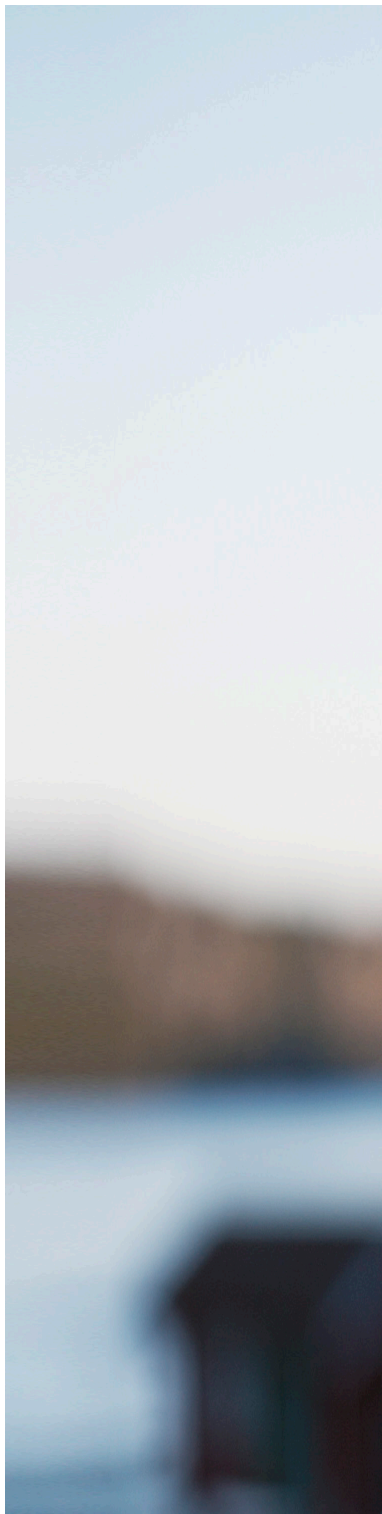


Ditt liv med Peritonealdialys



INFORMATION TILL DIG SOM SKA
BEHANDLAS MED BUKDIALYS

Baxter



INFORMATIONSLÄNKAR

- www.njurforbundet.se
- www.donationsradet.se
- www.merorgandonation.se
- www.baxter.se

Innehåll

Val av behandlingsform	4
Dialysbehandling	6
Hygien	17
Vätskebalans	26
Dialysdosen	29
Kost och motion	36
Leverans och utrustning	42
Att leva med bukdialys	44
Vanliga frågor	48

Vilken behandling passar mig bäst?

Manuella byten dagtid eller maskinell behandling på natten?

Med dagens många olika behandlingsalternativ har du som njursjuk goda möjligheter att leva ett aktivt och bra liv. Din tillvaro kommer dock att förändras och det är därför viktigt att du lär dig så mycket som möjligt om din nya situation. Till din hjälp finns alltid personalen på PD-kliniken.

Kan jag motionera som vanligt? Behöver jag förändra mina matvanor? Ska jag välja manuella påsbyten dagtid eller maskinell behandling på natten? Förmodligen har du många frågor och funderingar inför din dialysbehandling. I den här broschyren får du veta hur behandlingen fungerar och hur du kan fortsätta att leva ett bra liv.

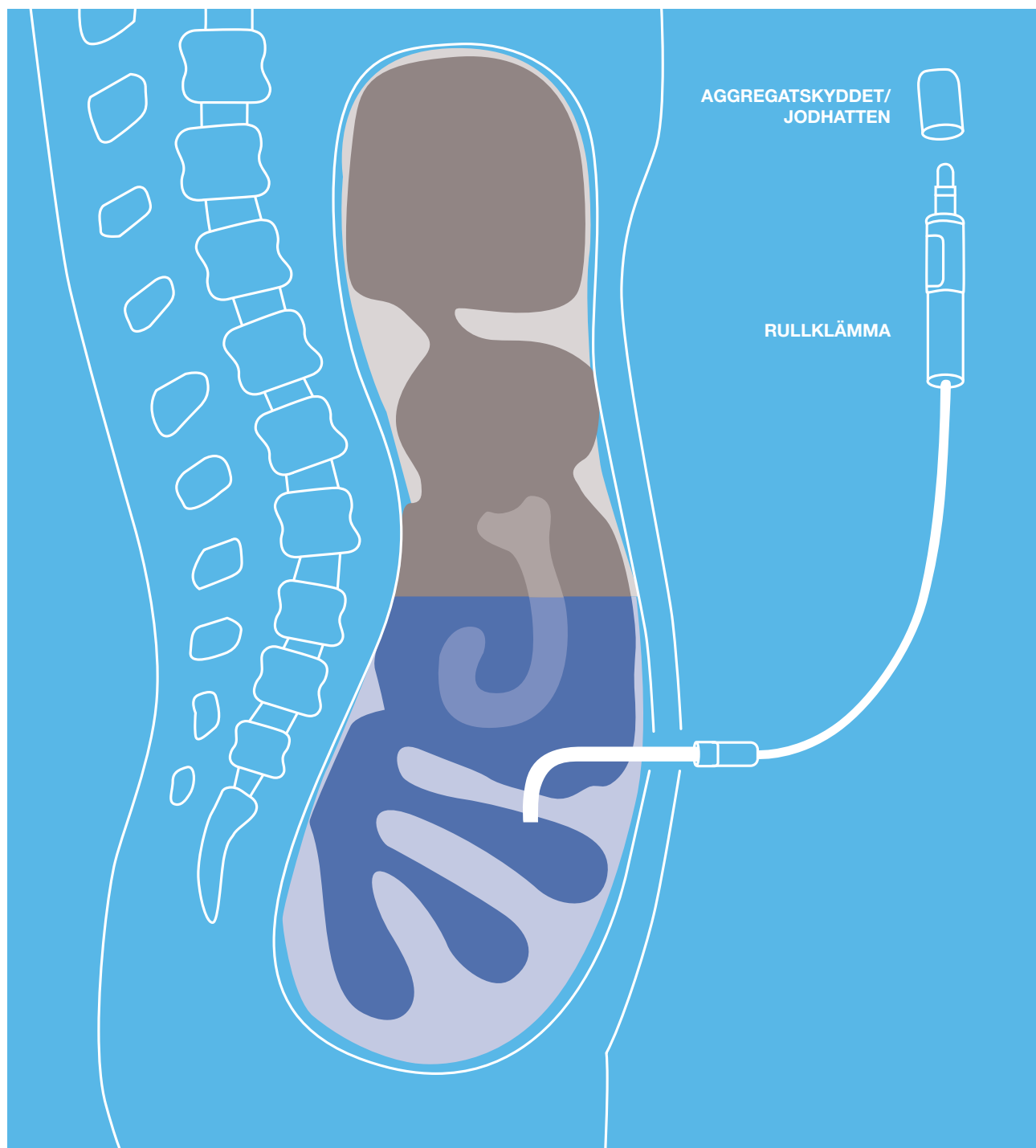
Broschyren är ett komplement till den information och träning du får på din njurklinik.

