

INFORMATION TILL DIG SOM SKA  
BEHANDLAS MED BLODDIALYS

# Ditt liv med bloddialys



**Baxter**



**För mer information**

[www.njurforbundet.se](http://www.njurforbundet.se)

[www.donationsradet.se](http://www.donationsradet.se)

[www.baxter.se](http://www.baxter.se)

# Innehåll

<b>Hemma, på självdialysenhet eller sjukhus</b>	<b>4</b>
<b>Dialysbehandling</b>	<b>6</b>
<b>Dialysmaskinen</b>	<b>10</b>
<b>Hemma</b>	<b>16</b>
<b>På en självdialysenhet</b>	<b>20</b>
<b>På sjukhus</b>	<b>22</b>
<b>Vätskebalans</b>	<b>24</b>
<b>Kost och motion</b>	<b>28</b>
<b>Komplikationer</b>	<b>34</b>
<b>Dialys i vardagen</b>	<b>36</b>
<b>Frågor och svar</b>	<b>41</b>

# Var kan man få dialys?

Den här informationen är till för dig som ska behandlas med bloddialys. Du kanske ännu inte har bestämt om du ska göra det hemma själv, på sjukhus, alternativt på en självdialysenhet delvis eller helt själv?

Här får du läsa lite om hur blod-dialys fungerar, om dialysmaskinen, om hur behandlingen går till och vad den kan innebära för dig. Denna broschyr är enbart till som ett komplement till den information och träning du får på din njurklinik.

Även om du nu ska börja i blod-dialys så betyder det inte att du inte kan få andra former av dialysbehandling senare om du vill. Vilken behandling som är bäst just nu styrs

både av hur din sjukdom utvecklas och av din livssituation.

Då det inte finns något sätt att bota kronisk njursjukdom i dag kommer du att behöva behandlas under resten av ditt liv. Din behandling kan vara dialys i olika former eller en njurtransplantation.

Viktigt att komma ihåg är att du fortfarande kan påverka mycket av hur din framtid ska se ut.







# Hur fungerar bloddialys?

Bloddialys är en effektiv behandling som snabbt renar blodet från avfallsprodukter och överskottsvätska. Reningen av blodet och bortforslingen av överskottsvätska sker genom att blodet filtreras via ett dialysfilter som är kopplat till en dialysmaskin.

## **Tillgång till blodbanan**

Vid bloddialys tar man bort avfallsprodukter och överskottsvätska från kroppen genom att filtrera blodet via ett filter (dialysator) som sitter i en dialysmaskin. Behandlingen kan göras på sjukhus, tre till fem dagar i veckan med fyra till fem timmars behandling vid varje tillfälle, alternativt på en självdialysenhet där du kan få helt eller delvis hjälp med behandlingen. Man kan också efter träning göra

behandlingen hemma enligt ett individuellt och regelbundet schema.

För att kunna utföra bloddialys behöver man tillgång till din blodbana, oavsett om du gör behandlingen hemma, på sjukhus eller på en självdialysenhet. Du måste också vara kopplad till en dialysmaskin under varje behandlingstillfälle. Tillgång till blodbanan får du genom en AV-fistel, graft eller central dialyskateter.



### **AV-Fistel (sammankoppling av två blodkärl, en artär och en ven)**

Du får en AV-fistel genom en mindre operation. Under operationen som görs i narkos eller med lokalbedövning kopplas en artär och en ven ihop under huden, på under- eller överarmen. Successivt vidgas venen på grund av det kraftiga blodflöde som uppstår. En AV-fistel opereras in ca 8–10 veckor innan dialysen ska börja för att vara färdigt utvecklad till dialysstarten.

Under behandlingen dras blodet ut genom artärnålen med hjälp av en pump som sitter i dialysmaskinen. Blodet passerar sedan ett dialysfilter där det kommer i kontakt med en dialysvätska.

Därefter förs det renade blodet tillbaka till blodbanan via vennålen.

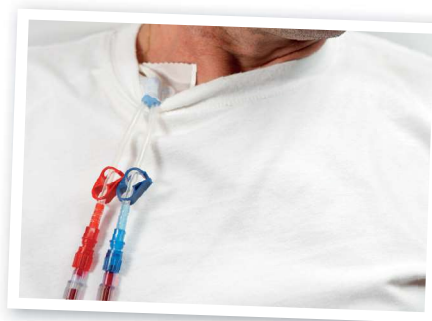
### **Graft**

Ett alternativ till AV-fisteln är att operera in en kärlprotes, en graft, mellan en artär och en ven. Graftet placeras vanligtvis på under eller överarmen och fungerar på samma sätt som en fistel. Läkaren avgör vad som är bäst för dig.

### **Central dialyskateter (CDK)**

En central dialyskateter sätts in i ett stort blodkärl intill halsen eller i ljumsken. Dialyskatetern kan användas i avvaktan på att AV-fisteln skall utveckla sig eller när man behöver tillfällig dialysbehandling.

Jämför man en AV-fistel med en dialyskateter så är det mindre risk för infektioner med en fistel – du kan duscha och bada fritt.





## Var rädd om din AV-fistel eller graft!

För att undvika komplikationer och för att inte skada din fistel är det viktigt att du varje dag känner med fingertopparna över fisteln. Du ska känna ett "vibrationssvirr".

**Känner du inget kan blodflödet genom fisteln ha stannat av – då ska du genast kontakta din klinik.**

- Låt aldrig någon annan än dialyspersonal använda fistelarmen för blodprover, dropp eller blodtryck.
- Använd aldrig något som trycker över fistelarmen, exempelvis klocka eller armband eller trång mudd på ett klädesplagg.
- Undvik att tynga ned armen genom att ligga på den när du vilar eller ha tunga väskor som hänger och belastar.
- Om du påtar i jorden eller gör något i oren miljö ska du skydda punktionsstället på grund av infektionsrisken.
- Skydda fisteln från slag och stötar.



