

## Niertransplantatie

# Zelfmanagement

U heeft recent een niertransplantatie ondergaan. Natuurlijk hopen wij samen met u dat uw getransplanteerde nier voor een lange tijd goed blijft functioneren. Daarom is een goede controle en nazorg van groot belang. In deze zorg speelt u als patiënt een belangrijke rol. In deze folder leest u meer over uw rol in de (na)zorg na uw niertransplantatie.

De zorg is vooral gericht op het adequaat innemen van de medicatie en het goed onder controle houden van alle risicofactoren voor hart- en vaatziekten zoals hoge bloeddruk, cholesterol, suikerziekte en roken.

Na een niertransplantatie verandert er veel in uw leven. U krijgt te maken met nieuwe leefregels, zoals het meten van uw gewicht, bloeddruk en temperatuur. Om afstoting van de nier te voorkomen moet u op vaste tijden medicijnen gebruiken. Uw dagelijks leven ziet er ook anders uit. U hoeft niet meer te dialyseren, in plaats van een vochtbeperking is het belangrijk dat u nu voldoende drinkt. U krijgt nieuwe adviezen over voeding. Voor patiënten die niet hebben gedialyseerd is de behandeling misschien zelfs intensiever geworden met meer medicatie.

Een niertransplantatie kan ook veranderingen brengen in uw relatie en maatschappelijke positie. Wanneer u uit het ziekenhuis komt, bent u dagelijks bezig met de zorg voor uw gezondheid en nieuwe nier. Het vinden van een balans tussen omgaan met uw ziekte en de inpassing hiervan in uw dagelijks leven, is niet altijd eenvoudig. Artsen en verpleegkundig specialisten ondersteunen en adviseren u daarin. Op de polikliniek krijgt u kennis aangereikt die nodig is om zelf een belangrijke rol in uw behandeling te nemen. U staat daarin nooit alleen. Wij zullen samen zorgdragen voor uw behandeling. U kunt te allen tijde terugvallen op de medewerkers.

### Het doel van zelfmanagement na niertransplantatie

- Beter begrijpen en kunnen omgaan met de eisen die de behandeling aan u stelt.
- Minder bezoeken aan het ziekenhuis waardoor tijd en kosten worden bespaard
- Verbeteren van de algehele behandeling door u intensiever te betrekken bij uw eigen behandeling.
- Beter begrip van de situatie leidt tot sterkere motivatie om de behandeling te ondergaan.
- Verbeteren van de transplantaatoverleving door toegenomen kennis.
- Verlagen van het aantal complicaties na niertransplantatie.
- Verbeteren van de patiënttevredenheid door zorg op maat die in samenspraak met u is

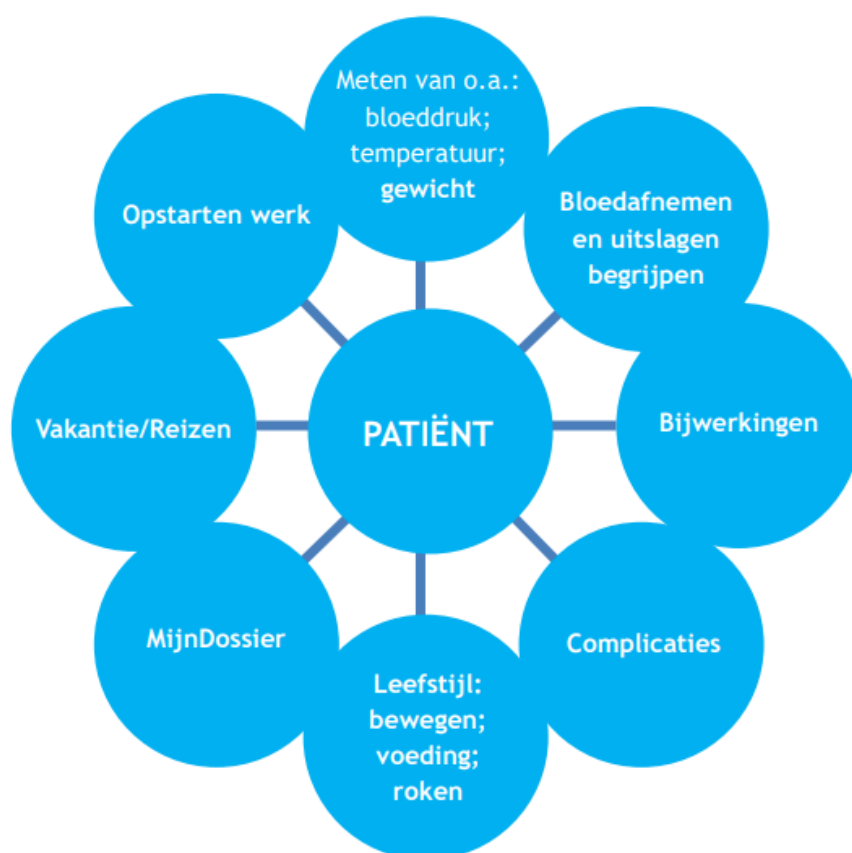
vastgesteld.