De flesta med kronisk njursvikt behöver behandling resten av livet. Dock finns det möjligheter att byta behandlingsform om det inte finns några medicinska hinder. Vilken behandling som är bäst för dig styrs av hur din sjukdom utvecklas och hur din livssituation ser ut. Du har själv möjlighet att påverka valet av behandlingsform. Kanske passar en annan form av dialys bättre längre fram? Kanske kan du senare göra en njurtransplantation?

Frågor, funderingar, råd och stöd.
På din PD-klinik får du all hjälp du behöver.



DIALYSBEHANDLING



Hur fungerar bukdialys?

Bukdialys är en mild form av dialys som kan liknas vid de egna njurarnas normala funktion. Här används bukhinnan som ett dialysfilter för att rena blodet från avfallsprodukter och överskottsvätska. Uppvärmad dialysvätska förs in i buken och lämnas där under den tid det tar att få bort avfallsprodukterna och överskottsvätskan.

BUKHINNAN ERSÄTTER DINA NJURAR

Hur fungerar egentligen bukdialys? Jo, bukhinnan används för att filtrera bort avfallsprodukter och överskottsvätska från kroppen. Bukhinnan är ett halvgenomsläppligt membran som är rikt på blodkärl och omger de flesta organ. För att kunna utföra dialysen opereras en kateter (mjuk plastslang) in i din bukhåla. Katetern bör opereras in i god tid innan det är dags att starta dialysen. En liten del av katetern syns på utsidan av buken, men döljs lätt under dina kläder. Dialyslösningen förs in genom katetern till bukhinnan och stannar där under den tid det tar att få bort avfallsprodukterna – därefter byts den ut mot ny vätska.

VILKEN TYP AV BUKDIALYS PASSAR DIG?

Du kan välja mellan manuella byten på dagen och behandling med maskin på natten. Båda behandlingarna utförs i hemmet av dig själv eller med assistans. Prata med din PD-klinik för mer information.

MANUELL BUKDIALYS (CAPD)

Med denna metod sker dialysen kontinuerligt dygnet runt. Ditt blod renas mellan varje byte, samtidigt som överskottsvätskan vandrar över från blodbanan till dialysvätskan. Så snart dialyslösningen runnit in i buken kopplas lösningspåsen bort från dialyskatetern och du kan utföra dina vardagliga sysslor som vanligt igen. Lösningen är kvar i buken 4-8 timmar innan det är dags för nästa påsbyte. Varje byte tar 30-40 minuter – under tiden kan du läsa, titta på TV eller kanske bara vila. De flesta gör fyra byten om dagen: på morgonen, vid lunch, middag och före sänggående.

Fördelar

- Oberoende – du bestämmer var och när du vill göra din behandling
- Behandling anpassad efter din livsstil
- Behandling i hemmet
- Bärbar och flexibel

Vad betyder förkortningarna?

PD – Peritonealdialys

CAPD – Kontinuerlig Ambulatorisk
Peritoneal Dialys

APD – Automatisk Peritoneal Dialys.





MASKINELL BUKDIALYS (APD)

Maskinell bukdialys ger dig större frihet, på dagen, eftersom behandlingen sker nattetid när du sover. Det betyder att du enklare kan arbeta, sköta dina vardagsrutiner, ägna dig åt fritidsintressen etc.

Dialysen sker med hjälp av en maskin som kontrollerar tiden mellan vätskebytena, tappar ur den förbrukade lösningen och tappar in ny vätska. APD-maskinen är enkel att sköta och kan användas överallt. Maskinen kan lätt förberedas i god tid före sänggående. Det är möjligt att växla mellan manuell och maskinell bukdialys.

Till maskinen kan en webbaserad IT-tjänst kopplas. IT-tjänsten gör att behandlingsresultat är tillgängliga för behörig vårdpersonal utan att du behöver bege dig till sjukhuset. När du genomfört din behandling skickas behandlingsresultatet till en IT-plattform där behandlingsresultat och ordinationshistorik enkelt kan avläsas av behörig vårdpersonal. Vid eventuellt behov av ordinationsförändring behöver du inte bege dig till sjukhuset. Den nya ordinationen kan istället skickas via IT-plattformen till din maskin av vårdpersonalen.

Fördelar

- Behandling när du sover – fri på dagen
- Lätt att resa
- Behandling anpassad efter din livsstil
- Behandling i hemmet

Du kan när som helst under natten koppla bort dig från maskinen eller avsluta behandlingen om du behöver.

Tre enkla steg

- 1 Innan du lägger dig för natten förbereder du med dialyspåsar och ansluter dig till maskinen.
- 2 Maskinen byter vätskan i buken automatiskt när du sover. Behandlingen tar vanligtvis 8–10 timmar.
- 3 På morgonen kopplar du bort dig från maskinen.

DETTA BEHÖVS FÖR ATT KUNNA UTFÖRA BUKDIALYS:

1 KATETER

Katetern är en tunn plastslang som opereras in i din bukhåla före dialysstart. Genom katetern förs sedan dialysvätskan till bukhinnan.

2 AGGREGAT

För att kunna ansluta påsen med dialysvätska kopplar PD-sjuksköterskan ett aggregat (kallas även patientaggregat Mini Cap) på din kateter. Aggregatet byts 2–4 gånger om året vid något av dina vanliga besök på PD-klinik. Se även sidan 6.

3 DIALYSLÖSNINGAR

Eftersom dialyslösningen är ett receptbelagt läkemedel är det viktigt att du följer din njurläkares ordination.

4 DIALYSLÖSNINGAR MED GLUKOS*

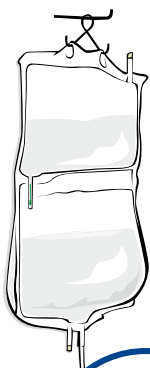
Lösningarna finns i tre olika koncentrationer. Ju högre glukoshalt, desto mer vätska kan dras från blodet.

5 DIALYSLÖSNINGAR UTAN GLUKOS*

Det finns även dialysvätskor som inte innehåller glukos. Din PD-sjuksköterska eller njurläkare ger dig gärna närmare information om vad det kan innebära för dig.

*Sockermolekyler

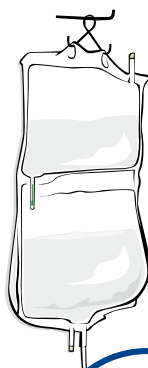
**Svag (13,6 mg/ml)
glukos**



**Mellan (22,7 mg/ml)
glukos**



**Stark (38,6 mg/ml)
glukos**



Så skiljer du på dialyspåsarnas glukoskoncentration. Färgen och de små knopparna på påsens sterilskydd samt färgen och de små jacken på kartongens etikett visar vilken glukoskoncentration påsen har.

