

## Zijn uw nieren in orde? Wereldnierdag vestigt de aandacht op deze kostbare organen

**Eén op 10 Vlamingen heeft een nierprobleem. Ondanks de harde cijfers, wordt hier niet genoeg aandacht aan besteed. Daarom is Wereldnierdag op 8 maart 2018 de ideale gelegenheid om dit extra in de verf te zetten. Dit jaar richt men zich specifiek op de gezondheid van de vrouwen. Wij gingen langs bij vier vrouwen die dagelijks met deze problematiek geconfronteerd worden: een nefroloog, een huisarts, een dialyseverpleegkundige en een patiënte met nierproblemen.**

‘De nieren hebben meerdere functies in het lichaam, waaronder het lozen van enerzijds afvalstoffen en anderzijds overtollig water via de urine. Wanneer de nierwerking achteruit gaat, zien we dan ook dat deze afvalstoffen zich opstapelen in het bloed. In het begin geeft dit weinig tot geen klachten, maar bij ernstig nierfalen kunnen klachten optreden van vermoeidheid, verminderde eetlust, misselijkheid, jeuk en spierkrampen’, vertelt de nefrologe (Dr. An Vanacker, AZ Delta Roeselare).

‘Op dat ogenblik is echter vaak een groot deel van de nierwerking onomkeerbaar verloren gegaan en dient soms nierfunctie-ervangende therapie opgestart te worden onder de vorm van dialyse (waarbij het bloed door een kunstnier buiten het lichaam gezuiverd wordt) of niertransplantatie. ‘Eens er schade is aan de nieren, is die onomkeerbaar’ vult de huisarts aan. ‘Gezien de nieren van levensbelang zijn voor een goede levenskwaliteit, is het uiterst belangrijk om er zorg voor te dragen.’

Op 1 januari 2017 waren er in Vlaanderen 8274 patiënten die dergelijke therapie ondergingen. ‘Door de langere levensverwachting en de toename van diabetes en overgewicht, zal het aantal patiënten met nierproblemen alleen maar stijgen’, vreest de huisarts.

Ook aan personen zonder nierproblemen raden zowel de nefrologe als de huisarts aan om preventief steeds voldoende water te drinken, medicatiegebruik te beperken (en steeds te overleggen met de huisarts), niet te roken, zoutinname te beperken, overgewicht te vermijden en de bloeddruk af en toe te meten. Hierdoor kan het risico op nierfalen preventief beperkt worden. De nefrologe benadrukt dat het daarnaast belangrijk is om patiënten met nierproblemen tijdig op te sporen en door een nierspecialist mee te laten opvolgen, om op die manier nierfunctie-achteruitgang zoveel mogelijk tegen te gaan. ‘Vrouwen moeten extra waakzaam zijn omdat zij sneller een blaasontsteking kunnen krijgen waardoor de kans op verminderde werking van de nieren stijgt. Vooral bij zwangere vrouwen is dit risico groter.’ bemerkt de huisarts.

### **Loopt u een risico?:**

- Heeft u een hogere bloeddruk?
- Heeft u suikerziekte?
- Heeft u overgewicht?
- Rookt u?
- Bent u ouder dan 50 jaar?
- Heeft u een familiale voorgeschiedenis van nierlijden?

Is uw antwoord op (één van) deze vragen ‘JA’?  
Praat er dan over met uw huisarts. Indien nodig stuurt de huisarts u door naar een specialist.

Een patiënte getuigt over de drastische veranderingen in haar leven. Deze patiënte behoort tot de groep waarvan nierproblemen de kop op steken door erfelijkheid, wat slechts bij 10 % van de nierpatiënten het geval is. ‘Ik ben 44 jaar en bij mij werden polycystische nieren vastgesteld op de leeftijd van 16 jaar. Ik heb deze aandoening geërfd van mijn moeder. Op die jonge leeftijd sta je niet stil bij de mogelijke gevolgen. De problemen beginnen meestal pas rond je 40<sup>ste</sup>. Toen kreeg ik vooral last van vermoeidheid en misselijkheid. Ik ben nu reeds enkele maanden gestart met dialyse en het

gaat goed met mij. De dialyse heeft een grote impact op je dagelijks leven. Het neemt vooral veel tijd in beslag en je moet jezelf houden aan een streng voedingschema.' aldus de patiënte. 'Maar er is zeker nog een leven naast dialyse en er zijn zoveel dingen die je wel nog kan. Zelf ben ik nu veel sneller tevreden en geniet ik meer van de kleine dingen in het leven!'

Als dialyseverpleegkundige in AZ Delta wordt Christine Bekaert ook dagelijks geconfronteerd met patiënten bij wie de nierwerking faalt: 'Ik werk in één van de grootste dialysecentra van Vlaanderen. Meer dan 300 patiënten komen er 3x per week voor een dialysebehandeling van ongeveer 4 uur. Dialysepatiënten worden voortdurend met hun ziekte geconfronteerd door een streng dieet en levenslange medicatie-inname. Dit alles heeft een grote impact op hun psychisch en sociaal leven.' Daarom benadrukt Christine waarom het zo belangrijk is om de aandacht hier op te vestigen en zorg te dragen voor onze nieren: 'De nieren zijn fantastische organen. Het zijn stille, harde werkers die ervoor helpen zorgen dat we gezond blijven!'



*Christine Bekaert (dialyseverpleegkundige in AZ Delta) en Jolien Demyttenaere (LMN-coördinator bij het Lokaal Multidisciplinair Netwerk Centraal West-Vlaanderen) zetten zich elk jaar in om op Wereldnierdag preventieve tips aan te reiken aan de bevolking.*