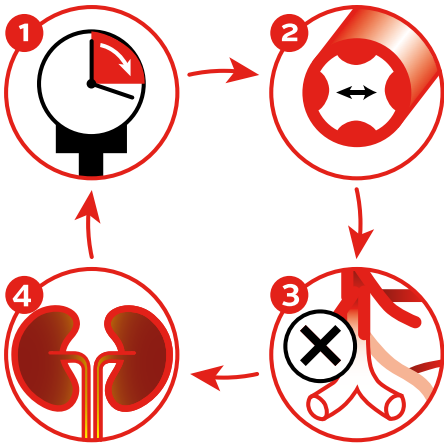
U merkt pas dat u een hoge bloeddruk heeft, wanneer deze extreem hoog is. Dan kunt u soms last hebben van hoofdpijn, kortademigheid, duizeligheid of wazig zien. Meestal is er geen oorzaak aan te wijzen voor een hoge bloeddruk. Soms heeft het te maken met een ziekte, bijvoorbeeld een nierziekte.

Wat is diabetes?

Bij diabetes kan het lichaam de bloedsuikerspiegel (ofwel bloedglucosespiegel) niet meer zelf binnen de normale grenzen houden. Dat komt omdat het lichaam geen of te weinig insuline maakt, het stofje dat de bloedglucosespiegel regelt. Zonder insuline loopt de bloedglucosespiegel te hoog op. Naast een verstoorde bloedglucosespiegel, hebben mensen met diabetes vaak een afwijkende vetstofwisseling en een hoge bloeddruk.

Wat hebben nierschade, hoge bloeddruk, diabetes en hart- en vaatziekten met elkaar te maken?

De belangrijkste oorzaak van chronische nierschade is een hoge bloeddruk, diabetes of beide. Mensen met diabetes en mensen met een hoge bloeddruk hebben vaak nierschade.



Wanneer de bloeddruk al een langere tijd verhoogd is (1), raken de bloedvaten beschadigd. Deze bloedvatbeschadiging leidt tot vernauwing of verstopping (2). Dit zorgt voor een verminderde bloedtoevoer naar de verschillende organen, waaronder de nieren, het hart en de hersenen (3). Dat kan weer leiden tot schade aan de nieren (4).

Door een hoge bloeddruk gaan de nieren ook eiwitten lekken die vervolgens in de urine terecht komen. De eiwitten in de urine beschadigen de nierbuisjes waardoor littekenweefsel en nierschade ontstaat. Ook door te hoge bloedglucosespiegels bij diabetes kunnen bloedvatjes in de nieren beschadigen en dat leidt eveneens tot lekken van eiwit naar de urine. De nierschade die hierdoor ontstaat heet diabetische nefropathie.

Beschadigde nieren gaan op den duur minder goed werken. Dat betekent dat de nieren het bloed minder goed filteren en afvalstoffen zich gaan ophopen, waardoor het langzaam 'vergiftigd' wordt. Ook het regelen van de vochthuishouding raakt in de war, doordat de nieren uiteindelijk minder vocht uitscheiden en niet genoeg hormonen meer maken. Daardoor stijgt de bloeddruk weer (1) en krijgen de bloedvaten het nog zwaarder te verduren. Zo gaat het van kwaad tot erger.

Als de nieren eenmaal beschadigd zijn, neemt ook het risico op hart- en vaatziekten toe. Mensen met chronische nierschade overlijden eerder aan hart gerelateerde pro-



blemen dan aan nierfalen. Een hoge bloeddruk, een te hoge bloedglucosespiegel bij diabetes en daarbij vaak een hoog cholesterol spelen allemaal een rol bij het ontstaan en verergeren van hart- en vaatandoeningen. Het ontstaan van nierschade door hoge bloeddruk, hoge bloedglucoseniveau en een hoog cholesterol zijn een vroege voorbode voor hart- en vaatandoeningen.

U kunt zelf iets doen

Als u een hoge bloeddruk en/of diabetes heeft, kunt u veel doen om het risico op nierschade te voorkomen of te beperken. Voorkomen van achteruitgang van de nieren verlaagt ook het risico op hart- en vaatziekten.

U kunt dit doen door:

- 👉 gezond te leven. Dat betekent niet roken, zo min mogelijk zout gebruiken, op uw gewicht letten, voldoende bewegen en het gebruik van alcohol beperken. Kijk voor meer informatie en tips op **www.nierstichting.nl/gezondleven**.
- 👉 uw hoge bloeddruk en diabetes goed te laten behandelen. Als er al sprake is van nierschade, is dat extra belangrijk.



Test uw risico!

Wanneer u wilt weten of u een verhoogd risico loopt op diabetes, hart- en vaatziekten of nierschade, doe dan de risicotest op www.testuwrisico.nl.

Deze test is ontwikkeld door de Nierstichting, het Diabetes Fonds en de Hartstichting in samenwerking met de beroepsorganisaties van huis- en bedrijfsartsen. Als uit de test blijkt dat u een verhoogd risico hebt, dan krijgt u het advies om naar de huisarts te gaan voor een preventieconsult. Geeft deze risicotest een licht verhoogt risico, dan kunt u de leefstijltest doen op www.testuwleefstijl.nl.