Din PD-sköterska eller din njurläkare ger dig ytterligare information om de olika glukoslösningarna.

VÄTSKAN DRAS FRÅN BLODBANAN

Dialyslösningen innehåller vanligtvis glukos som har förmåga att dra till sig den vätska du inte kan kissa ut. Vätskan går via de fina blodkärlen i bukhinnan över till dialyslösningen och reglerar på så vis vätskebalansen i din kropp.

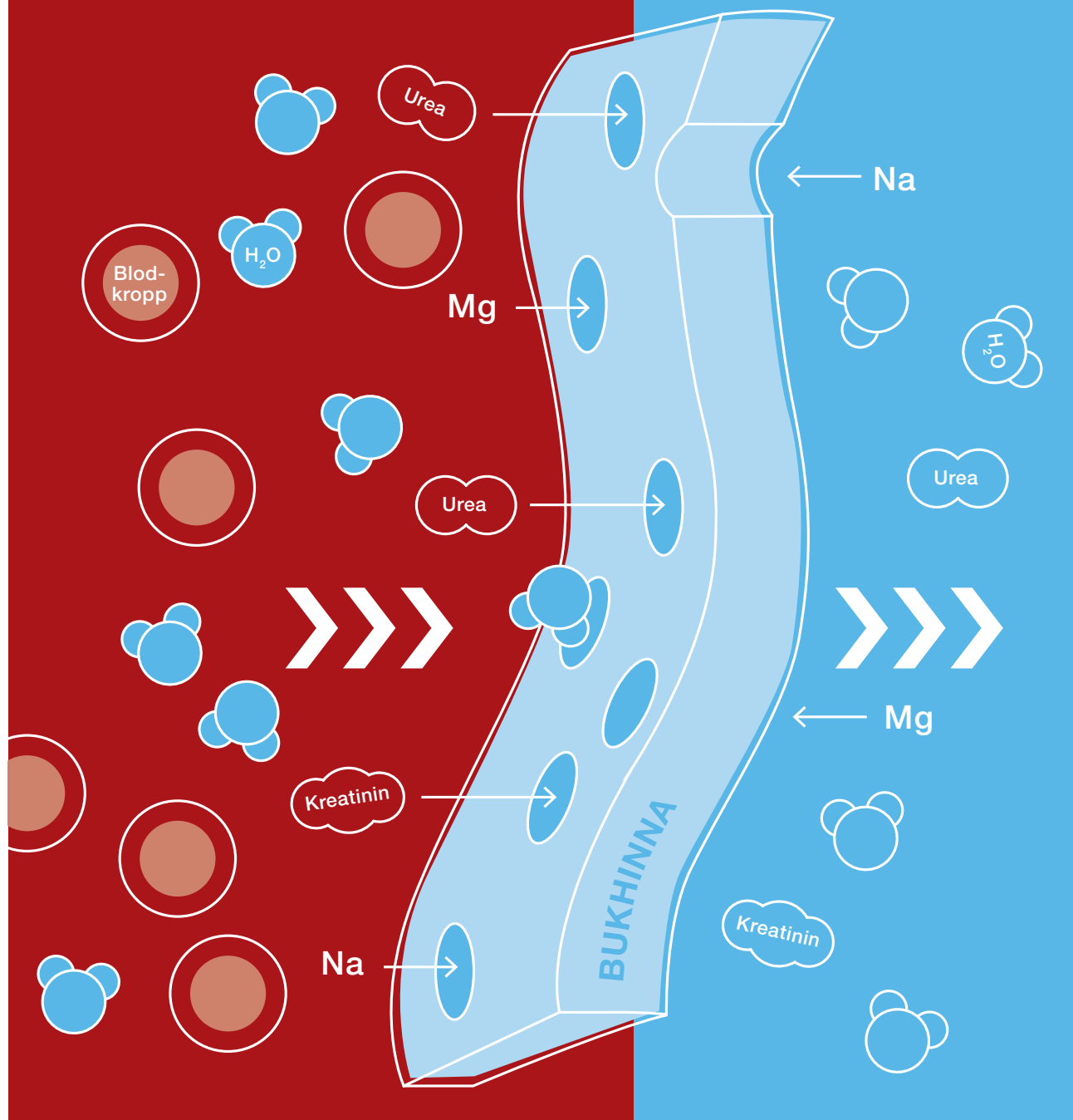
Hur mycket vätska dras från din kropp? Det beror på vilken dialyslösning du använder, hur länge lösningen är i bukhålan och hur genomsläpplig din bukhinna är.

SÅ RENAS DITT BLOD

Blodet hos njursjuka personer har en förhöjd halt av avfallsprodukter, bl a urea och kreatinin. Inga av dessa ämnen finns i dialysvätskan. Eftersom kroppen vill att det ska vara jämvikt mellan blodet och dialysvätskan vandrar avfallsprodukterna – från blodet genom bukhinnan till dialysvätskan. På så vis renas blodet vid påsdialys. När det är lika mycket avfallsprodukter i dialyslösningen som i blodet måste du byta lösningen för att dialysen ska fungera bra igen.

BLOD

DIALYSVÄTSKA



HYGIEN



Hur minskar jag infektionsrisken?

Bakterier kan vara helt ofarliga, så länge de håller sig på sin rätta plats. Hamnar bakterierna där de normalt inte hör hemma kan de dock orsaka infektioner. Var därför noga med hygien när du sköter din dialys.

HÄR TRIVS BAKTERIERNA BÄST

Bakterier kan växa snabbt och är skadliga i stora mängder. Bäst trivs bakterierna där det är varmt, fuktigt och smutsigt – exempelvis på handfat, kranar och handdukar.

VAR NOGA MED DIN HYGIEN

Bukdialys är ett slutet system som omfattar bukhinna, kateter, aggregat och dialyspåse. Om bakterier kommer in i systemet kan det bli orsaka bukhinneinflammation (peritonit).

SÅ UNDVIKER DU BAKTERIER I SYSTEMET:

1 BUKHINNEINFLAMMATION – PERITONIT

Bukhinneinflammation orsakas av att bakterier kommer in i din bukhinna. Du behöver bara nudda öppningen på ditt aggregat eller kopplingen på påsen för att bakterierna ska spridas till bukhålan. Kontakta därför din PD-klinik för rådgivning!

Symtom

- Grumlig dialysvätska
- Feber
- Buksmärta

Ta direkt kontakt med din PD-klinik om du får något av dessa symtom!

Kom snabbt igång med behandlingen

Bukhinneinflammation behandlas med antibiotika, som kan tillsättas dialyslösningen eller ges i form av tabletter. Behandlingen tar cirka 2–3 veckor. Bukhinneinflammation som inte behandlas kan få allvarliga konsekvenser och det är därför viktigt att du snabbt kommer igång med behandlingen.