# Hur fungerar dialysmaskinen?

Innan dialysbehandlingen kan sättas igång behöver vissa förberedelser göras. Både på maskinen och dig som patient. Maskinen ska "kläs" med slangset och dialysfilter. Du som patient ska våga dig för att se om eller hur mycket vätska som ska dras från din blodbana.

## **Förberedelser**

Innan man börjar dialysbehandlingen kopplar man upp ett slangset och ett dialysfilter på maskinen. Dessa spolats sedan igenom med koksalt. Koksalt tar bort luft från slangset och filter.

## **Blodet**

Som vi har nämnt tidigare dras ditt blod ut från blodbanan via artärnålen av en pump i dialysmaskinen. Blodet pumpas sedan runt genom slangsetet och dialysfiltret.

Efter det att blodet har passerat dialysfiltret och renats förs det tillbaka in i blodbanan via ven-nålen. Under behandlingen renas din blodvolym flera gånger genom filtret. Mellan 200–250 ml blod är utanför kroppen i slangar och filter vid ett och samma tillfälle. För att undvika att ditt blod koagulerar tillsätter man ett blodförtunnande medel till exempel heparin i slangsetet. I slutet av behandlingen förs allt blod tillbaka till kroppen och nålarna avlägsnas.

## **Dialysvätskan**

Dialysvätskan finns under en bloddialysbehandling i maskinens vätskedel.

### **Vad innehåller den?**

Dialysvätskan består av renat vatten från en vattenanläggning och dialyskoncentrat. Vattenanläggningen kan vara klinikens vattenanläggning eller en mobil vattenanläggning som används vid exempelvis bloddialys hemma. Blandningen styrs och övervakas av dialysapparatens vätskedel, som har en värmefunktion där den färdiga blandningen värms till kroppstemperatur innan den pumpas till dialysfiltret.

### **Vad har den för uppgift?**

Dialysvätskans uppgift är att korrigera sammansättningen i blodet och föra bort slaggprodukter från ditt blod. Samma process kan användas för att tillföra blodet olika ämnen.

Man vet exempelvis att njursjukdom ofta leder till att blodet blir surt. Därför innehåller dialysvätskan ett ämne som bikarbonat. Bikarbonat har förmåga att normalisera surhetsgraden i blodet. När blodet kommer i kontakt med dialysvätskan vandrar bikarbonat över till blodet och surhetsgraden normaliseras. Dialysvätskan kan också reglera nivåer av olika ämnen i blodet.



*Dialysfilter*

### **Dialysfiltret (dialysator)**

#### **Dialysfiltret består av kapillärer**

I dagens moderna dialysfilter är membranet format i smala rör s k kapillärer. Blodet och dialysvätskan har två olika banor i dialysfiltret. Blodet passerar genom kapillärerna och dialysvätskan finns på utsidan av kapillärerna. I varje dialysator finns flera tusen kapillärer samlade i bunt och dessa motsvarar dialysatorns yta. Ju fler kapillärer desto större yta har dialysfiltret. Kapillärernas yta är genomsläpplig för de slaggprodukter som finns i ditt blod; urea och kreatinin.

#### **Dialysvätskans kemiska sammansättning liknar blodets**

- Natrium
- Kalium
- Kalcium
- Magnesium
- Klorider
- Bikarbonat
- Små mängder socker





### **Blodet renas med hjälp av en process som kallas diffusion**

När ditt blod passerar dialysfiltret kommer det i kontakt med dialysvätskan. Slaggprodukterna i blodet börjar då vandra över dialysmembranet till vätskan. Detta kan ske på så sätt att blodet och dialysvätskan strävar efter att ha en jämvikt av ämnen. Denna process kallas diffusion. För att höja effektiviteten av processen låter man blodflödet gå i en riktning och dialysvätskan i den andra. Vanligtvis är flödet av blod genom dialysfiltret 200–400 ml/min medan flödet av vätska är 500–800 ml/min.

### **Alla funktioner kontrolleras exakt i övervakningssystemet**

Alla dialysmaskinens funktioner måste fungera exakt under din behandling. Därför finns det ett övervakningssystem inne i maskinen som bevakar att de inställningar som gjorts följs.

Ett exempel på en viktig kontrollfunktion i systemet är att säkerställa att den överskottsvätska som du inte längre kan kissa ut dras ut från blodet under behandlingen. Andra viktiga kontroller är att ditt blodflöde är tillräckligt högt och att luft inte kan komma in i blodbanan.

Om ett värde avviker ger dialysmaskinen ifrån sig ett larm så att klinikpersonalen – eller du själv om du har hemHD alternativt går på en självdialysenhet – kan rätta till detta.

# Bloddialys hemma

Utbildad personal tar hand om dig och förser dig med nödvändig träning och hjälp så att du kan utföra din behandling tryggt och säkert hemma. Med hemHD får du mer frihet att anpassa behandlingstiden till din livssituation.

## **Träning och hjälp med installation i hemmet**

Du som har valt att göra bloddialys hemma, får hjälp med att installera en dialysmaskin. Du kan anpassa tidpunkterna för din behandling till din livsstil och dina aktiviteter, med vissa begränsningar beroende på din individuella ordination. Under dialysbehandlingen kan du titta på TV, arbeta med din dator, prata i telefonen, läsa eller bara vila. Har du möjlighet att välja behandling

på natten sover du samtidigt. Du kan alltid nå personalen på njurkliniken: stäm av vad som gäller på just din klinik. Du slipper transporter till och från sjukhuset varje vecka och det är samma person som står för behandlingen varje gång, nämligen du själv. Behandlingen kan göras på dagen eller under natten och längden på behandlingen kan variera beroende på vad du och din läkare kommit fram till.







