

# Niertransplantatie; 9. Praktische leef adviezen

## Patiënteninformatie

Na de transplantatie ziet uw leven er anders uit dan u gewend was. Wij geven u hier wat tips en richtlijnen voor uw leven na de transplantatie.

### Therapietrouw

Om afstoting van de nier te voorkomen is het belangrijk dat u de medicijnen op tijd en op de juiste wijze inneemt. Het met regelmaat vergeten of zelfs helemaal niet innemen van medicijnen heeft een zeer nadelig effect op het functioneren van de nier. Het kan zelfs betekenen dat de functie van de nier verloren gaat en u (weer) moet gaan dialyseren. Veel transplantatiepatiënten vinden het moeilijk om toe te geven dat ze het wel eens vergeten. Het is echter belangrijk om open te zijn over uw medicatiegebruik en zo nodig om hulp te durven vragen aan uw arts en/of verpleegkundige. Vaak is er samen wel een oplossing voor te vinden.

### Sporten en bewegen

Na ontslag uit het ziekenhuis kan sportbeoefening belangrijk zijn voor het opbouwen van een goede conditie. Begin hier pas na 6 weken mee, want de wond moet eerst vanbuiten en ook vanbinnen genezen. Doe de eerste 6 weken ook zeker geen gewichtstraining. Als u een sport beoefende voordat u ziek werd of tijdens de dialyseperiode, dan zult u na de transplantatie gemakkelijker de draad weer oppakken. Aangeraden wordt om de nadruk te leggen op bewegen en niet op presteren. Bewegen is altijd goed; het stimuleert de bloedsomloop, verbetert de conditie en houdt de gewrichten soepel.

Een ander voordeel van bewegen is dat het samen met goede voeding helpt overgewicht te voorkomen en het is goed voor de geest. Mensen die aan lichaamsbeweging doen, voelen zich vaak prettiger. Door te bewegen krijgt u meer zelfvertrouwen. U leert de mogelijkheden en grenzen van uw lichaam kennen. Kies voor een vorm van bewegen die bij u past.

Contactsporten zoals voetbal of basketbal moeten het eerste halfjaar na transplantatie worden vermeden. Hierna raden wij contactsporten niet nadrukkelijk af, maar bespreek uw keuze van sport met uw nefroloog. Het beoefenen van vechtsporten wordt na de transplantatie wel afgeraden.

U moet alert zijn op buikpijn na een stomp of por in de buik. Als de pijn langere tijd aanhoudt, is het raadzaam u zo spoedig mogelijk door de huisarts te laten onderzoeken.

Geschikte sporten na de transplantatie zijn zwemmen, fietsen, wandelen, conditietraining, fitness of aerobics. Kijk voor verdere informatie over sporten en bewegen op:

[www.NISB.nl](https://www.NISB.nl) (<https://www.NISB.nl>).

## Roken

Roken is na de transplantatie absoluut af te raden. Door de anti-afstotingsmedicatie is de kans op het ontstaan van hart- en vaatlijden en luchtweginfecties vergroot. Verder is roken de grootste risicofactor voor een chronische afstoting van de nier.

Het roken tast de bloedvaten van de transplantatienier aan. Uit onderzoek blijkt dat de transplantatienier van rokers minder lang functioneert. Kijk voor informatie over stoppen met roken op [www.stivoro.nl](https://www.stivoro.nl) (<https://www.stivoro.nl>).

## Voorkom infecties

Het is niet de bedoeling dat u na de transplantatie aan 'smetvrees' gaat lijden. Toch is het belangrijk om infecties zoveel mogelijk te voorkomen, omdat de gevoeligheid voor infecties kort na de transplantatie of na de behandeling voor afstoting het grootst is.

