

„Durch die HHD
bin ich viel
leistungsfähiger.
Das ist einfach toll!“



Thomas Hudec, 35 Jahre, Modellbaumeister, macht seit knapp zwei Jahren Heimhämodialyse (HHD).

DER EINSATZ LOHNT SICH

Nachdem meine Spenderniere versagt hat, habe ich eine Behandlung gesucht, die mich privat und beruflich unabhängiger macht. Mit der HHD bekomme ich meinen Beruf als Modellbauer im Gießereimodellbau und die Dialyse problemlos unter einen Hut. Natürlich klingt sechsmal pro Woche dialysieren viel, aber mein Körper wird besser entgiftet. Trotzdem bleibt genügend Zeit für mich und meine Hobbys wie Sport und Jagd. Das ist mir ganz wichtig, denn ich bin viel im Wald unterwegs.

Service rund um die Uhr

Ärzte und Pflegepersonal im KfH-Nierenzentrum stehen rund um die Uhr zur Verfügung, wenn Sie Fragen zu Ihrer Heimhämodialyse haben. Das KfH versorgt Sie mit allen Verbrauchsmaterialien. Die technischen Installationen sowie die Wartung der Geräte übernimmt das KfH. Für Ihre Auslagen durch die Heimdialyse erhalten Sie eine finanzielle Unterstützung. Ihr KfH-Nierenarzt behandelt auch die Folge- und Begleitkrankheiten der chronischen Nierenschädigung wie Bluthochdruck oder Diabetes, um weitere Schäden am Herz-Kreislauf-System zu vermeiden. Wenn Sie es wünschen und dem keine medizinischen Gründe entgegenstehen, wird immer die Nierentransplantation

angestrebt. Deshalb werden Patienten in den KfH-Nierenzentren so früh wie möglich darauf vorbereitet und zur Transplantation angemeldet. Selbstverständlich wird Ihr KfH-Nierenarzt Sie auch nach erfolgreicher Transplantation weiterbetreuen.

Umfassende Beratung

Als HHD-Patient können Sie Ihren Beruf meist weiter ausüben. Wir beraten Sie gerne, wie sich die Dialyse mit den beruflichen Anforderungen in Einklang bringen lässt. Sie haben Anspruch auf Anerkennung einer Schwerbehinderung und einen erhöhten Kündigungsschutz. Weitere Auskünfte zu diesen Fragen erhalten Sie bei der KfH-Sozialberatung oder in Ihrem KfH-Nierenzentrum.

In besten Händen
Betreuung durch das KfH

KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e.V.,
Martin-Behaim-Straße 20, 63263 Neu-Isenburg.
Bildnachweise: wdv/Olaf Hermann; KfH. Stand: Juni 2016.
www.kfh.de

12/155/16-5



HEIMHÄMODIALYSE

Aktiv und flexibel
Dialyse zu Hause

 **KfH** Kuratorium für Dialyse und
Nierentransplantation e.V.
Gemeinnützige Körperschaft

Heimhämodialyse – eine echte Alternative

- 1 Die Dialyse findet in vertrauter Umgebung statt.
- 2 Die Restleistung der Nieren bleibt in der Regel länger erhalten.
- 3 Die häufigere Entgiftung schont Herz und Kreislauf.
- 4 Sie fühlen sich besser und sind insgesamt leistungsfähiger.
- 5 Die Diatvorschriften und Trinkmengenbeschränkungen sind meist weniger streng.
- 6 Sie stimmen die Behandlung auf Ihre beruflichen und privaten Bedürfnisse ab.
- 7 Ärzte und Pflegepersonal des KfH sind immer für Sie erreichbar.

Gut beraten, gemeinsam entscheiden

Sie haben eine chronische Nierenkrankheit. Das bedeutet, dass Ihre Nieren ihre Entgiftungsfunktion nicht mehr ausreichend erfüllen. Beschwerden wie eine schlechte Kondition, Appetitlosigkeit, Übelkeit und hoher Blutdruck sind Hinweise darauf. Auch Flüssigkeitsansammlungen in Beinen oder Lunge sind typisch, genauso wie Kurzatmigkeit. Zeigen die Laborwerte an, dass die Entgiftungsleistung der Niere unter zehn Prozent abgesunken ist, sollte mit einer Nierenersatztherapie – Dialyse genannt – begonnen werden. Durch die stark eingeschränkte Nierenfunktion entstehen insbesondere aus dem Eiweiß- und Muskelstoffwechsel Nierengifte, die zu einer inneren Vergiftung führen. Es kommt zu einem Ungleichgewicht der im Blut gelösten Salze wie Natrium, Kalium und Kalzium und das Blut übersäuert.