### **Förberedelser i hemmet**

För att dialysmaskinen ska fungera hemma måste en del förberedelser göras. Du behöver ett särskilt utrymme för behandlingen där det finns tillgång till vatten och elektricitet. Ditt team på njurkliniken hjälper dig med planering, installation och bedömer vad du behöver och ser till att det ordnas. Alla tillbehör som du behöver levereras regelbundet direkt hem till dig.

### **Du kan göra din behandling hur ofta du vill**

Du är själv ansvarig för att göra behandlingarna, men får hjälp eller assistans där det behövs. Du får träning i att koppla dig till och från dialysmaskinen och att lösa eventuella problem. Din träning är individuell och skraddarsys för dig. Du får inte börja med din hembehandling förrän du är redo och det beslutet tar du tillsammans med din klinik.

Du kommer till sjukhuset varje eller varannan månad för att träffa din läkare eller sjuksköterska.

En sjuksköterska från kliniken kan också besöka dig hemma när det behövs.

# Bloddialys på en självdialysenhet

En självdialysenhet kan ligga inne på sjukhuset eller utanför. Patienterna sköter sin dialys delvis eller helt själva. Personal finns till hands för att hjälpa till med olika delar i din behandling såsom handräckning för uppkoppling av maskinen eller hjälp med att sätta dit dialysnålarna eller annat.

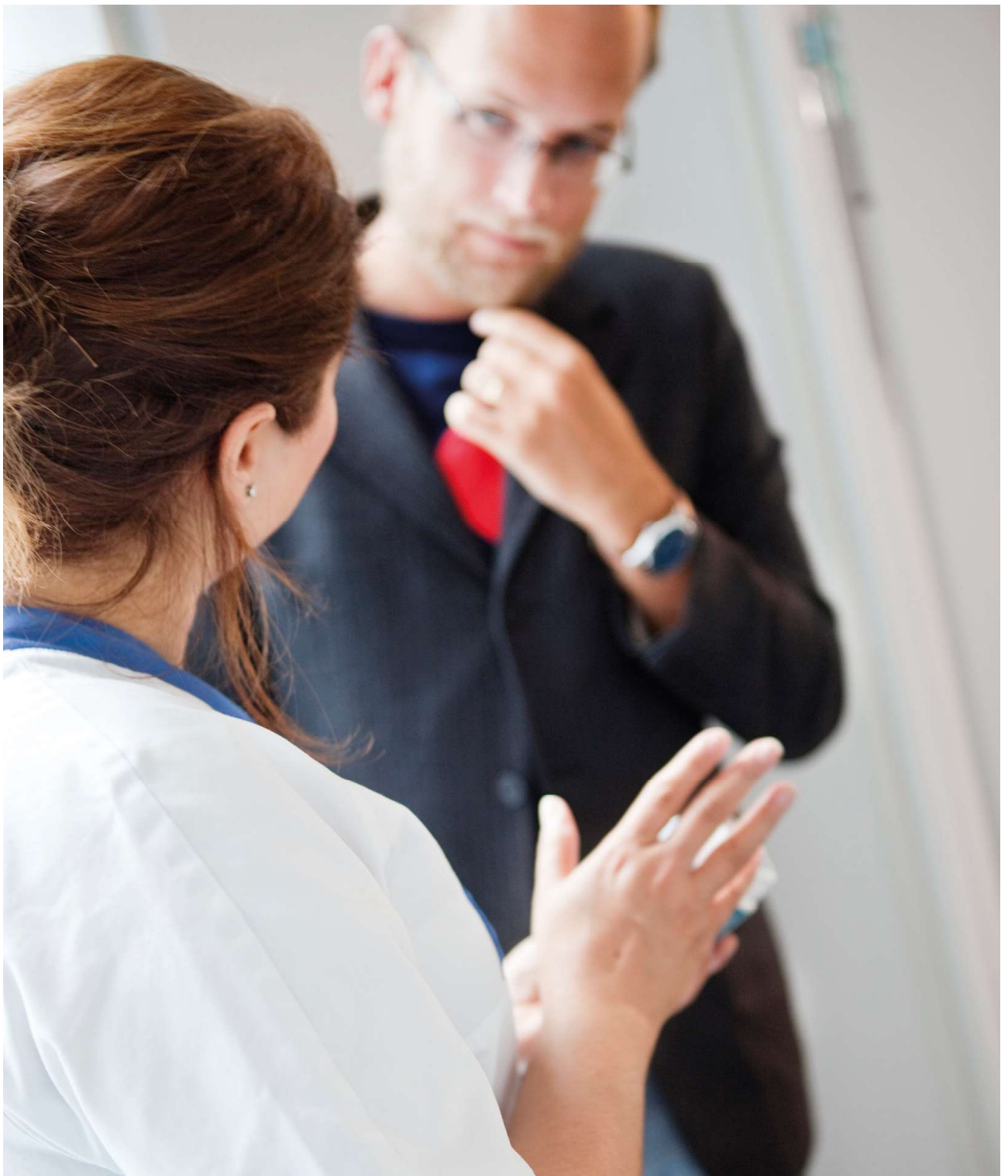
Här får du själv ta en aktiv roll helt eller delvis. Du förbereder maskinen, sätter nålar i armen och justerar maskinens alla inställningar. Under behandlingen för du protokoll och övervakar.

Erfaren personal finns till hands och stöttar dig med de moment du behöver hjälp.

För den som helt själv vill sköta sin behandling, men som inte har plats för det i hemmet, kan HD på självdialysenhet också vara ett lämpligt alternativ.