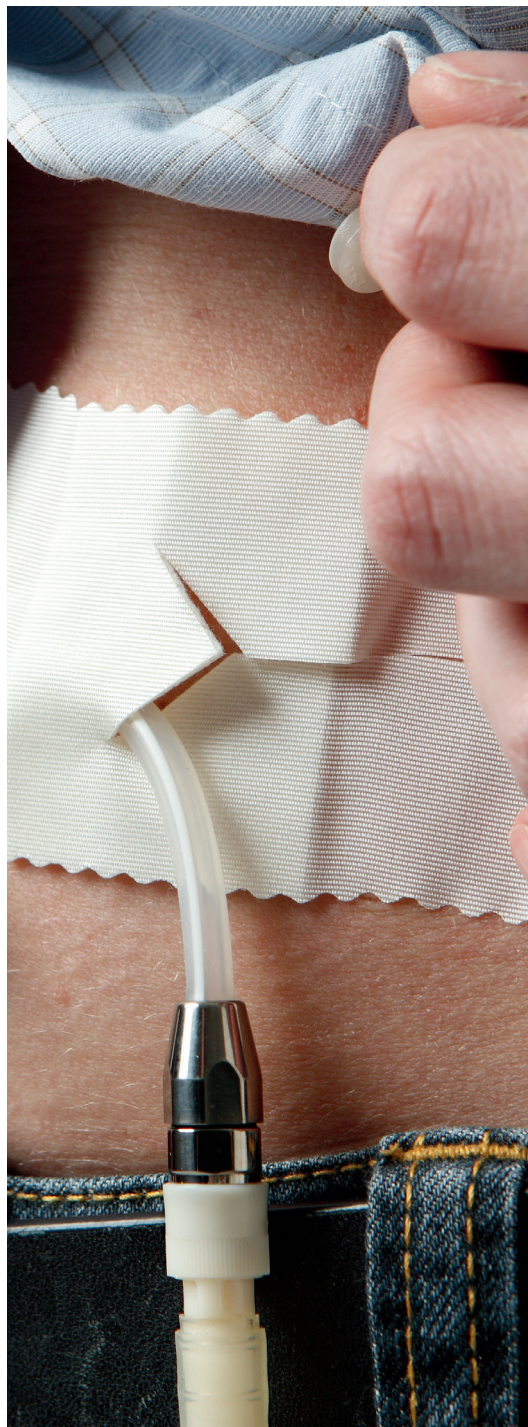
2 INFEKTION RUNT KATETERUTGÅNGEN

Om din kateter rubbas ur sitt läge kan det orsaka infektion runt själva kateterutgången.

Symtom

- Rodnad runt kateterutgången
- Ömhet runt eller över kateterutgången
- Var och/eller blod sipprar ut mellan katetern och huden

OBS! Kontakta din PD-klinik om du misstänker en infektion! En misskött infektion kan fort sprida sig till bukhålan och orsaka bukhinneinflammation.



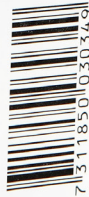


HANDESINFEKTION FLYTANDE

Dermasol är en denaturerad etanol som verkar avdödande på bakterier, virus och svamp. Produkten är utvecklad i samråd med hygienexpertis. Dermasol används främst där mikrobiologisk smittspridning måste förhindras.

Användning: Används utspädd.
Återfettande.

Bruksanvisning: Tag ca 4 ml
(ca en nypa)



HYGIENRÅD

Det är mycket viktigt att du är noggrann med din dagliga hygien. Duscha, byt kläder regelbundet och följ alla instruktioner, så minskar du riskerna.

Rengör dina händer

Bakterierna trivs på händerna, speciellt mellan fingrar och under naglarna. Att rengöra händerna är därför ett av de viktigaste momenten när du byter påse. Din PD-sjuksköterska visar hur du tvättar och desinficerar dina händer på bästa sätt.

Flytande tvål

Bakterierna stortrivs i vanlig, hård tvål. Använd istället flytande tvål.

Desinfektionsmedel

Efter att du tvättat händerna med flytande tvål rengör du dem med desinfektionsmedel. Prata med din PD-sjuksköterska eller ansvarig njurläkare om du är överkänslig mot något ämne, så får du hjälp att hitta ett passande desinfektionsmedel.

Engångshandskar

Det kan vara lämpligt att använda engångshandskar om du har känslig hud eller om du inte får dina händer riktigt rena. Tänk dock på att tvätta händerna innan du tar på handskarna.

Prata med din PD-sjuksköterska om du har känsliga händer.

Pappershanddukar

Handdukar blir som bekant snabbt våta, till glädje för de små bakterierna. Torka istället händerna med pappershanddukar. Använd även pappershanddukar när du stänger av kranarna.

OBS! Torka inte händerna med varmluftstork då det kan bidra till ökad spridning av bakterier.

Rengör handfatet ofta

Hur rena kranarna på ditt handfat än är, finns det alltid bakterier på dem. Tvätta därför både handfatet och kranarna ofta. Din PD-sjuksköterska ger dig närmare information.

Duschning

Så snart din kateterutgång har läkt kan du ta bort förbandet när du ska duscha. Det är viktigt att katetern är fixerad vid huden när du duschar. Din PD-sjuksköterska berättar vad som är bäst för dig.

OBS! Om du duschar med förbandet måste du byta det omedelbart efteråt. Det är viktigt att du följer de rutiner som din PD-sjuksköterska lärt dig.



Badkar

På grund av risken för infektion bör du INTE bada i badkar. Prata med din PD-sjuksköterska för mer information.

Simbassäng och utomhusbad

Att bada i simbassäng eller bada utomhus kan vara möjligt om du har ett specialförband till din kateter. Prata med din PD-sjuksköterska för mer information.

Att tänka på!

Som njursjuk är du extra infektiöskänslig. Följ därför alltid instruktionerna för påsbytet och var noga med din hygien.



Goda råd – rätt plats för påsbytet

- Välj en plats som är så ren som möjligt. Undvik badrum och toalett.
- Undvik luftdrag, det rör upp damm. Se till att fönster och dörrar är stängda.
- Gör inte bytet i sovrummet direkt efter att du bäddat sängen.
- Undvik att prata och ha gärna munnen stängd vid anslutning av dialyspåsen.

Din PD-sjuksköterska kan hjälpa dig att välja en lämplig plats.

SÅ SKÖTER DU DIN KATETER

Din kateter ska fungera under lång tid och det är därför viktigt att du sköter den ordentligt. Du bör framför allt tänka på två saker:

1 Håll katetern fixerad

Din kateter kan utsättas för belastning om den t ex fastnar i kläderna eller om du drar i den. Var därför extra noga med att fixera katetern för att undvika att huden vid kateterutgången blir irriterad.

