JuNi News

Vereinsnachrichten

Ausgabe Nr. 4- 2010

+ + + „Organspende - ich bin dabei“ aber wie? + + + Bericht Gesundheitswoche Obersdorf + + +
+++ Durst + + + Firmenlauf Dillingen + + + Sommerbiathlon Püttlingen + + + Shuntecke + + +

„Organspende - Ich bin dabei“,aber wie?

In Freiburg beim Patienteninformationstag des Transplantationszentrums der Uniklinik, waren sehr gute Vorträge zu hören. Unter anderem wurde auch von Herrn Stefan Arwinski, Koordinator für Baden-Württemberg der DSO, auch ein Vortrag über die Situation der Organspende in Deutschland und in Baden-Württemberg gehalten. In der anschließenden Fragerunde kam von einem Mitpatienten die Anmerkung, dass er kürzlich bei einem Arzt zur Transplantations-vorbereitung war und in dessen Wartezimmer keine Organspendeausweise und auch keine Organspendewerbung vorhanden war. Dieser Mitpatient meinte „Da muss **man** doch was ändern“. Jetzt meine Frage, wer muss etwas ändern? Die Politik, die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), die DSO oder das Transplantationszentrum?

Ich bin der Meinung keiner von den Angesprochenen, sondern die Patienten auf der Warteliste, wer denn sonst. Als ein Wartender auf ein Organ habe ich doch jede Menge Argumente, warum man Organspendeausweise auslegen sollte. Natürlich werden diese Gespräche nicht immer positiv verlaufen, jedoch wenn die Änderung nicht „von unten“ kommt, woher denn dann. Ich rufe hiermit alle Patienten auf der Warteliste und Organtransplantierte dazu auf sich mit Organspendeausweisen, Aufstellern und Postern die kostenlos bei der BZgA oder auch von den Selbsthilfegruppen besorgt werden können auszurüsten und in jedem Amt, jeder Apotheke und vor allem bei allen Ärzten, die besucht werden, das Thema Organspende bzw. Organspendeausweise anzusprechen und selbst dafür zu sorgen, dass das Argument „Ich habe keine Ahnung wo ich einen Organspendeausweis bekomme“ entkräftet wird. Denken Sie bitte immer daran, eine Änderung kann nur durchgeführt werden, wenn jeder einzelne sich dafür einsetzt.
Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Verteilung der Organspendeausweise und eine schnelle und vor allem sehr positiv verlaufende Transplantation.

Ihr

Rainer Merz
Vorsitzender
Junge Nierenkranke Deutschland e. V.
Mail: rainer.merz@junge-nierenkranke.de

Eine aktive Gesundheitswoche in Obersdorf

In der Zeit vom 01.08. - 08.08.2010 fand von den Jungen Nierenkranken Deutschland e.V. eine Gesundheitswoche in Oberstdorf statt.

Die meisten Mitglieder reisten am 01.08.2010 bei herrlichem Sonnenschein an.

Das VdK-Waldhotel liegt ein wenig abseits des Touristenzentrums Oberstdorf, umgeben von Wald, Wiesen und Bergen, im Trettachtal am Christlessee.

Das Hotel wurde vor einigen Jahren komplett renoviert und ist mit neustem Standard ausgestattet. Das Personal war immer sehr hilfsbereit und hat sich allen Wünschen und Problemen angenommen.

Junge Nierenkranke Deutschland e.V.

Im Haus waren neben Schwimmbad und Sauna auch eine Kegelbahn und ein kostenloser Internetanschluss vorhanden. Das Schwimmbad wurde sehr gut angenommen, da wir schon morgens unter Anleitung den Tag mit Wassergymnastik begonnen haben. Danach ging es mit Nordic Walking weiter und zur Entspannung gönnten sich manche eine schöne Massage.

Am Montag nahmen wir an einer Stadtführung in Oberstdorf teil, um uns mit Infomationen zu versorgen und einen Veranstaltungsüberblick zu verschaffen.
Dienstag wurde die Breitachklamm hin- und zurück durchwandert und endete für einige auf der Sommerrodelbahn am Söllereck.