Na het invullen van de vragenlijst krijgt u een advies op maat om uw leefstijl te verbeteren en zo nierschade te voorkomen. Door kleine alledaagse dingen te veranderen kunt u vaak al verschil maken.

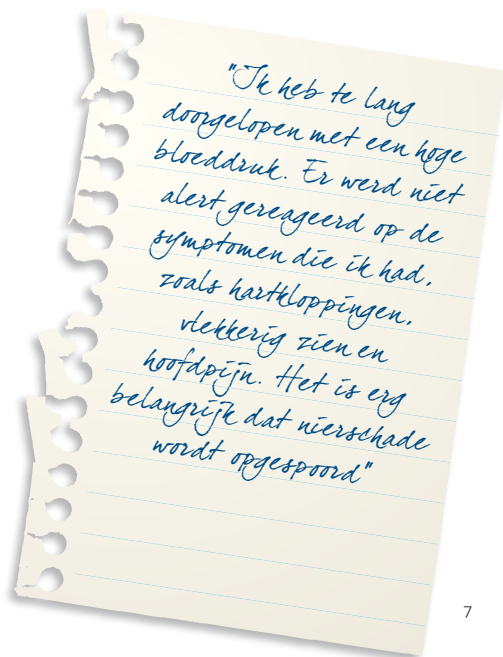
Feiten.

Hoge bloeddruk

- In Nederland hebben naar schatting 2,5 miljoen mensen tussen de 20 en 65 jaar hoge bloeddruk. Dat geldt voor ruim een kwart van de mannen en iets meer dan een vijfde van de vrouwen.
- Van de mensen met een hoge bloeddruk heeft 21% chronische nierschade.

Diabetes

- In totaal zijn er in Nederland zo'n miljoen mensen met diabetes.
- Van de mensen met diabetes heeft 28% chronische nierschade.





Controle van nierfunctie

Als u een hoge bloeddruk of diabetes hebt, dan zal de (huis)arts of praktijkondersteuner waarschijnlijk uw bloed regelmatig controleren. Dan wordt er vaak ook naar uw nierfunctie gekeken.

Dat is nodig, omdat mensen meestal pas klachten krijgen als de nieren nog maar voor 30% werken. Door uw nierfunctie te laten checken kunt u al in een eerder stadium verdere nier schade voorkomen en uw eventuele medicijnen laten aanpassen aan uw nierfunctie. Daarom is het belangrijk dat ook uw apotheek uw nierfunctiewaarde kent.



Medicijngebruik en verminderde nierfunctie

Wanneer de nieren minder goed functioneren, voeren zij sommige medicijnen niet altijd goed af uit het lichaam. Daardoor kunnen normale doseringen ineens te hoog uitpakken. Dat geldt vooral voor ouderen en mensen die veel verschillende medicijnen gebruiken. Als u uw nierfunctiewaarde kent of weet dat uw nieren minder goed werken, geef dit dan altijd door aan uw apotheek.

Zie ook www.nierstichting.nl/medicatieveiligheid

Meer weten?

Kijk op www.nierstichting.nl of op www.nvn.nl voor meer informatie en folders over nieren, nierziekten en de behandeling. Of bel met **0800 388 0000** (gratis).

Wij zijn benieuwd naar uw reactie!

De Nierstichting en de Nierpatiënten Vereniging Nederland vinden goede informatie belangrijk. Daarom zijn wij benieuwd naar uw reactie op deze uitgave. U kunt uw e-mail sturen naar:

infonierziekten@nierstichting.nl

Met dank aan de patiënten, zorgverleners, Nederlandse Federatie voor Nefrologie en andere betrokkenen, die aan deze uitgave meewerkten.

Alles op alles.

De Nierstichting zet alles op alles om ervoor te zorgen dat mensen met een nierziekte in leven blijven en ook echt blijven leven. We strijden voor meer donoren, maken ons hard voor preventie en werken vastberaden aan een draagbare kunstnier. Want dialyseren is geen leven, maar overleven. We doen dan ook alles wat in ons vermogen ligt om het leven van nierpatiënten te verbeteren.

Dit kunnen we niet alleen. De Nierstichting krijgt geen financiële steun van de overheid en is daarom afhankelijk van donaties, giften en vrijwillige bijdragen uit de samenleving. Wilt u ons helpen bij het realiseren van onze doelen? Ga naar www.nierstichting.nl voor de mogelijkheden of vul bijgevoegde antwoordkaart in.

Leven gaat voor, in alles wat wij doen.

Nieren, hoge bloeddruk en diabetes.

Nieren, hart- en vaatziekten, diabetes en een hoge bloeddruk hebben veel met elkaar te maken. Nieren filteren de afvalstoffen uit uw lichaam, maar regelen ook de samenstelling van het bloed en de bloeddruk. Door een hoge bloeddruk beschadigen de filtertjes in de nieren. Door diabetes beschadigen de kleine bloedvaatjes in de nieren en raken de filtertjes in de nieren verstopt. Dit heeft weer gevolgen voor de bloeddruk. Een ingewikkeld samenspel dus.