2 Håll kateterutgången ren och torr

Vilken rengöringsmetod, förband och fixering man använder är individuellt. Din PD-sjuksköterska kommer att berätta närmare vad som passar just dig.

Att tänka på!

Om din kateterutgång är röd, ömmar eller vätskar sig ska du omgående ringa din PD-klinik för råd.

Vad är vätskebalans?

Normalt kontrollerar njurarna vätskeflödet i kroppen. När dina njurar inte längre klarar jobbet får du själv ta över uppgiften. Tänk på att ju mindre urinproduktion du har, desto mindre mängd vätska bör du dricka. Prata med din PD-sjuksköterska om du är osäker.



DIN KROPPSVIKT BESTÅR TILL STÖRSTA DELEN AV VATTEN

Visste du att cirka 60–70 procent av din kroppsvikt består av vatten? Kroppen får ny vätska både när du dricker och äter. Det finns exempelvis mycket vätska i soppor, gröt, frukt och grönsaker. Vätskan lämnar din kropp med urin, svett, avföring, andning och vid dialys.

VÄTSKEBALANS – LAGOM MYCKET VÄTSKA

Torrsvikt (kallas även idealsvikt) är den vikt du har när det är lagom mycket vatten i kroppen. Oftast är torrsvikten utgångspunkten när man bestämmer hur mycket vätska som ska avlägsnas vid dialysen.

SÅ KONTROLLERAR DU DIN VÄTSKEBALANS

1 Väg dig varje dag

Ett bra sätt att kontrollera hur mycket vätska du har i kroppen är att väga sig. Väg dig gärna samma tid varje dag. Den bästa tiden är på morgonen efter att du gjort ditt påsbyte. Då vet du hur mycket du just fyllt på och kan räkna bort den volymen för att ange din vikt. Du kan även väga dig under själva påsbytet, när du tappat ut dialysvätskan och bukhålan är tom.

2 Håll koll på hur mycket du dricker

Din PD-sjuksköterska eller njurläkare ger dig råd om hur mycket och vad som är lämpligt att dricka per dag. Fördela gärna vätskan över dagen och undvik salt mat.

Symtom på för mycket vätska

- Viktökning
- Svullnad (ödem) under ögonen, runt anklarna, fötterna och fingrarna.
- Tungandning
- Ökat blodtryck

Symtom på för lite vätska

- Viktnedgång
- Allmän sjukdomskänsla
- Illamående
- Yrsel
- Sänkt blodtryck

Kontakta din PD-klinik om du får något av dessa symtom!

3 Se upp för svullnader under huden

Om din kropp får för mycket vätska kan den ansamlas i vävnaden under huden (kallas ödem). Vanliga kännetecken är hudsvullnader under ögonen, runt anklarna, på fötterna, fingrarna mm. Vätskan kan även hamna i lungorna och göra det svårt att andas.

4 Mät ditt blodtryck

Att mäta blodtrycket är också ett bra sätt att kontrollera vätskebalansen. Blodtrycket stiger om salt och vätska ansamlas i blodkärlen. Du kan själv mäta blodtrycket, din PD-sjuksköterska visar gärna hur du gör. Det går också bra att mäta blodtrycket på PD-klinik.

Tips!

- Fyll en kanna med den mängd vatten som motsvarar din dagliga ranson. När du dricker vattnet tar du det från kannan. Väljer du en annan dryck håller du bort motsvarande mängd från kannan.
- Undvik salt och saltrika livsmedel.
- Skölj gärna ner din medicin med måltidsdrycker.
- Smaksätt maten med kryddor som inte innehåller salt, t ex vitpeppar, svartpeppar, lök, persilja och olika örter (använd inte örtsalt).

Hur mycket dialys behöver jag?

Med rätt dialysdos kommer du att kunna leva ungefär som tidigare. Du kan fortsätta att arbeta, motionera, resa, njuta av god mat och umgås med dina nära och kära.

FORTSATT PRODUKTION AV URIN

När du börjar din dialys kommer troligtvis dina njurar fortfarande att producera urin. Man pratar här om "njurarnas restfunktion". Mängden urin varierar från person till person. Men även om urinmängden är liten bidrar den bl.a. till blodets rening och vätskebalans. Med tiden kan dock restfunktionen försämrans och hos många upphör produktionen av urin helt.

VAR UPPMÄRKSAM PÅ URINMÄNGDEN

Kontakta snarast din PD-sjuksköterska om du märker att urinmängden plötsligt minskar, det kan betyda att din dialysbehandling behöver förändras.

FÅR JAG TILLRÄCKLIGT MED DIALYS?

Symtomen på otillräcklig dialys är till stor del samma som när du blev njursjuk.

Exempel på vanliga symtom:

- Trötthet eller svaghet
- Illamående
- Dålig aptit
- Sömnsvårigheter
- Klåda
- Myrkrypningar i ben eller händer
- Svullnad

Om dialysen varit otillräcklig under en längre tid kan din kropp ha vant sig. Du kan känna dig bra, trots att du egentligen är tröttare och svagare än normalt. Det innebär att det kan vara svårt att upptäcka otillräcklig dialys utan att ta prover. Passar något av ovanstående symtom in på dig kan det vara ett tecken på att du inte får tillräckligt med dialys. Även om symtomen kan ha andra orsaker är det viktigt att du pratar med din PD-sjuksköterska eller njurläkare.

VAD VISAR DINA PROVSVAR?

Provsvaren varierar från person till person och påverkas av tre faktorer:

- Vad du äter
- Hur mycket dialys du har
- Hur stor restfunktion dina njurar har

Prover tas på blodet, urinen och dialysvätskan.
Här är några av de värden som mäts:

Fosfat Höga nivåer fosfat i blodet kan påverka skelettet och bidra till arterioskleros (åderförkalkning). Dialysen tar bort delar av överskottet, men det kan även bli aktuellt att komplettera med medicin.

Hemoglobin (Hb) Den friska njuren hjälper till att producera röda blodkroppar, som innehåller hemoglobin. Om du inte kan producera tillräckligt många röda blodkroppar sjunker ditt blodvärde, vilket gör att du kan känna dig trött och få andnöd. Det kan i sådana fall bli aktuellt att komplettera med medicin.



Kalcium En avvikande kalciumnivå kan påverka ditt skelett. Dialysbehandlingen och övrig medicinering hjälper till att reglera kalciumnivån.

Kalium är ett ämne som behövs bl.a för att kroppens nerver och muskler ska kunna fungera. Avvikande koncentrationer i blodet av kalium kan vara farligt, eftersom det påverkar hjärtats förmåga att pumpa blodet. Dialysen tar bort överflödigt kalium. I vissa fall kan man även behöva minska på vissa kaliumrika livsmedel.