Een aantal richtlijnen voor het voorkomen van infecties:

- Zorg voor een goede lichaamshygiëne, maar vermijd overmatig zeepgebruik. Dit kan de huid uitdrogen.
- Vermijd contact met personen die verkouden zijn of griep hebben, omdat de meeste besmettingen via de lucht en via handcontact plaatsvinden.
- Hebt u toch een besmetting opgelopen, raadpleeg dan uw nefroloog (indien u hierbij nog onder behandeling bent) of uw huisarts.
- Vermijd contact met kinderen die een kinderziekte doormaken.
- Vermijd personen die recent zijn ingeënt met levende vaccins zoals tegen mazelen of rode hond. Vaccins tegen griep, tetanus en kinkhoest vormen geen probleem.
- Wees hygiënisch met het bereiden en gebruik van voedsel. U hebt een verhoogde kans op besmetting door bacteriën (rauw vlees, rauwe kip, gesneden rauwe groenten en fruit, rauwe voorverpakte vis).
- Voorkom hepatitis E door géén leverpaté te eten
- Voorkom toxoplasmose door kattenuitwerpselen, rauwe groenten uit eigen tuin waar katten komen en door onvoldoende doorbakken vlees. Vermijd rauwe melk en kazen van rauwe melk zoals camembert au lait cru, reblochon fermier en brie de Meaux.
- Let er op dat de melk en kaas gepasteuriseerd of gesteriliseerd zijn. Bij voorverpakte kaas staat dit op het etiket vermeld.
- Zorg dat groenten en fruit steeds goed schoongemaakt worden, nadat u zelf ook zorgvuldig de handen hebt gewassen.
- Zorg ervoor dat uw voedsel steeds goed gekoeld bewaard wordt.

## Griep prik

Transplantatiepatiënten lopen extra risico's wanneer ze griep krijgen. Daarom wordt geadviseerd om jaarlijks de griep prik te gaan halen bij de huisarts. De griep prik bevat geen actieve virussen. U kunt van de griep prik geen griep krijgen.

## Pijnstillers

Het is voor transplantatiepatiënten nooit toegestaan om pijnstillers te gebruiken die behoren tot de groep NSAID's (ontstekingsremmers). Deze medicijnen beïnvloeden de werking van de anti-afstotingsmedicijnen. Voorbeelden hiervan zijn: Voltaren®, Naproxen®, Ibuprofen Advil®, Aleve® en Diclofenac®. U mag wel paracetamol gebruiken.

## Mondverzorging

Ga elk half jaar voor controle naar de tandarts.

- Als er meer moet gebeuren aan uw gebit, zoals trekken van uw tanden of kiezen, overleg dan met uw tandarts of er een grotere kans is op infectie en vertel hem/haar ook van uw transplantatie. Door de transplantatie is het noodzakelijk dat er een kortdurende antibioticakuur wordt gegeven ter voorkoming van infecties.
- Om cariës (tandplak) en tandvleesontsteking te voorkomen is het voldoende om 1 tot 2 maal per dag uw tanden te poetsen.

## Huisdieren

Het is geen probleem om honden en katten te houden of paard te rijden. U moet wel voorzichtig zijn bij het uitmesten of verschonen van een paardenstal of kattenbak. Als er niemand anders is die dit kan doen, trek dan altijd handschoenen aan bij deze klussen.

- Vermijd dat de huisdieren in uw gezicht likken.
- Bij het werken in de tuin trekt u ook handschoenen aan, in verband met uitwerpselen van katten.
- Vogels, vooral uitheemse, dragen vaak allerlei onbekende bacteriën bij zich en vormen een groot infectierisico.
- Wordt u gekrabd of gebeten door een dier (ook insecten), ga dan direct naar uw huisarts of neem contact op met de nefroloog.

## Werkhervatting

Over de termijn waarop u uw (eventuele) werk weer kunt hervatten valt niets te zeggen. Dit verschilt van persoon tot persoon en hangt af van de aard van uw werkzaamheden. De ene persoon is sneller in staat weer te gaan werken dan de andere.

## Seksualiteit en zwangerschap

Veel mannen en vrouwen met een nierziekte merken dat hun seksuele leven verandert. In veel gevallen neemt de behoefte aan seks af. Sommige mensen vinden dit geen probleem. Voor anderen leidt dit tot twijfels over het gevoel van eigenwaarde of tot spanningen, soms tot conflicten in een relatie. Na een transplantatie verbeteren vaak de lichamelijke mogelijkheden om seksueel contact te hebben en kan de behoefte eraan geleidelijk toenemen.