- Eigen doelen kunnen stellen en behalen en daardoor meer de regie op de kwaliteit van leven behouden.

## Wat houdt het zelfmanagementprogramma in?

Kort na de transplantatie bezoekt u een aantal keren de verpleegkundig specialist op de polikliniek. Daar krijgt u naast de reguliere controle de benodigde informatie aangereikt over:

- Het belang van het zelf meten en beoordelen van uw gewicht, bloeddruk, temperatuur
- Het leren begrijpen van uitslagen van bloed- en urineonderzoek
- De noodzaak van het onder controle houden van risicofactoren voor hart- en vaatziekten
- Het herkennen en verminderen van complicaties, zoals bijvoorbeeld infecties
- Het herkennen van bijwerkingen van uw medicatie
- Het bevorderen van een gezonde leefstijl (voeding, bewegen, stoppen met roken)



Wanneer u voldoende kennis, vaardigheden en vertrouwen in uw eigen kunnen heeft, zullen er in samenspraak met de verpleegkundig specialist afspraken gemaakt worden over contact en controle op afstand. Dit kan via MijnDossier van EPIC, telefonisch of per e-mail. De bezoeken aan het ziekenhuis bij de verpleegkundig specialist en nefroloog zullen dan minder vaak nodig zijn.

## Wat kunt u van de verpleegkundig specialist verwachten?

Kennisoverdracht Vraagbaak Instructie Advies Aanmoediging Ondersteuning U staat aan het roer van uw eigen behandeling!

## Wetenschappelijk onderzoek

Amsterdam UMC is een academisch ziekenhuis, waar veel wetenschappelijk onderzoek wordt gedaan met als doel kennis te vergroten en zorg en behandeling nog verder te verbeteren. Zelfmanagement is een vorm van zorg die steeds meer voorkomt maar waarin nog een hoop ontwikkeling noodzakelijk is. Daarom is de kans groot dat u gevraagd wordt aan één of meerdere wetenschappelijke onderzoeken mee te werken.

## Aanbevolen websites

Onderstaande websites bevatten goede informatie:

- De Nierstichting [www.nierstichting.nl](http://www.nierstichting.nl)
- Nierpatiënten vereniging Nederland [www.nvn.nl](http://www.nvn.nl)
- Stichting Sport en transplantatie [www.sportentransplantatie.nl](http://www.sportentransplantatie.nl)
- De Hartstichting [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)
- Stoppen met roken [www.ikkanstoppen.nl](http://www.ikkanstoppen.nl);  
[www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl)
- Voedingscentrum [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## Hoe kunt u ons bereiken?

Polikliniek Nierziekten T: 020 - 566 13 00

### Verpleegkundig specialisten:

Carla Schrauwers;  
Marjon van Vliet;  
Anouk Molenaar

### Nefrologen:

Azam Nurmohamed

U kunt ook een bericht sturen via Mijn Dossier.

## Spoed

Indien u buiten openingstijden contact moet opnemen voor acute medische problemen, kunt u bellen met afdeling F7-Zuid: 020 - 566 60 03