Kreatinin En avfallsprodukt från muskelaktiviteten i kroppen. Personer med mycket muskler har ett högre kreatininvärde, även om dialysen fungerar bra. Dialysen tar bort överskottet när inte njurfunktionen räcker till.

Urea En avfallsprodukt som bildas när protein bryts ner. Dialysen tar bort överskottet när inte njurfunktionen räcker till.

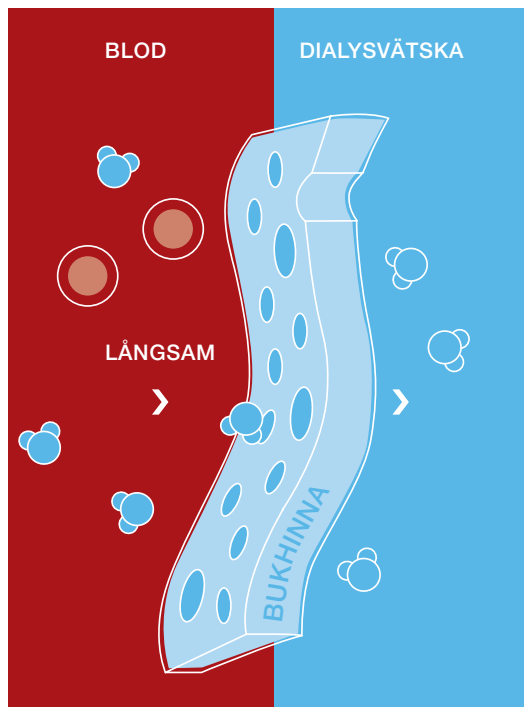


TEST AV BUKHINNAN

Långsam eller snabb genomsläpplighet? Eftersom bukhinnan fungerar olika hos olika personer måste ett test göras.

Testet görs på sjukhuset och tar fyra timmar. Metoden som används kallas PET (Peritonealt Ekvilibrium Test). Det är ett enkelt och smärtfritt test som ger information om hur din bukhinna fungerar och vilken behandling som är bäst för dig. Testet görs cirka 4 veckor efter dialysstart. För att fastställa din dialysdos tas prover på dialyspåsar och urin, som du samlat under ett dygn.



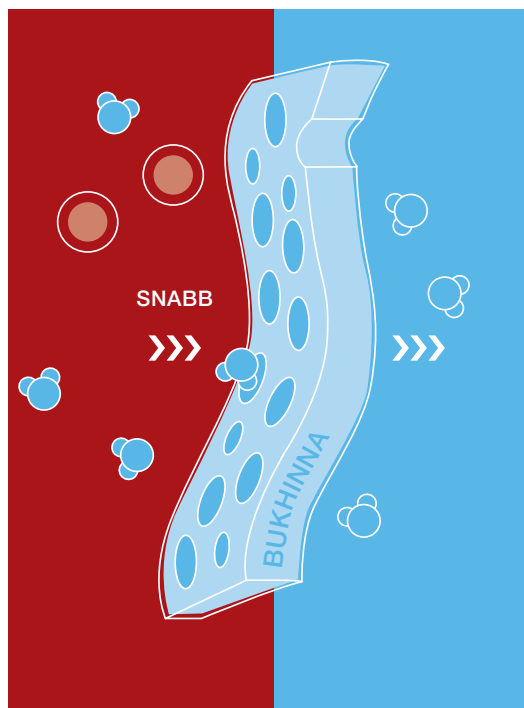


BUKHINNANS GENOMSLÄPPLIGHET

Blodkärlen i din bukhinna består av hål som överskottsvätska, salter och slaggämnen kan passera igenom. Bukhinnans genomsläpplighet skiljer sig från person till person.

Långsam genomsläpplighet

Slaggämnen och överskottsvätska är avfallsprodukter som passerar långsamt från blodet till dialysvätskan. Lösningen måste därför vara kvar i buken en längre tid. Din PD-sjuksköterska eller njurläkare avgör hur lång tiden ska vara. Reningen av blodet blir sämre om inte dialys-tiden är tillräckligt lång.



Snabb genomsläpplighet

Slaggämnen och överskottsvätska passerar snabbt från blodet till dialysvätskan. Den snabba genomsläppligheten försämrar ultrafiltrationsförmågan och det blir svårt att dra bort tillräckligt med vätska. Snabb genomsläpplighet passar medicinskt bra för maskinell dialysbehandling, eftersom man där kan ställa in behandlingen på korta dialysintervaller.

Lämplig behandling

Oavsett om du har snabb eller långsam genomsläpplighet, anpassas behandlingen efter dina förutsättningar och behandlingsresultat.

EFFEKTIVARE DIALYS

Hur mycket dialys du behöver beror på din kroppsstorlek och hur mycket urin dina njurar producerar. Eftersom de flesta är olika i detta hänseende kan behandlingen skilja sig från person till person.

Så blir dialysen mer effektiv

- Ökning av fyllnadsvolymen.
- Byte från CAPD-dialys till APD-dialys.
- Längre tid i APD-dialys.
- Ett extra dagbyte för dig som har APD-dialys.
- Användning av andra dialyslösningar.

Bra att komma ihåg!

- Följ din ordinerade PD-behandling.
- Kontakta din PD-mottagning om du känner dig dålig.
- Rapportera förändringar i urinmängden till din PD-skjuksköterska.
- Patienter som får tillräcklig dialys mår generellt bättre.

Kan jag fortfarande äta min favoriträtt?

Sushi, pannkakor, ost, mjölk, smörgåsar... Eftersom dialysen pågår dygnet runt finns det egentligen inga livsmedel och maträtter som är förbjudna. Det kan till och med vara bra att "småäta" ibland.

Unna dig extra mellanmål och lägg dubbla pålägg på smörgåsen. Du bör dock vara försiktig med vissa ämnen.

DITT BEHOV AV PROTEINER ÖKAR

Proteiner behövs bl a för att bygga upp kroppens muskler och stärka immunförsvaret. Behovet av protein ökar när du behandlas med dialys. Det beror på att proteiner följer med dialysvätskan ut ur kroppen. Före dialysstarten har en del patienter haft en proteinreducerad kost, när proteinintaget ska höjas kan det bli en omställning.

Goda råd!

- Ät mat som är rik på proteiner, t ex fisk, skaldjur, kött, ägg och mejeriprodukter. Var dock försiktig med ost och mejeriprodukter, eftersom det innehåller mycket fosfor.
- Var generös med smörgåspålägg. Välj då helst kött- och fiskpålägg.
- Förslag på bra pålägg är köttbullar, pannbiff, stek, rostbiff, tonfisk, makrill, kalvsylta och ägg.

FIBERRIK MAT GÖR MAGEN GLAD

Mat med mycket fibrer gör att din mag-tarmkanal fungerar bättre, vilket förebygger förstoppning.