In deze folder vindt u uitleg over dit ingewikkelde samenspel en wat u zelf kunt doen om het risico op problemen te verlagen.

Wat doen uw nieren?

De nieren hebben een aantal belangrijke taken in uw lichaam:

• Nieren verwijderen **afvalstoffen**

De nieren houden het bloed schoon door afvalstoffen uit het bloed te filteren. Daarvoor is de nier opgebouwd uit een miljoen kleine filtersystemen, de nefronen. De afvalstoffen stromen met de urine naar buiten.

• Nieren regelen **de hoeveelheid water en zouten**

De hoeveelheid water en zout in ons lichaam verandert iedere keer doordat we eten, drinken en zweten. De nieren zorgen ervoor dat deze hoeveelheden op het juiste peil blijven.

• Nieren maken **hormonen aan**

Hormonen zijn stoffen die andere organen helpen om goed te werken. De hormonen die de nieren maken, zijn bijvoorbeeld belangrijk voor het regelen van uw bloeddruk, voor de aanmaak van rode bloedcellen (die zuurstof in het bloed vervoeren) en voor het omzetten van vitamine D in een actieve vorm die nodig is voor sterke botten.

• Nieren regelen **de bloeddruk**

Dat is een ingewikkeld proces waarbij ook andere organen, waaronder het hart, betrokken zijn. Als de bloeddruk te hoog is, kan dat schade geven aan organen zoals uw hersenen, hart, nieren en bloedvaten.

Als de werking van de nieren achteruit gaat, heeft dat veel gevolgen voor de rest van uw lichaam. Nierschade merkt u soms pas als

Lid worden loont.

De **Nierpatiënten Vereniging Nederland** (NVN) is met 7.400 leden dé vereniging van en voor mensen met een nierziekte en hun familie, partners en donoren. Het belang en de ervaring van nierpatiënten vormen onze drijfveer. Samen zetten we ons in voor een zo hoog mogelijke kwaliteit van leven en zorg voor de nierpatiënt. Dat doen we door middel van voorlichting, themabijeenkomsten, ontmoetingsdagen, lotgenotencontact en achterbanraadplegingen.

Ons Steun- en adviespunt (STAP) biedt persoonlijke informatie en begeleiding bij de impact die een nierziekte op het dagelijks leven van patiënten heeft (denk aan gevolgen voor scholing, werk en inkomen). We komen ook op voor de belangen van alle nierpatiënten in Nederland. Door lobby bij landelijke politici en overleg met verzekeraars en zorgverleners. Door samen te werken met de Nierstichting, andere patiëntenorganisaties en koepels. Door initiatieven te nemen of ons erbij aan te sluiten. Steeds vanuit het oogpunt van mensen met een nierziekte.

Stuur de antwoordkaart op voor informatie over het lidmaatschap van de NVN.



Ja, ik geef voor een beter leven van nierpatiënten!

Ik machtig daarom de per maand per kwartaal per half jaar eenmalig
Nierstichting om een bedrag € 10,- € 20,- € 30,-
af te schrijven van € 15,- € 25,- anders €

Per (datum) Van IBAN

Naam de heer mevrouw

Voorletter(s) Geboortedatum

Adres

Postcode Plaats

Telefoon

E-mail

Datum Handtekening

Ja, ik wil op de hoogte blijven van het werk van de Nierstichting. Stuur de ingevulde antwoordkaart naar:

Nierstichting Nederland, Antwoordnummer 533, 1400 VB Bussum (postzegel is niet nodig).

Machtigingskaart SEPA **Incassant ID NL56ZZZ411970930000**

Door ondertekening van deze machtiging geeft u toestemming aan de Nierstichting om een doorlopende of eenmalige incassoopdracht te sturen naar uw bank om een bedrag van uw rekening af te schrijven en aan uw bank om doorlopend of eenmalig een bedrag van uw rekening af te schrijven overeenkomstig de opdracht van de Nierstichting. Als u het niet eens bent met deze afschrijving kunt u deze laten terugboeken. Neem hiervoor binnen 8 weken na afschrijving contact op met uw bank. Vraag uw bank naar de voorwaarden.



7339

Ja, ik wil weten hoe de NVN mijn belangen behartigt

en ontvang graag het informatiepakket over het lidmaatschap van de NVN.

Naam de heer mevrouw

Voorletter(s)

Adres

Postcode Plaats

Telefoon

E-mail

De kosten voor het lidmaatschap bedragen :

Patiënt / ouder van patiënt € 25,-

Partnerlid € 12,50

Donor gratis

Stuur de ingevulde antwoordkaart naar: **Nierpatiënten Vereniging Nederland**,

Antwoordnummer 515, 1400 VB Bussum (postzegel is niet nodig).

Of ga naar www.nvn.nl.