Nierentätigkeit ersetzen

Die beste Behandlung einer hochgradigen Nierenfunktionsschwäche ist eine Nierentransplantation. Leider beträgt die Wartezeit auf ein Spenderorgan derzeit mehrere Jahre. Die Dialysebehandlung überbrückt diesen Zeitraum. Durch sie wird der Körper

regelmäßig entgiftet und entwässert, die zuvor geschilderten Beschwerden gehen zurück. In einem ersten Gespräch hat Ihr Arzt Sie über die verschiedenen Dialyseverfahren informiert und gemeinsam mit Ihnen wichtige medizinische und persönliche Aspekte besprochen.

Unabhängig bleiben

Ihr Arzt hat Ihnen die Heimhämodialyse (HHD) empfohlen, die Sie entweder mit einem „Dialysepartner“ – meist ein Familienmitglied – oder selbstständig zu Hause vornehmen können. Voraussetzung sind geeignete Räumlichkeiten, um das Dialysegerät aufzustellen und das Material zu lagern. Vor Beginn der HHD werden Sie und Ihr Angehöriger durch Ärzte und Pflegepersonal des KfH-Nierenzentrums intensiv geschult. In etwa drei Monaten lernen Sie alle notwendigen Handgriffe, um die HHD problemlos selbst durchzuführen. Sie üben zum Beispiel, wie das sichere An- und Abschließen an das Dialysegerät funktioniert und erfahren, welche Hygieneregeln wichtig sind. Eine HHD lässt sich über viele Jahre hinweg betreiben. Oft findet sich jedoch in dieser Zeit bereits ein Spenderorgan für eine Nierentransplantation.

So funktioniert die Heimhämodialyse

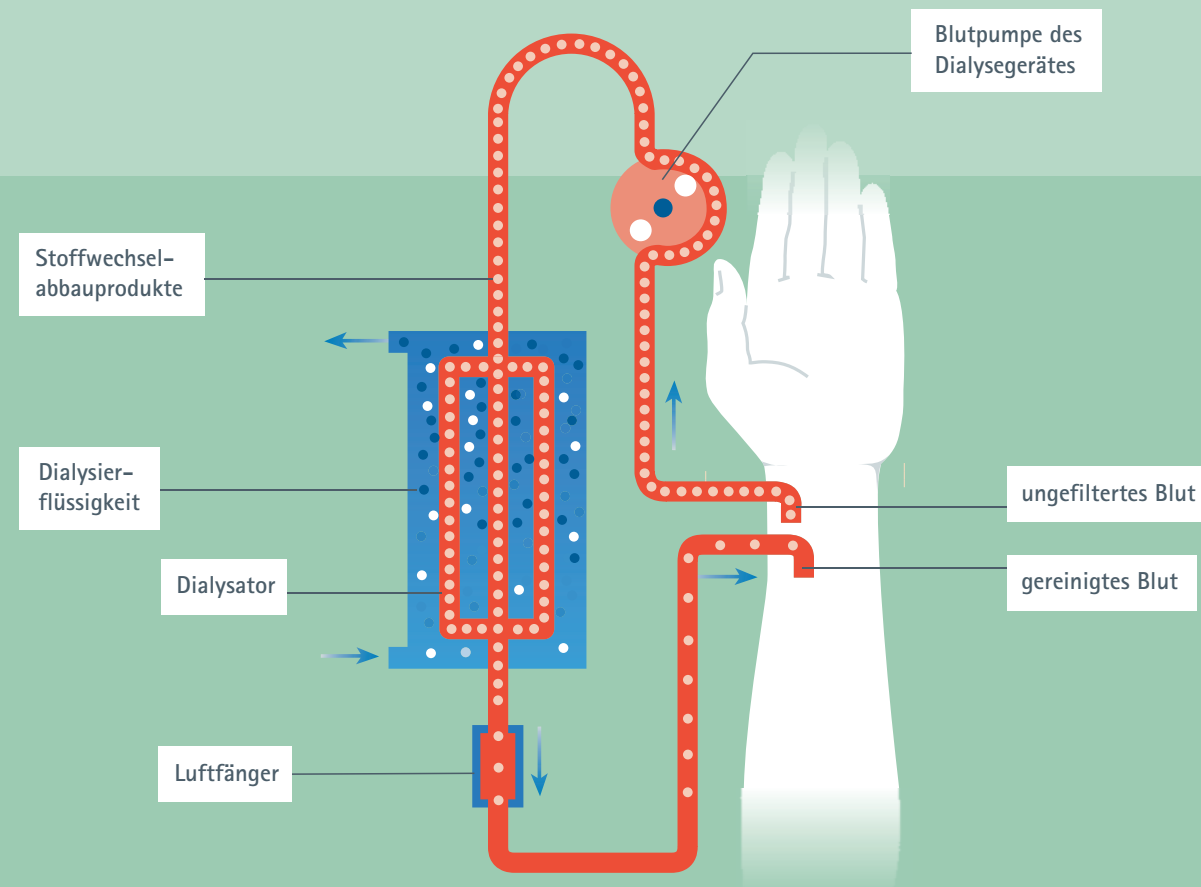
Bei der HHD wird ein Dialysegerät verwendet, das das Blut durch einen besonderen Filter pumpt. In diesem Dialysator filtert eine feine Membran Stoffwechselabbauprodukte aus dem Blut heraus. Das sind giftige Substanzen, die bei gesunden Menschen über den Harn ausgeschieden werden (Harnstoff, Kreatinin, Kalium, Phosphat sowie überschüssiges Körperwasser). Lebenswichtige Blutzellen und Eiweiße werden dagegen zurückgehalten. Das so gereinigte Blut wird dem Körper anschließend wieder zugeführt.