Du hittar mycket fibrer i exempelvis:

- Spannmålsprodukter, t ex grovt bröd
- Fukt och bär
- Grönsaker och rotfrukter

VAD BÖR JAG VARA FÖRSIKTIG MED?

Du kan äta vanlig mat, men var försiktig med följande ämnen:

Fosfor

Fosfor finns i både mat och dryck. Ämnet är viktigt för uppbyggnaden av skelettet. Normalt sköter njurarna regleringen av fosfat, dock är ämnet svårt att dialysera bort.

Exempel på mat som är rik på fosfor

- Mjölkprodukter, ost
- Nötter, mandlar och frön
- Risgrynsgröt och mannagrynsgröt
- Baljväxter

Att tänka på!

Det är viktigt att dricka mjölk och äta ost, men begränsa intaget efter din njurläkares eller dietists ordination.



Kalium

Kalium är ett ämne som behövs bl a för att dina nerver och muskler ska fungera. På blodproven som du tar regelbundet ser din njurläkare vilken kaliumnivå du ligger på. Om nivån är för hög kan du behöva minska på intaget av kaliumrika livsmedel. Höga kaliumvärden är inte så vanligt vid påsdialys. Prata med din njurläkare eller dietist så får du veta mer.

Varning! Ät inte vitamintabletter, mineraltillskott eller hälsopreparat utan att du först rådfrågat din njurläkare eller dietist.

Salt

Om du äter för mycket salt blir du som bekant törstig. Det beror på att salt binder vätska. Salt finns dolt i exempelvis hel- och halvfabrikat, buljongtärningar, fonder, potatiships, jordnötter, färdiga dressingar, charkvaror och såser.

OBS! Undvik mineralsalt t.ex. Seltin.

Socker

Dialysvätskan innehåller vanligtvis socker (glukos). En del av sockret går över till blodbanan, vilket innebär att kroppen tillförs extra kalorier. Det är därför bra att undvika alltför stora mängder av sockerrika livsmedel.

Taurin

OBS! Tänk på att vissa drycker kan innehålla ämnen som är skadliga för njurarna. Exemplevs drycker med ämnet Taurin skall undvikas.

Dietisten ger dig goda råd

Kanske behöver du förändra dina matvanor och komplettera med näringsdrycker? På många PD-mottagningar finns det dietister, som kan göra en individuell bedömning av näringsinnehållet i din mat. Prata med din PD-sjuksköterska som kan förmedla kontakt med en dietist.

Varning! Ät inte stjärnfrukt (carambole) och drick inte exotiska juicer där den ingår eftersom de kan ge förgiftning hos njursjuka.





MOTION ÄR BRA FÖR HÄLSAN

Skogs promenader, badminton, gympa eller kanske skidåkning? Regelbunden motion är bra för oss alla och även om du har bukdialys kan du ägna dig åt många motionsformer. Det är givetvis inte lätt att komma igång om du känner dig trött och orkeslös, men efter en tid i dialys brukar krafterna komma tillbaka.

Välj själv vilken motionsform som passar dig bäst, för de flesta finns det få begränsningar. Undvik dock tunga lyft eller liknande och utför gärna vissa motionsaktiviteter med tömd buk. Prata med din sjukgymnast eller PD-sjuksköterska om vad som passar bäst för din del.

Träna dina mag- och ryggmuskler

Det underlättar om du har starka mag- och ryggmuskler när du ska bära dialysvätskan i buken. Dialysvätskan kan dessutom påverka din tyngdpunkt och försämra balansen. Prata med en sjukgymnast, så får du hjälp att träna upp dina muskler och förbättra balansen.

Hur ofta får jag leveranser?

Var ska jag förvara mina dialyspåsar? Kan jag låna en värmeplatta? Vad gör jag med den använda dialyslösningen? Här får du råd och anvisningar på hur du hanterar och förvarar din utrustning på bästa sätt. Kontakta din PD-klinik om du har frågor och funderingar.



FEL PÅ PÅSAR ELLER TILLBEHÖR

Det kan någon gång hända att du får en skadad eller felaktig produkt. För att orsaken till felet ska kunna undersökas är det viktigt att du sparar både den felaktiga produkten och ytterförpackningen.

Lämna produkten till din PD-sjuksköterska, så hjälper hon dig.

HUR STOR FÖRVARINGSPLATS BEHÖVER JAG?

Exakt hur stor plats dina dialyspåsar behöver beror på hur ofta du får leveranser och vilken behandling du har valt. Förvara påsarna i ett torrt utrymme, exempelvis en klädkammare, garderob eller ett torrt, frostfritt garage.

HUR OFTA LEVERERAS UTRUSTNINGEN HEM TILL MIG?

Leveranserna sker vanligtvis med 1–3 veckors mellanrum, beroende på hur stort förvaringsutrymme du har där hemma. Chauffören kan oftast bära in kartongerna med påsarna till din förvaringsplats.

UPPVÄRMNING AV DIALYSLÖSNING

På ditt sjukhus kan du låna en värmeplatta för uppvärmning av dialyslösning. Lösningen ska värmas upp till kroppstemperatur innan den tappas in i buken. Det är ofarligt att tappa in en påse som inte är uppvärmd, men det kan kännas obehagligt och du kan börja frysa efteråt.

LÅN AV VÄRMEVÄSKA

Ska du resa bort och inte kan använda din värmeplatta? På de flesta PD-kliniker i Sverige finns det möjlighet att låna en värmeväska. Du ansluter enkelt väskan till ett eluttag eller till bilens tändaruttag (12 Volt).

OBS! Värm inte dialyslösningen i mikrovågsugnen! Den snabba uppvärmningen skadar dialyslösningen.

GÖR SÅ HÄR MED DINA ANVÄNDA DIALYSPÅSAR

Det är helt ofarligt att hantera den använda dialyslösningen. Du kan tömma innehållet direkt i toaletten. Håller du ut lösningen i ett avlopp som inte används till något annat, måste du spola ordentligt. Lösningen kan annars täppa igen avloppet.

Manuell påsdialys (CAPD)

När du är klar med bytet klipper du ett hål i urtappningspåsen eller klipper av slangen, därefter tömmer du ut innehållet i toaletten.

Maskinell påsdialys (APD)

Använd i första hand en förlängningsslang till slangsetet. På så sätt kan avloppsslangen dras direkt till ett befintligt avlopp (t ex toaletten). Är du exempelvis på resande fot kan det vara långt till närmaste avlopp eller toalett. Vid sådana tillfällen kan det vara smidigt med en större tömningspåse som du klipper sönder och sedan tömmer i närmaste avlopp eller toalett.