HD på självdialysenhet erbjuds inte på alla dialyskliniker i Sverige. Hör med personalen på din klinik vad som erbjuds. Dialysbehandlingen fungerar på samma sätt som behandling på sjukhus eller hemma.







# Bloddialys på sjukhus

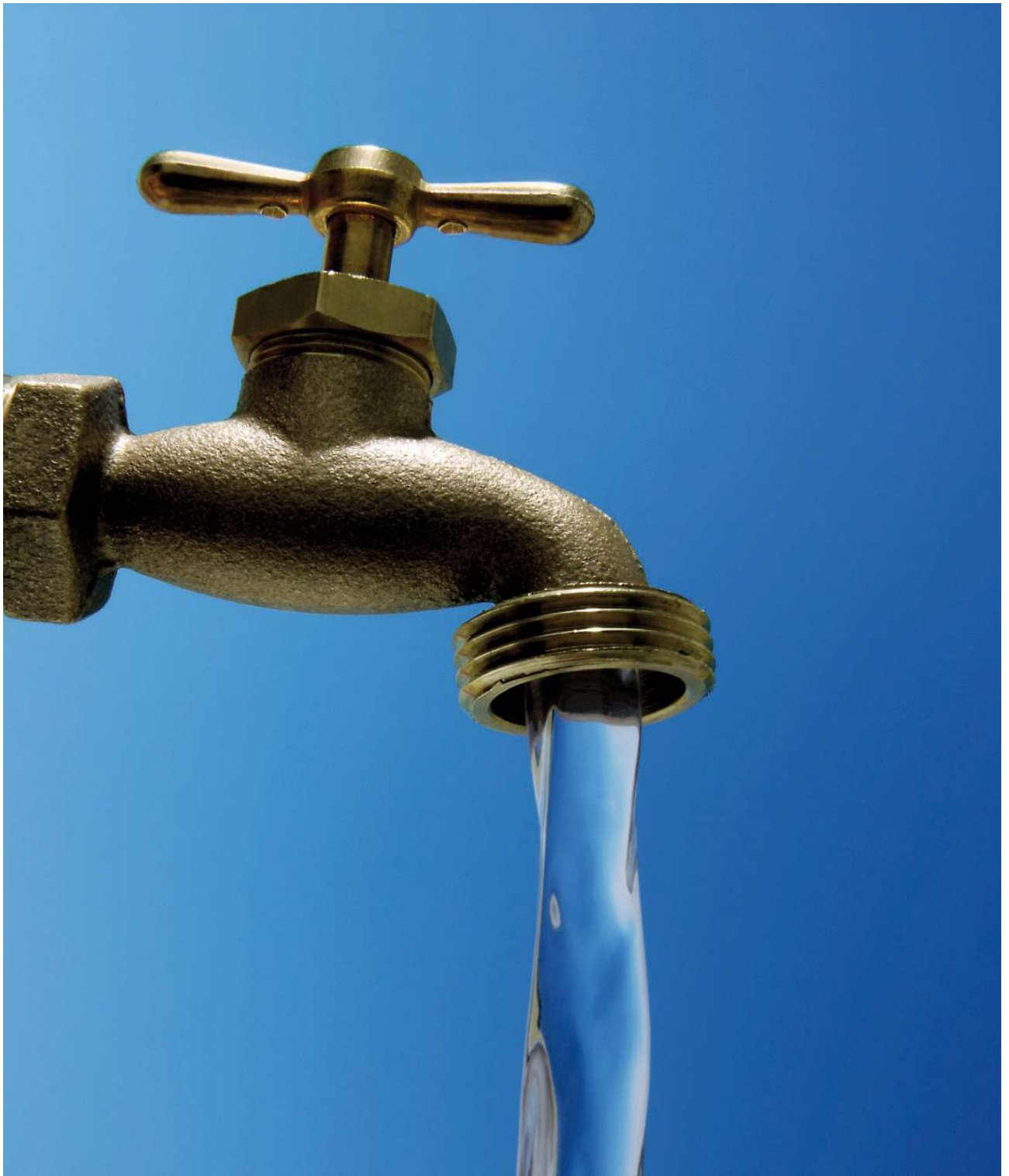
Du får dialys vissa dagar enligt ett regelbundet vecko-schema. Utbildad personal finns tillgänglig under behandlingen som tar 3 till 5 timmar på kliniken. Restiden till och från sjukhuset 3 till 5 gånger per vecka tillkommer.

Det vanliga är att du sitter i en bekväm fåtölj eller ligger i en säng intill dialysmaskinen. Du kommer även att träffa andra patienter.

Två nålar är införda i blodbanan (AV-fistel). Via artärnålen avlägsnas blodet från kroppen och via vennålen återförs det renade blodet tillbaka till kroppen. Under behandlingen rinner allt blod i kroppen

flera gånger genom ett filter (dialysator). Mellan 200–250 ml blod är utanför kroppen i slangar och filter vid ett och samma tillfälle. I slutet av behandlingen ges allt blod tillbaka till kroppen och nålarna tas bort.

Mellan behandlingarna samlar kroppen på sig avfallsprodukter och överskottsvätska.



# Vad är vätskebalans?

När dina njurar inte längre klarar av att kontrollera vätskebalansen, blir du själv tvungen att ta ansvar för det. Tänk på att ju mindre urinproduktion du har, ju mindre mängd vätska bör du dricka.

## **Var kommer vätskan ifrån?**

Ungefär 60–70 % av din kroppsvikt är vatten. Friska njurar kontrollerar vätskeflödet i kroppen. När njurarna inte längre klarar av att kontrollera vätskebalansen måste detta skötas på konstgjord väg.