Für die Hämodialyse benötigt man einen kräftigen Blutfluss im Dialysegerät. Weil der Druck für normale Venen zu hoch wäre, wird eine künstliche Verbindung zwischen einer Schlagader (Arterie) und einer Vene geschaffen – meist am Unterarm. Durch diesen Kurzschluss, Shunt genannt, wird die Vene mit einem höheren Druck und einer höheren Fließgeschwindigkeit vom Blut durchströmt. Sie weitet sich, entwickelt nach einiger Zeit eine dickere Gefäßwand und lässt sich gut unter der Haut ertasten.

Über den Shunt wird das Dialysegerät angeschlossen. Dazu werden zwei Nadeln in die Vene gestochen und darüber zwei Schläuche mit dem Gerät verbunden: Durch den ersten Schlauch fließt das ungefilterte Blut in das Dialysegerät hinein und durch den zweiten fließt das gereinigte Blut zurück in den Körper.

WIE OFT UND WIE LANGE?

Die Dauer und Häufigkeit der Behandlung besprechen Sie mit Ihrem Arzt. Meistens wird sechsmal pro Woche zweieinhalb bis drei Stunden lang dialysiert. Die Behandlung lässt sich aber auch an weniger Tagen durchführen, wenn stattdessen mit einer höheren Stundenzahl dialysiert wird. Grundsätzlich gilt, dass die wöchentliche Dialysezeit mindestens zwischen 12 und 18 Stunden betragen sollte. Die individuelle Dialysedauer hängt ab von Gewicht, Körpergröße, körperlicher Aktivität und damit der Menge der aus dem Blut herauszufilternden Substanzen.



Unabhängig leben mit der HHD

Die HHD schenkt meist größere Unabhängigkeit als die Therapie im Nierenzentrum. Wenn Sie bestimmte Regeln beachten, können Sie Ihren Alltag weitgehend normal gestalten. Beruf, Freizeitaktivitäten oder Sport lassen sich gut mit der Behandlung verbinden. Dennoch kann die HHD nicht alle Nierenfunktionen ersetzen. Deshalb sind unter Umständen bestimmte Medikamente nötig, beispielsweise wegen erhöhter Blutdruckwerte. Mit deren konsequenter Einnahme unterstützen Sie aktiv den Erfolg Ihrer Dialysebehandlung.

Bewusst essen

Bei der HHD wird der Körper häufiger entgiftet, als bei einer Dialyse im Nierenzentrum. Dort wird in der Regel dreimal pro Woche für vier bis fünf Stunden dialysiert. Deshalb müssen Sie bei der HHD oft weniger strenge Ernährungsvorschriften einhalten als bei einer Zentrumsdialyse. Dennoch ist es wichtig, dass Sie auf Ihre Ernährung achten: Es ist ratsam, möglichst kalium-, phosphat- und kochsalzarm zu essen. Nicht empfehlenswert sind daher Fertiggerichte, größere Mengen Wurst, Käse und Schoko-

lade oder Obstsorten wie Bananen und Kiwi. Diese enthalten entweder viel Salz, Phosphat oder Kalium. Durch die Dialyse verliert Ihr Körper Eiweiß. Nehmen Sie daher täglich tierisches Eiweiß zu sich, beispielsweise frisches Fleisch, Fisch, Eier oder Milchprodukte.

Körperlich aktiv sein

Mit regelmäßiger Bewegung, am besten an der frischen Luft, können Sie sich fithalten. Das hilft Ihnen dabei, Blutdruck-, Blutzucker- und Blutfettwerte zu verbessern und so entsprechende Medikamente einzusparen. Vor allem Ausdauersportarten wie Gymnastik, Nordic Walking oder Radfahren sind dazu gut geeignet.

Verantwortung übernehmen

Die HHD schenkt Ihnen Freiheit, verlangt aber auch mehr Eigenverantwortung. Es ist wichtig, dass Sie Ihren Körper gut beobachten. Bei Veränderungen des Shunts, wie Rötungen oder Schwellungen sollten Sie sich umgehend in Ihrem Nierenzentrum melden. Das Behandlungsteam aus Ärzten und Pflegekräften steht Ihnen immer zur Seite.