Er is geen enkel bezwaar tegen seksuele activiteiten als u en uw partner eraan toe zijn. U hoeft niet bang te zijn de nier te beschadigen, want deze is voldoende beschermd. Het is wel belangrijk gebruik te maken van adequate voorbehoedsmiddelen. Het is daarom belangrijk met uw arts te praten over anticonceptie.

Als er sprake is van wisselende contacten is het raadzaam altijd condooms te gebruiken naast de normale anticonceptie. Dit beschermt tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.

Bij mannen die impotent zijn geworden als gevolg van hun nierziekte, kan het zijn dat dit probleem na de transplantatie tot het verleden behoort.

Toch zijn er ook situaties bekend van voortdurende impotentie. Ook verminderde (of juist meer) interesse in seks kan na de transplantatie een rol spelen. Het is belangrijk dat u seksuele problemen bespreekt met de arts, zodat eventuele hulpverlening kan worden besproken (bijvoorbeeld met een seksuoloog).

Na de transplantatie wordt aan vrouwen het advies gegeven om het krijgen van kinderen uit te stellen tot 1 jaar na de transplantatie. Deze periode is namelijk nodig om de nier te stabiliseren. Als er een kinderwens bestaat, bespreek dit dan met de nefroloog.

Deze kan beoordelen of een zwangerschap bezwaren oplevert gezien uw ziektegeschiedenis en of er aanpassingen in de medicatie nodig zijn.

Het wordt afgeraden om zwanger te worden als u ACE-remmers (bijvoorbeeld Enalapril®) of Cellcept® gebruikt. Deze medicijnen zijn schadelijk voor de vrucht. Mocht u een zwangerschapswens hebben, dan moeten een aantal medicijnen worden omgezet. Eventueel kan de arts u doorverwijzen naar een gynaecoloog voor intensieve begeleiding. Bij erfelijke nierziekten bestaat de mogelijkheid om verwezen te worden naar de afdeling Klinische Genetica. Vragen hierover kunt u voorleggen aan uw nefroloog.

## Vakantie

Als u in het eerste jaar na de transplantatie een buitenlandse reis wilt gaan maken, raden wij u aan dit eerst te overleggen met uw nefroloog. Door een verlaagd afweersysteem loopt u extra risico's op infecties. In het buitenland is de medische zorg niet altijd op het niveau dat u in Nederland gewend bent. Het advies van de polikliniek van het Maastricht UMC+ is:

- Vanaf 6 maanden na de transplantatie mag u op vakantie in Europa.
- Vanaf 1 jaar na de transplantatie mag u buiten Europa op vakantie in overleg met uw nefroloog.
- Er zijn landen waar u als getransplanteerde niet naartoe kunt in verband met noodzakelijke vaccinaties. Laat u goed informeren voordat u beslist over uw bestemming.
- Wilt u een buitenlandse reis maken waarvoor u gevaccineerd moet worden, overleg dan eerst met uw nefroloog. U mag namelijk niet met alle vaccins gevaccineerd worden.
- Voor hepatitis A adviseren wij de zogenoemde 'passieve' vaccinatie.

## Aandachtspunten voor vakanties:

- Neem tussen 6 weken en 3 maanden voor het begin van de reis contact op met de instelling die gespecialiseerd is in reizen en vaccinatie (Ease Travel Clinic).
- Overleg met uw arts of het verstandig is extra medicijnen mee te nemen (bijvoorbeeld antibiotica).
- Neem als u gaat vliegen altijd uw medicatie mee in de handbagage.
- Gebruikt u medicatie in drankvorm, informeer dan bij de luchtvaartmaatschappij hoeveel drank u in uw handbagage mag meenemen en hoe u toestemming kunt krijgen om meer mee te mogen nemen. Sinds enige tijd is de maximaal toegestane hoeveelheid in de handbagage 100 ml per flesje met een maximum van 1000 ml per passagier.
- Zorg voor een goede reisverzekering.
- Als behandeling nodig is, neem dan eerst contact op met uw behandelend arts in Nederland!
- Vermeld altijd uw complete ziektegeschiedenis bij medische hulp.
- Zwem niet in stilstaand zoet water, om een infectie van parasitaire wormen te voorkomen.
- Slik geen zwembadwater in.
- Vermijd vuile toiletten.
- Getransplanteerden kunnen ook gebruik maken van de vakantiemogelijkheden van de Nierstichting.