ATT LEVA ETT LIV MED BUKDIALYS



Bukdialys – en del av din vardag

Inom kort kommer dialys-behandlingen bli en del av din vardag. Just nu har du kanske många frågor och känner dig osäker inför allt det nya. Försök därför att lära dig så mycket som möjligt om behandlingen och hur den kan påverka dig och dina närmaste.

NÄR DU KOMMER HEM

Efter en tids träning på sjukhuset kommer dina krafter sakta tillbaka. Du orkar mer och mår bättre än tiden före dialysbehandlingen. Nu är det dags att starta behandlingen hemma. Till en början kan det kännas ovant. Prova dig försiktigt fram för att se hur behandlingen passar in i ditt och familjens liv. Prata också med dina närmaste. Ju mer de känner till om din situation, desto lättare blir det att anpassa sig till den.

Försök att så småningom se behandlingarna som en del av ditt liv som inte styr och påverkar allt för mycket. Kom också ihåg – du är inte ensam.

Tryggt stöd hela vägen. På din PD-klinik finns ett stödjande team med njurläkare, sjuksköterskor och kuratorer tillhands för dig.

ARBETE OCH STUDIER

Om din behandling fungerar bra kan du efter en tid börja arbeta eller studera igen. Din PD-sjuksköterska hjälper dig gärna att informera din arbetsgivare och arbetskamrater om din nya situation. För en del kan det vara lämpligt att fundera över vissa förändringar – exempelvis förkortad arbetstid eller möjlighet att utföra ett lättare arbete. Eventuellt kan du även behöva en lämplig plats, där du kan göra påsbyten och förvara dina påsar.

HOBBY OCH FRITID

När du efter dialysträningen börjar må bättre kan du ta upp dina fritidsintressen igen. Du kan utföra de flesta aktiviteter med undantag för sådana som innebär tunga lyft eller liknande ansträngningar. Det kan vara en fördel att utföra vissa motionsaktiviteter med tömd buk. Din PD-sjuksköterska, sjukgymnast eller njurläkare ger dig råd och hjälper dig att komma igång på bästa sätt.

RESOR OCH SEMESTER

Du kan fortfarande göra resor, både i Sverige och utomlands. För kortare resor är det ofta möjligt att själv ta med de vätskor och tillbehör som behövs. Ska du resa längre bort kan din utrustning i regel levereras direkt till resmålet. Meddela bara plats och datum i god tid. Din PD-sjuksköterska kan ta reda på om det är möjligt att leverera till önskat resmål. Avvikelser för vissa länder kan förekomma.

RELATIONER OCH SEX

Många känner en mindre sexuell lust vid dialysstarten. Det är naturligt om du känner så. Att vara njursjuk är ett förgiftningstillstånd. Illamående, huvudvärk och trötthet är några symtom som du kan känna av innan dialysen påbörjar. Det är givetvis individuellt hur man känner sig, men för många kan hälsotillståndet påverka den sexuella lusten. Efter en tid i dialys brukar de flesta må bättre och den sexuella lusten börjar hitta tillbaka. En del känner sig också generade över att ha en kateter på magen och undrar kanske hur partnern ska reagera. Dessa känslor är vanliga och det krävs här ett stort mått av tålamod och förståelse från både dig och din partner. Berätta om era känslor inför allt det nya, lyssna på varandra och försök se möjligheterna i den nya livssituationen.

FERTILITET

Kvinnor

Det är inte ovanligt att kvinnor som genomgår dialysbehandling har kvar sin menstruation. Det innebär dock inte med säkerhet att man kan få barn. Att genomgå en graviditet samtidigt som man har dialys kan innebära stora påfrestningar. Efter en transplantation blir hälsan ofta bättre och det blir lättare att klara en graviditet.

Män

Ofta har män som genomgår dialysbehandling en lägre spermaproduktion, något som brukar bli bättre efter en transplantation.

Prata gärna med din njurläkare,
PD-sjuksköterska eller kurator – de är till för dig!



VANLIGA FRÅGOR



Frågor och svar om bukdialys

Kan jag få hjälp med min behandling? Hur ofta behöver jag ta prover? Du har säkert en del frågor och funderingar inför dialysstarten. Här får du svar på några av de vanligaste frågorna. Kontakta din PD-klinik om du vill veta mer.

HUR LÄNGE SKA JAG HA DIALYS?

Behandlingen varar livet ut eller tills du blir transplanterad. Du kan byta behandling om det inte finns några medicinska hinder och även välja att avbryta den helt. Prata alltid med din njurläkare eller PD-sjuksköterska om du har frågor eller funderingar.

KAN JAG FÅ HJÄLP ATT SKÖTA BEHANDLINGEN?

Ja, de flesta kliniker erbjuder hjälp via kommunen eller hemsjukvården. Prata med din PD-sjuksköterska, så får du veta vad som gäller för dig på din klinik

MÅSTE JAG TRÄNA LÄNGE FÖRE HEMFÄRD?

Träningen är individuell och läggs upp tillsammans med dig, din PD-sjuksköterska och din njurläkare. Så snart du känner dig trygg och din behandling fungerar bra kan din hemgång planeras.

VART RINGER JAG VID PROBLEM?

Din PD-sjuksköterska ger dig information om vem och vart du ringer vid behov.

HUR OFTA SKA JAG TA PROVER PÅ SJUKHUSET?

De första veckorna efter dialysstarten följer din njurläkare upp hur behandlingen och kontrollerar att proverna blir bättre. Hur ofta dessa kontroller görs är alltid individuellt. När dina prover blir bättre och du känner dig friskare behöver du komma allt mer sällan. Vanligtvis sker kontrollerna var fjärde till sjätte vecka, men även detta är individuellt.

GÅR DET ATT BYTA BEHANDLING?

Ja, de flesta byter behandling någon gång, om det inte finns medicinska hinder. Man försöker alltid komma fram till vilken behandling som bäst passar patientens sjukdomsbild och livssituation. Förutom bukdiälysis kan du välja bloddiälysis i hemmet eller på din njurklinik.

KAN JAG FÅ EKONOMISKT BIDRAG?

Är du under 65 år kan du söka ersättning hos kommunen för extrakostnader, exempelvis sophämtning.

KAN JAG DRICKA ALKOHOL?

Som vid alla sjukdomstillstånd är det bra att prata med ansvarig njurläkare.

Njursjukvård för ett bra liv.

Baxter har tagit som sin uppgift att hjälpa patienter med kroniska njursjukdomar att kunna leva ett så bra liv som möjligt. Vi utgår från patientens behov och önskemål och utvecklar terapier anpassade för vård på sjukhus, på klinik och hemma. Målet är att patienter över hela världen ska få tillgång till innovativa produkter, individanpassade behandlingar och stöd i vardagen.

Innehållet är granskat och godkänt av Markku Asola, Nefrolog och Medical Director, Renal Care, EMEA.

Baxter

Baxter Medical AB
Box 63, 164 94 Kista
08-632 64 00

www.baxter.se