Vätskan lämnar kroppen via urin, svettning, andning, avföring och vid dialys – ultrafiltration. Om du inte har någon urinproduktion längre så måste vätskan dras ut via dialys. Den mängd salt du får i dig med mat är avgörande för hur mycket vätska du kommer att dricka eftersom salt gör dig törstig.

Din kropp får i sig vätska via allt du dricker och vätska som finns i mat. Vätska är med andra ord inte bara vatten eller drycker. Det finns mycket vätska även i t ex filmjök, yoghurt, soppor, gröt, frukt och grönsaker.

## **Ju oftare du dialyserar, desto bättre**

Det är viktigt att du inte får i dig för mycket vätska eftersom det genast påverkar hur du mår och ger en ökad belastning för hjärtat. Ju oftare du dialyseras desto mindre känsligt är det med vätskan.



## **Rätt vikt**

Torrsvikt, eller idealvikt, kallas den vikt man har när det är lagom mycket vätska i kroppen. Torrsvikten är vanligtvis utgångspunkten när man bestämmer hur mycket vätska som behöver dras ur din kropp under dialysen. Det finns alltid individuella skillnader på mängden vätska per dygn du får dricka. Hur mycket avgör din läkare.

## **Har du rätt vätskebalans?**

### **1. Väg dig**

Ett sätt att kontrollera eller mäta mängden vätska i kroppen är att du väger dig. Gör det helst vid samma tidpunkt varje dag. Bästa tiden är på morgonen.

### **2. Kontrollera hur mycket du dricker**

Din sjuksköterska eller läkare kan ge råd om hur mycket och vad som är lämpligt för dig att dricka per dag.

Fördela gärna ditt vätskeintag jämnt över dagen. Det är mycket viktigt att undvika salt mat som gör dig törstig.

### **3. Svullnader**

När kroppen har för mycket vätska kan du få ansamlingar i vävnaden under huden. Du märker det genom svullnader under t ex ögonen, runt anklarna, fötterna och fingrarna. Svullnaderna kallas ödem. Det kan också vara svårt att andas för att vätska ansamlas i lungorna.

### **4. Kontrollera blodtrycket**

Att mäta blodtrycket är också ett sätt att kontrollera vätskebalansen. Om salt och vätska ansamlas i blodkärlen kommer trycket att bli högre och blodtrycket stiger. Din sköterska kan lära ut hur du mäter blodtrycket, alternativt kan du få hjälp med regelbundna kontroller.





### **Symtom på FÖR MYCKET vätska**

- Viktuppgång.
- Svullnad (ödem) under ögonen, runt anklar, fötter och fingrar.
- Tungandad.
- Blodtryckstegring.

### **Symtom på FÖR LITE vätska**

- Viktnedgång.
- Allmän sjukdomskänsla.
- Illamående.
- Yrsel.
- Blodtrycksänkning.

**Om du får något av dessa symtom, kontakta din dialysmottagning så får du hjälp!**

# Vad ska jag tänka på?

Dialys kan inte ersätta dina njurar helt och hållet. För att du ska må så bra som möjligt är det viktigt att hitta en balans mellan mat, dryck och mediciner. En varierad och anpassad kost tillsammans med motion i någon form är bra för välbefinnande – även för dig som har behandling med dialys.

### **Proteiner**

Du behöver proteiner för att bygga upp och underhålla kroppens muskler och för att stärka kroppens försvarssystem. När du behandlas med bloddialys behöver du äta extra mycket protein p g a förlust av aminosyror som är proteinets byggstenar.

### **Mat som är rik på protein**

Fisk, kött och ägg är de främsta proteinkällorna. Mjök och ost är också rikt på protein, men i dessa finns även en stor mängd av ett ämne som heter fosfat.

### **Några råd**

- Ät mat som är proteinrik.
- Var generös med smörgåspålägg.
- Kött och fisk är bättre som pålägg än ost. Förslag på smörgåspålägg kan vara köttbullar, pannbiff, rostbiff, makrill eller ägg.

### **Fosfat**

Fosfat är ett ämne vi får genom maten och som är viktigt för uppbyggnaden av skelettet. Normalt sköter njurarna regleringen av detta ämne. Fosfat är svårt att bli av med i dialys. Har du för mycket fosfat

i blodet under en längre tid kan det påverka skelettet så att det blir skörare. Patienter som sköter sin dialys i hemmet med mer frekventa eller längre behandlingar får en bättre fosfatkontroll och näst intill normala värden.

#### **Mat som är rik på fosfat**

- Fet fisk (sill, lax och makrill), kaviar
- Mjolkprodukter, ost
- Nötter, mandel

#### **Att tänka på**

Mjök är viktigt men begränsa intaget enligt din läkares eller dietists ordination.



## Kalium

Kalium är ett ämne som behövs bl.a. för att kroppens nerver och muskler skall kunna fungera. På blodproven, som du tar regelbundet, ser läkaren hur nivån av kalium är i blodet. Du kan eventuellt behöva minska på intaget av kaliumrika livsmedel.

### Mat som är rik på kalium

- Viss färsk frukt (bananer, jordgubbar), torkad frukt ex aprikoser och exotiska frukter
- Avokado
- Nötter
- Fullkornsbröd
- Apelsinjuice
- Svartvinbärssaft
- Potatis, chips
- Choklad

## Salt

Salt binder vätska i kroppen. Om du äter för mycket salt blir du törstig och dricker mer. Salt finns dolt i mycket av den mat vi äter, t ex hel- och halvfabrikat, buljongtärningar, fonder, potatiships, jordnötter, färdiga dressingar och såser. Undvik mineralsalt t. ex. Seltin och lättsalt.