## Neem altijd mee

- Een thermometer.
- Betadine® (zalf) voor het desinfecteren van kleine verwondingen.
- Een tekenpincet kan van pas komen.
- Neem voor minstens 2 weken extra medicatie mee.
- Neem altijd uw medicatielijst mee (bij de apotheek verkrijgbaar) en (reserve)recepten.
- Zorg dat u een brief (in het Engels) van de arts bij u hebt en een recente bloedwaarde (niet ouder dan 6 maanden) van uw nierfunctie (creatinine).
- Neem de telefoonnummers van uw ziekenhuis en van het Maastricht UMC+ afdeling D5 mee. Vanuit het buitenland: 0031-43 387 65 40.
- Gebruik desinfecterende hand-gel als u onderweg uw handen niet kunt wassen. Hierbij hebt u geen water nodig. Bij de drogist zijn zakflacons van deze gel te koop.
- Neem eventueel condooms mee.

## Reizigersdiarree

Probeer bij diarree in ieder geval voldoende vocht binnen te krijgen. Na de niertransplantatie is het van extra groot belang voldoende te drinken omdat de nierfunctie eronder lijdt als u te weinig vocht binnenkrijgt.

- Wees voorzichtig met de kwaliteit van het voedsel en het drinkwater (altijd flessenwater gebruiken).
- Neem alleen verpakt ijs, ijsblokjes en fruit.
- Drink in ieder geval in kleine hoeveelheden en niet te koud.
- Ook thee, ontvette bouillon en frisdranken kunt u gebruiken zoveel u wilt.
- Vruchtensappen en suikervrije frisdranken die gezoet zijn met zoetstof kunnen diarree veroorzaken als u er te veel van gebruikt.
- Neem Imodium-tabletten mee om eventuele diarree te stoppen en ORS (een mengsel van zouten en druivensuiker) om uitdroging en teveel energieverlies te voorkomen.
- U mag echter nooit Norit® gebruiken. Dit middel bevat koolstof, wat ook de werkzame stoffen uit uw medicatie absorbeert en afvoert.
- Vraag bij verre reizen naar onhygiënische landen uit voorzorg aan uw nefroloog of huisarts een recept voor antibiotica bij een infectie met koorts of diarree.

## Zon

U kunt gerust naar buiten in een korte broek. Ga gerust wandelen, fietsen of zwemmen, maar stel uzelf niet bloot aan overmatig zonlicht, ga niet zonnen.

- Vermijd de zon tussen 11.00 en 15.00 uur.
- Wees vooral voorzichtig in zonnige landen, aan zee, op het water en in de bergen.
- Draag kleding die uw huid bedekt, lange mouwen, een hoed of pet en maak gebruik van een parasol.
- Gebruik voor lichaamsdelen die toch aan de zon worden blootgesteld een zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor (factor 50). Smeer uzelf meerdere keren per dag in. Na verloop van tijd en door transpiratie verliest het middel een deel van zijn werking.

## Ramadan

De nefrologen hebben er geen bezwaar tegen als u deel wilt nemen aan de ramadan. De artsen vinden wel dat de inname van de medicijnen op vaste tijdstippen moet gebeuren. Het verschuiven van medicatie om religieuze redenen is iets wat in een zeldzaam percentage aanleiding kan geven tot afstoting. Het niet innemen van medicijnen is niet aan de orde tijdens de ramadan. Verder is het van belang dat er wel bloed wordt afgenomen tijdens de ramadan als daar aanleiding voor is. Het is verstandig om voor aanvang van de ramadan met uw nefroloog te overleggen of u aan de ramadan mee mag doen. Meedoen aan de ramadan binnen 6 maanden na de transplantatie wordt door de nefrologen afgeraden omdat de nierfunctie dan nog niet stabiel genoeg is.