

Was ist **niere.schützen** und warum ist es so wichtig?

niere.schützen ist ein Vorsorgeuntersuchungs-Programm mit dem Ziel, chronische Nierenerkrankungen frühzeitig zu erkennen.

Dies ist wichtig, weil eine Verschlechterung der Nierenfunktion oftmals lange Zeit unbemerkt und ohne Symptome bleibt. Erste Anzeichen machen sich bei Patientinnen und Patienten zumeist erst bemerkbar, wenn die Nieren ihre Funktion fast vollkommen eingestellt haben und der Krankheitsverlauf nicht mehr beeinflussbar ist.

Bei rechtzeitiger Erkennung einer eingeschränkten Nierenfunktion kann das Fortschreiten der Erkrankung jedoch verzögert und im Idealfall verhindert werden. Zudem können weitere Komplikationen des Kreislaufsystems, wie Herzinfarkt oder Schlaganfall, positiv beeinflusst werden.



niere.schützen
Integrierte nephrologische Versorgung Steiermark

Das Programm **niere.schützen** entstand im Rahmen einer Kooperation aus:



Wie kann ich meine **niere.schützen**?

Information für
Patientinnen und Patienten



Weitere Informationen:

www.gesundheitskasse.at/niere.schuetzen

[www.gesundheitsfonds-steiermark.at/
Seiten/Nephrologische-Versorgung.aspx](http://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/Seiten/Nephrologische-Versorgung.aspx)



niere.schützen
Integrierte nephrologische Versorgung Steiermark

Impressum

Herausgeber: Gesundheitsfonds Steiermark, Österreichische Gesundheitskasse, Medizinische Universität Graz, Steiermärkische Krankenanstaltengesellschaft m.b.H.

Gestaltung: TORDREI, Roberto Grill, Fotos: shutterstock.com, Druck: Medienfabrik Graz, 8020 Graz

Version 4.0 03/2021

Untersuchungen haben gezeigt, dass das Risiko für eine chronische Nierenerkrankung bei bestimmten Personengruppen erhöht ist.

Wenn Sie...

... zwischen 40 und 65 Jahre alt sind
und

- Diabetes mellitus
- Bluthochdruck
- Übergewicht
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- oder einen Familienangehörigen haben, der unter Nierenversagen leidet / gelitten hat

sollten Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt sprechen.

Mit einem einfachen **Blut- und Harntest** lässt sich feststellen, ob Ihre Nieren noch die volle Funktionstüchtigkeit besitzen.

Falls Sie unter einer **eingeschränkten Nierenfunktion** leiden sollten, ist dies noch **keine Krankheit**.

Aber es kann dazu führen, dass Sie häufiger unter Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems leiden als andere Personen.

Daher können Sie Ihre
niere.schützen

Um das Fortschreiten der Nierenfunktionseinschränkung aufzuhalten und die damit verbundenen Folgekrankheiten zu verringern, möchten wir Ihnen folgende Maßnahmen empfehlen:



Sie sollten möglichst nicht rauchen.



Essen Sie gesund und streben Sie Ihr Normalgewicht an.



Messen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck; er sollte unter 140/90 mm Hg liegen.



Lassen Sie regelmäßig Ihren Blutzucker kontrollieren.



Bleiben Sie körperlich fit und aktiv – sofern es Ihre gesundheitliche Verfassung erlaubt.



Trinken Sie ausreichend.



Informieren Sie andere Ärztinnen und Ärzte und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Gesundheitsberufe darüber, dass Sie unter einer eingeschränkten Nierenfunktion leiden (z.B. bei Spitalsaufenthalten / speziellen Untersuchungen etc.).



Nehmen Sie Arzneimittel nur nach vorheriger Absprache mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt ein: Viele frei verkäufliche Arzneimittel, auch Schmerzmittel und pflanzliche Arzneimittel können schädlich für die Nieren sein.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.