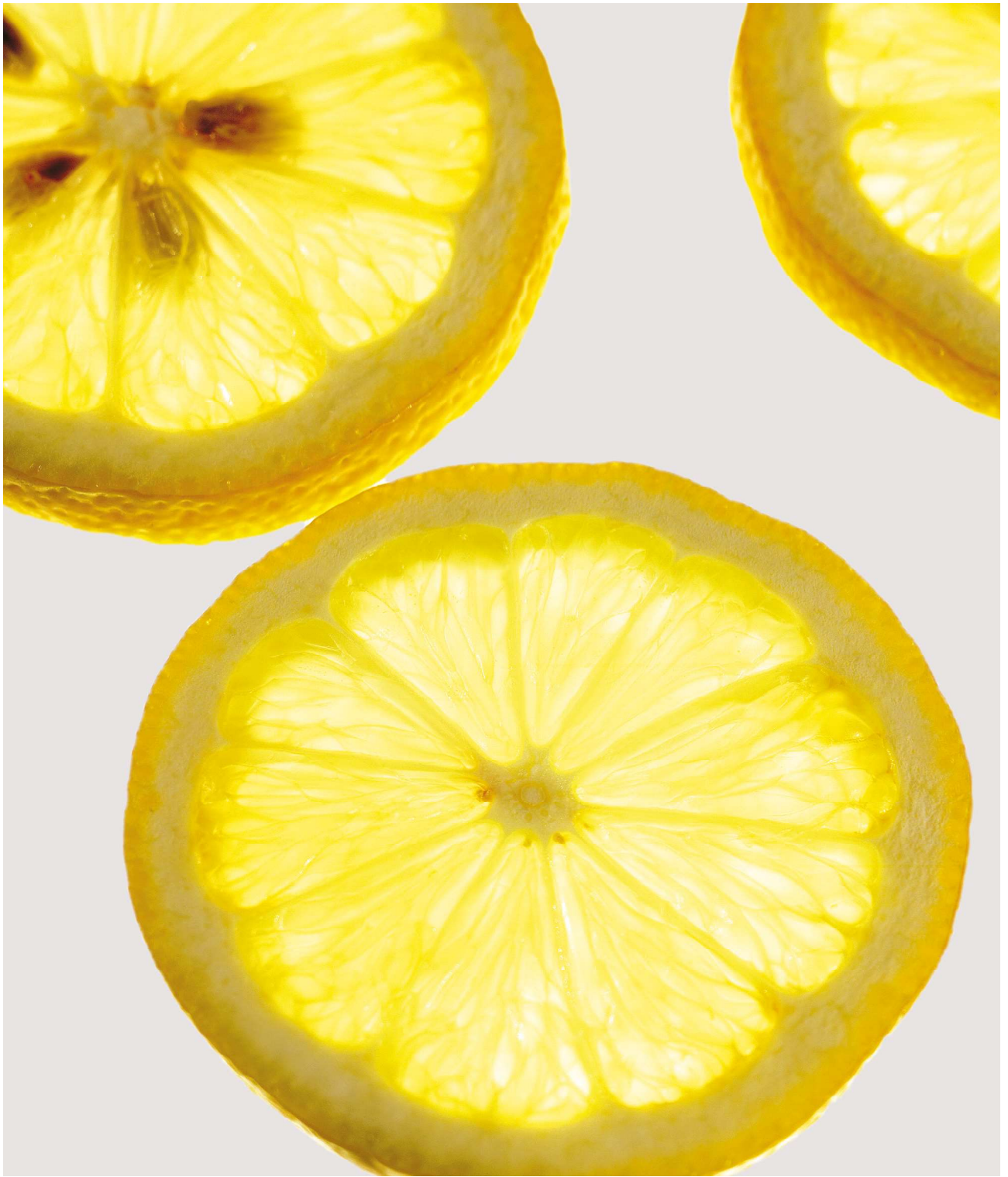
### Tips!

Minska törsten genom att undvika salt mat. För smaksättning kan du använda kryddor som inte innehåller salt, t ex örtekryddor, peppar, lök och persilja.

## Dietisthjälp

De flesta njurkliniker har en dietist, de kan hjälpa till med en individuell bedömning av näringsupptaget i den mat du äter. Dietisten kan ge förslag på förändringar som eventuellt behöver göras. De kan hjälpa dig med en kost som passar just dig.







## Motion

Vår kropp är gjord för rörelse och den mår bäst av att få regelbunden motion. Njursjuka har oftast samma möjligheter att behålla eller förbättra den fysiska styrkan och konditionen som friska men kan behöva längre tid på sig. Att behandlas med bloddialys utgör inget hinder för träning. Det kanske känns tungt att komma igång om du är trött och orkeslös, men när du börjat i dialysbehandlingen kommer krafterna successivt tillbaka. Kombinationen av en bra kost och regelbunden träning gör att du orkar mer. Välj en motionsform du tycker om. Allt ifrån lätta promenader till bollspel är möjligt! Du har kanske problem med någon led eller muskel, behöver specifik eller allmän träning eller vill ha råd om träning. I sådana fall kan sjukgymnastik vara bra. Ibland kan du få hjälp under dialysen, men ofta bokas en annan tid.

## Övningar under dialysbehandlingen

**Sänggymnastik** kan du göra själv, du kan även få hjälp av sjukgymnasten att hitta rörelser som passar dig. Syftet med träningen är att i ett lugnt tempo stimulera blodomloppet, byta ställning, känna efter hur kroppen mår och samtidigt träna muskulturen. Dessa rörelser kan bidra till att minska värk, spänningar och "myrkrypningar". Efter att du rört på dig en stund brukar det också vara lättare att slappna av. Kontrollera med sjuksköterskan att nålarna sitter bra, så att du kan röra dialysarmen. Om du av någon anledning inte bör röra armen, är det ändå bra att jobba med händerna för blodomloppet skull.

