

## Har du lyst til å bli medlem i LNT?

Du støtter en organisasjon som jobber aktivt for sine medlemmer. LNT bidrar til å fremme ny forskning og har påvirkning der viktige avgjørelser tas, til beste for medlemmene. Hovedmedlemmer får et oppdatert og fyldig medlemsblad fire ganger i året, og alle medlemmer har tilgang til LNT-nytt digitalt.

Fra 2024 finnes LNT-nytt som en egen app. Medlemmer har også tilgang til LNTs digitale og fysiske kokebok for personer med kronisk nyresykdom. I tillegg får du rabatt hos lydboktjenesten Fabel, rabatt på førstegangskonsultasjon hos klinisk ernæringsfysiolog fra Kostholdsending AS, gode medlemsavtaler hos nettapoteket Farmasiet og Askin' hudleger.

Du får tilsendt informasjon fra ditt fylkeslag, som blant annet arrangerer kurs, seminarer og turer. Som medlem av LNT kan du også benytte deg av Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO) sitt rettighetscenter.

Scan QR-koden og kom rett inn på LNTs skjema for innmelding



Er du allerede et medlem som kan tenke deg å bruke litt av din fritid til å glede og støtte andre? Ta kontakt med fylkesleder på e-post [fylkesleder@Intosloakershus.no](mailto:fylkesleder@Intosloakershus.no)



- Fylkesleddet for alle medlemmer i Oslo og Akershus
- Fokus på de fra 36 år og oppover
- Eget fylkesstyre
- Likepersonstjeneste
- Arrangerer aktiviteter



- Gjelder barn og unge i Oslo og Akershus
- Fokus fra 0 og til 35 år
- Ungdomskontakt i fylkesstyret
- Arrangerer aktiviteter for barn og unge
- En ansatt i LNT sentralt følger opp gruppen



## Nyretransplantasjon



## Livet etter nyretransplantasjon

En nyretransplantasjon kan være livsforandrende, men det er viktig å være forberedt på hva som kommer etter operasjonen. Her er noen viktige aspekter å være klar over:

### Tiden på sykehuset

Operasjon og umiddelbar restitusjon:

- Nyretransplantasjonen er en stor operasjon som varer i mange timer.
- Etter operasjonen vil du være på TX-avdelingen for nøye overvåking.
- Det kan ta flere dager før du blir flyttet til en vanlig sykehusavdeling, og det er individuelt når overflytting skjer.

### Restitusjonsperiode

- De første dagene kan være preget av smerte og ubehag, som behandles med smertestillende midler.
- Det er normalt å føle seg svak og trett i starten.
- Sykepleiere, fysioterapeuter og leger vil hjelpe deg med å starte gradvis mobilisering og rehabilitering.

### Livet etterpå: realistiske forventninger

Medisinering:

- Du må ta immundempende medisiner for resten av livet for å forhindre avstøtning av den nye nyren. Det er viktig å følge nefrologens medisindosering da dette er kritisk for nyrefunksjonen.
- Reseptene skrives ut av både sykehuslege og fastlege; H-reseptene (immundempende) er det sykehuslege (lokalsykehus/Rikshospitalet i forbindelse med kontroller). De andre medisinene kan din fastlege ordne for deg. Husk å både sørge for at du har aktive resepter, og henter ut før du er tom og i god tid før ferie.
- Medisinene har bivirkninger som gir økt risiko for infeksjoner, diabetes, og over tid en viss økt risiko for kreft, spesielt hudkreft.
- Informasjon om de ulike medisinene finner du i permen «Veien videre»

Regelmessige kontroller:

- Hyppige oppfølginger hos fastlegen er nødvendige for å overvåke nyrefunksjonen og justere medisindosene.
- Blodprøver vil bli tatt regelmessig for å sikre at nyren fungerer som den skal.
- Det blir jevnlig kontroller gjennom året hos nefrolog på lokalt sykehus.
- Det er én fast kontroll på Rikshospitalet ett år etter transplantasjon.
- Det er viktig å følge opp screeningsprogrammene fra det norske helsevesenet (mammografi, prostata med mer).
- Kontroller med hudlege er viktig grunnet faren for hudkreft.