**Sängcykling** kan du göra på egen hand i sängen eller fåtöljen. Syftet är i stort sett samma som vid sänggymnastik.



# Vilka komplikationer kan uppstå och vad behöver jag känna till?

Fistelkomplikationer kan ibland uppstå, även om det inte är så vanligt. Genom att vara observant på symtom och varningstecken kan man undvika eller minska komplikationen. Lär dig känna igen symtomen. Känner du dig osäker – kontakta alltid din klinik.

### **Fistelkomplikationer**

Du kan lära dig några varningstecken för att märka om något är fel med din AV-fistel. Om du misstänker detta ska du kontakta din klinik. Det finns alltid en jourhavande läkare som kan hjälpa dig.

- Ett blåmärke eller en svullnad som sprider sig efter dialysbehandlingen kan betyda att du har en blödning under huden.
- Kyla, domning, värk eller svaghet i fistelhanden kan betyda att blodförsörjningen till handen är försämrad. Det är dock ett ovanligt problem.
- Om du inte känner "vibrationssvirr" när du rör med fingertopparna över fisteln kan det betyda att blodflödet har stannat.
- Tilltagande ömhet, rodnad, värmeökning och eventuell feber kan betyda att fisteln har blivit infekterad.

**OBS!** Gå inte till tandläkaren och undvik kirurgiska ingrepp samma dag som du ska dialyseras.

### **Blödning**

Eftersom blodförtunnande medel används under dialysen ökar din blödningsbenägenhet.

### **Blodtrycksfall**

Under dialysen ska du inte bara bli av med slaggprodukter, utan även få bort den överskottsvätska som samlats sedan föregående behandling.

Tas mycket vätska bort för snabbt kan följderna bli blodtrycksfall.

Blodtrycksfall innebär att blodtrycket sjunker snabbt. Du kan känna av det genom att du gäspar, eventuellt blir illamående, kanske kräks, blir blek och svettas.

### **Illamående och kräkningar**

Mår du illa eller kräks under dialysen är det oftast förknippat med blodtrycksfall.

### **Muskelkramper**

När mycket vätska dras från blodbanan kan det leda till kramper i t ex vaderna. Du kan själv förebygga kramper genom att planera ditt vätskeintag mellan dialyserna, så att det blir mindre överskottsvätska att ta bort. Tänk på att salt mat gör dig törstigare!

### **Klåda**

En del patienter besväras av klåda. Det kan bero på att deras dialys är otillräcklig. Men många gånger är orsaken till klådan okänd. Man kan behandla klådan symtomatiskt genom att smörja in torr hud, ha det svalt i rummet under behandlingen och i svåra fall kan man få UV-ljusbehandling.

# Hur kan dialysen bli en del av din vardag?

Det kan kännas svårt och konstigt att dialysbehandlingarna ska bli en del av din vardag. Därför kan det hjälpa att du försöker lära dig så mycket som möjligt om behandlingen och hur den kan påverka dig.

### **Hemma igen**

Har du startat din behandling och blivit kvar på sjukhuset, har det nu blivit dags att åka hem. Du kommer att regelbundet åka till och från sjukhuset för att få din behandling tre till fem gånger i veckan. Krafterna kommer sakta tillbaka, du börjar helt enkelt må bättre än innan du startade med dialys.

Att dialyseras på en självdialysenhet känns kanske tryggt, där det finns den hjälp som du önskar men har ändå en frihet att få klara dig själv.

Om du har valt bloddialys hemma har du fått träning på sjukhuset och är nu redo att själv utföra din behandling hemma. I början kan det kännas ovant och kanske lite osäkert. Pröva dig fram under den första tiden, se hur behandlingarna kan passa in i ditt liv och de rutiner du har med din familj och dina närstående.

Ju mer du och dina närmaste vet om din situation, desto lättare blir det att anpassa sig till den. Försök att så småningom se behandlingarna som en del av ditt liv, men låt dem inte styra för mycket.





## Kom ihåg – du är inte ensam!

På sjukhuset finns det ett helt team med specialistläkare, sjuksköterskor och kuratorer som förstår vilka svårigheter du kan uppleva. De kan ge dig stöd och råd.

### Jobbet

Efter en tid kanske du känner dig redo att gå tillbaka till jobbet. En nära kontakt med din arbetsgivare redan innan du börjar behandlingen kan vara viktig om du vet att du vill komma tillbaka till jobbet. Ge din arbetsgivare en chans att hitta möjligheter att hjälpa dig om du önskar förändringar i arbetet; förkortad arbetstid eller ett lättare arbete. Om du behöver hjälp med att informera din arbetsgivare eller dina arbetskamrater kan din sjuksköterska eller kurator hjälpa dig.

## **Semester och resor**

Som bloddialyspatient krävs det lite extra planering om du ska ut och resa. Det finns en förteckning över alla dialyskliniker runt om i världen som kan utföra din behandling.

I Sverige fungerar gästdialys så att din klinik kontaktar en dialysklinik i närheten av ditt resmål och frågar om de kan boka in dig på behandlingar. Det är viktigt att planera resan i tid för att öka möjligheterna att få en gästdialysplats.

Om du har resplaner ska du prata med din sjuksköterska eller kurator i god tid så att de kan hjälpa dig med planeringen och bokningar.

## **Relationer och sex**

Bloddialys är en behandling som är kronisk. Det är därför ofrånkomligt att dina familjemedlemmar på olika sätt blir delaktiga i din behandling. Ju mer de vet vad det innebär för dig att vara njursjuk och hur det är att leva med dialys, desto lättare blir det för dem att förstå. Försök att vara så öppen som möjligt med hur du känner det och vad du undrar och oroar dig för. Det kan ta tid innan du och din familj vant sig vid den nya livssituationen.