Livsstilsendringer:

- En sunn livsstil er avgjørende for å opprettholde helsen. Dette inkluderer et balansert kosthold, trening og unngå alkohol og røyking.
- Kostholdet ditt må kanskje justeres for å håndtere bivirkningene av immundempende medisiner og for å støtte nyrefunksjonen.
- Huden må beskyttes fra solen da medisinene gir økt fare for hudkreft. Det anbefales solfaktor 50, unngå å være mye ute i solen midt på dagen, og bruke solhatt/caps. Rikshospitalet anbefaler solkremen Actinica.

Fysisk helse:

- Det er viktig å følge opp vaksinasjonsprogrammet og revaksinere seg etter hvert som vaksinene utløper. Noen vaksiner bør tas med hyppigere intervall. Dette er det fastlege/nefrolog som kan gi deg informasjon om.
- Det er anbefalt å ta både lunge-, influensa og covidvaksiner.

- Du kan IKKE ta levende vaksiner etter transplantasjon.
- Omgang med personer som har vannkopper eller helvetesild må unngås. Hvis kontakt må lokalsykehus/Rikshospitalet kontaktes.
- Mange opplever fatigue og tretthet etter transplantasjonen.

Psykisk helse:

- Å tilpasse seg livet etter en nyretransplantasjon kan være psykisk utfordrende.
- Støtte fra venner, familie og profesjonelle kan være til stor hjelp.
- Det er viktig å ikke isolere seg, men prøve å være aktiv i det sosiale liv.
- Vurder å delta i støttegrupper for nyretransplanterte for å dele erfaringer og få støtte.
- Ikke nøl med å ta kontakt med LNTs likepersoner (likeperson@Intosloakershus.no). Likepersonstjenesten er på Rikshospitalet annenhver tirsdag kl 17:30.

## Tips og råd for livet etter transplantasjon

Opprettholde en sunn livsstil:

- Følg legens anbefalinger nøye når det gjelder kosthold og mosjon.
- Hold deg hydrert og unngå matvarer som ødelegger effekten av medisinene som leveren er avhengig av for å ikke støtes ut;
  - Grapefrukt/juice, pomelo, stjernefrukt, granateple/juice og Johannesurt
- Kosttilskudd og helsekostprodukter inneholder virkestoffer som kan påvirke de immundempende medisinene. Bruk av disse frarådes uten medisinsk faglig vurdering av lege.

Forebygging av infeksjoner

- Vask hendene regelmessig og unngå kontakt med syke personer.
- Følg legens råd om vaksinasjoner og forebyggende behandlinger.
- Det anbefales å unngå store folkemengder når influensaepidemier, vurder bruk munnbind.
- Dårlig almenntilstand og/eller feber må lege kontaktes. Hvis helligdag/helg, kontakt legevakt/lokalsykehus
- Du kan lettere bli matforgiftet da immunforsvaret er lavere, slik at det er viktig med god mat hygiene.
- Det er viktig å ha god tannpleie for å unngå infeksjoner, les mer i permen «Veien videre»

Overvåk symptomer

- Vær oppmerksom på tegn på avstøtning eller infeksjon, som feber, gulsott eller ømhet i øvre del av magen.
- Kontakt lege umiddelbart hvis du opplever noen av disse symptomene.

Planlegg regelmessige avtaler

- Hold oversikt over alle medisinske avtaler og blodprøvetakinger.
- Vær åpen med legen din om eventuelle problemer eller bekymringer du har uansett art.

### Kurset: Veien videre

Det anbefales å ta kurset «Veien videre» som er i regi av Rikshospitalet. Dette er det leverlege som henviser til, men du må selv ta ansvar for å få henvisning.

Å leve med en ny lever krever tilpasning og oppmerksomhet, men med riktig omsorg og støtte kan du oppnå en god livskvalitet. Det er viktig å være realistisk om utfordringene, men også å fokusere på de positive aspektene ved å ha fått en ny sjanse til livet.

### For mer informasjon?

Les permen «Veien videre» som du får på Rikshospitalet.

## LNT Oslo og Akershus

Det anbefales å bli medlem av LNT da vi arrangerer sosiale arrangement, aktiviteter og fagseminar hvor du kan møte andre som har vært gjennom det samme som deg