Många har märkt att de fått mindre sexuell lust innan de startat dialysbehandling och en del även efter. Det finns olika orsaker till varför lusten minskar. Att vara njursjuk är ett förgiftningstillstånd, illamående, huvudvärk och trötthet är några symtom som du kan ha känt av innan du startade i dialys.



Olika personer känner olika mycket av dessa symtom, men för många kan det under tiden innan dialysstart vara nog med att bara leva. Efter en tid i dialys mår du oftast bättre och den sexuella lusten har lättare att komma tillbaka. Dessa känslor är vanliga och det krävs ett stort mått av tålamod och förståelse från båda personerna.

Att tala med varandra om det som känns jobbigt, berätta om sina känslor inför det som är nytt och att se de möjligheter som finns i den nya livssituationen, kan vara ett sätt att komma vidare. Tala med din läkare, sjuksköterska eller kurator – de är till för dig!

### **Fertilitet**

Många kvinnor med dialys har kvar sin menstruation men det betyder inte med säkerhet att man är fertil. Det finns också exempel på kvinnor som har klarat av en graviditet under dialysbehandling, men det är ovanligt.

Vid en njurtransplantation blir hälsan oftast bättre och den sexuella aktiviteten brukar öka. Män som har dialysbehandling har oftast en lägre produktion av spermier men även den förbättras vid transplantation. Prata med din klinik om du har frågor om fertilitet.

### **Framtiden**

Försök att se de möjligheter du har. Hur ditt liv blir som njursjuk beror mycket på dina egna val även i fortsättningen. Försök att inte låta behandlingarna styra ditt liv för mycket, samtidigt som det naturligtvis är viktigt att du följer ordinationen från din läkare.

Det kommer säkert att finnas dagar när du undrar om det är värt allt jobb och andra dagar när du känner att du har allt i världen att leva för. Kom ihåg att det finns många människor omkring dig som förstår hur du känner dig och som vill ge dig sitt stöd. Låt dem hjälpa dig!

# Vanliga frågor

## Hur länge ska jag ha dialys?

När du väl har börjat i dialys så varar behandlingarna livet ut, eller tills du blir transplanterad alternativt väljer att avsluta din behandling. Även om du nu ska börja i en form av dialys så kan du byta till andra former av dialysbehandling senare.

## Varför får jag inte dricka mer?

Det är viktigt att du försöker hålla dig till den mängd vätska som är rätt för dig och inte mer, då allt för stora vätskebelastningar är skadligt för hjärtat. All vätska du tillför kroppen via mat och dryck och som inte kommer ut via urinen ska dras ut via dialysbehandlingen. Det finns stora individuella skillnader men det vanligaste är att man får en rekommendation att hålla sig till en viss mängd per dygn. Tänk på att högt saltintag gör dig törstig. Om

du dialyserar ofta så är det mindre känsligt med vätskeintaget. Ju oftare du dialyserar, desto bättre.

## Är det bra att göra en dialysbehandling ofta?

Ja, ju oftare du dialyserar, desto bättre. Friska njurar renar blodet hela tiden. Därför är det bra även med täta dialysbehandlingar. Din läkare ger dig en ordination som är rätt för dig.

## Hur länge håller en fistel?

Någon kan ha samma fistel i 10–15 år, någon annan kan behöva en ny efter några månader. Kliniken kan göra regelbundna mätningar på hur väl fisteln fungerar. Om man upptäcker något avvikande så åtgärdar man det genast så det inte blir värre.

### **Vad gör jag om min fistel ”stannar”?**

Det är viktigt att du genast kontaktar kliniken om det känns som att fisteln stannat. Inom ett dygn brukar man kunna ha goda chanser att få igång den igen.

### **Jag är rädd för nålar – vad kan jag göra?**

Som allting annat så varierar graden av obehag mycket mellan personer. En del tycker att det värsta av allting är sticket och andra tycker att det inte känns alls. Fråga på din klinik vad som gäller och hur du kan få hjälp.

### **Kan jag byta behandling?**

Ja, de flesta byter behandling någon gång. Man försöker alltid komma fram till vilken behandling

som passar varje patients sjukdomsbild och livssituation allra bäst. Om du vill vara hemma så kan du välja hemHD eller PD. Du kan också välja HD i självdialys eller komma till sjukhuset tre till fem gånger i veckan.

### **Hur mycket kan jag själv påverka min behandling?**

Läkaren ordinerar en behandling som passar dig och din medicinska status, men det är ditt ansvar att behandlingen blir utförd om du har bloddialys i hemmet eller valt att behandla dig själv på en självdialysenhet.

### **Vem betalar kostnaderna för hemHD?**

Om du behöver bygga om hemma för avlopp eller dra nya el- och rörledningar så är det din klinik som

hjälp dig med det men kommunen står för kostnaderna. Du kan också söka ett s k bostadsanpassningsbidrag. Vem som står för vilka kostnader kan också variera mellan olika kommuner. Din klinik hjälper dig med planering och ser till att allt blir gjort på ett korrekt sätt.

### **Kan jag få ekonomiskt bidrag från kommunen för hemHD?**

Ja, om du är under 65 år så kan du söka ersättning hos kommunen för extra kostnader för exempelvis sophämtning och vatten.

### **Vem kan få personlig assistans?**

Det finns ingen generell regel för det i samband med hemHD. Stäm av med vad som gäller på din klinik.



## 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 av Markku Asola, Nefrolog och Medical Director Nordic, UK & Ireland.

The Baxter logo is displayed in a bold, blue, italicized sans-serif font.

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

[www.baxter.se](http://www.baxter.se)