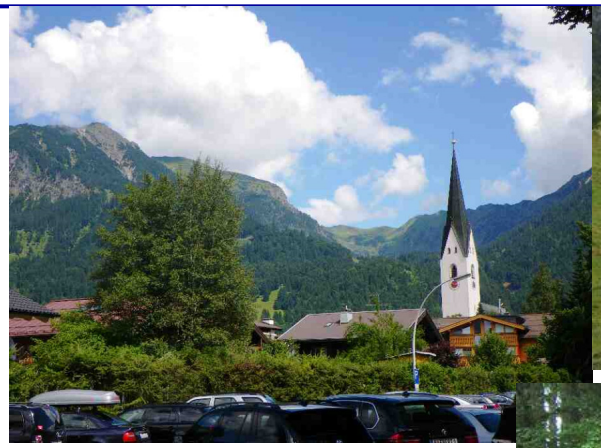
Am Mittwoch bildeten sich zwei Wandergruppen. Die eine Gruppe machte eine Gratwanderung vom Fellhorn zum Söllereck, die zweite Gruppe wanderte von der Kanzelwand zum Fellhorn. Zum Schluss trafen sich alle Wanderer und Nicht-Wanderer am Söllereck zum Umtrunk.

Der Donnerstag begann für ein paar Leute mit einer Sonnenaufgangswanderung um 5:30 Uhr.
Unter Führung wurden allerlei Kräuter und deren Wirksamkeit erklärt. Anschließend konnten wir bei der Entstehung eines Käselaibes in einer kleinen Alpe dabei sein. Bei einem deftigen Frühstück mit dem Senner endete der morgendliche Ausflug.Am Nachmittag wurde es ziemlich nass, denn es stand eine Rafting- Tour auf der 12 Grad kalten Iller auf dem Programm, bei der mit Wasser von oben (!), von unten und von der Seite nicht gegeizt wurde.

Der Tag endete mit einem tollen Scottish-Folk-Konzert in Oberstdorf.
Am Freitag besichtigten wir die Heini-Klopfer-Skiflugschanze von unten und oben. Der daran anschließende kleine Spaziergang durch den Wald endete in einem gemütlichen Café.

Nachdem sechs der insgesamt 12 Teilnehmer unserer Aktivwoche abgereist waren, unternahm der Rest der Gruppe am Samstag eine schöne (aber anstrengende!) Wanderung über Stock, Fels und Stein auf das Riedberger Horn bei Bolsterlang. An diesem Tag war uns die Sonne endlich treu, jedoch war der Boden nach dem ergiebigen Regen der Woche sehr aufgeweicht und es war teilweise eine Matschpartie zwischen Schlamm und Kuhfladen.
Geschafft aber zufrieden genossen wir am Abend unser letztes abendliches Buffet im VdK-Waldhotel und setzten uns zum Abschied in der Bar des Hotels zusammen.

Die Dialyse fand in der Weststr. 28 in Oberstdorf, welche seit 1981 in diesem Gebäude untergebracht ist statt. Über der Dialyse sind Ferienzimmer/wohnungen untergebracht und vor dem Haus stehen freie Parkplätze zur Verfügung. Die Dialyse hat Maschinen des Typ 4008/5008 und ebenfalls die Palette der Kapillaren von FMC. Es stehen gute



Liegen von Bionic zur Verfügung und das Personal inkl. Ärzte sind fachlich sehr gut. In den Sommermonaten Juni bis September gibt es auf jeden Fall eine Abendschicht ab 17h, sonst ggf. auf Anfrage. Das Einzigste was vermisst wurde, ist eine ordentliche Umkleidekabine. Umkleiden war leider nur im WC möglich! Zur Dialyse - gerne wieder!

Es war trotz des wechselhaften Wetters eine schöne Woche in den Bergen, in der wir uns die gute Laune und Stimmung in der Gruppe durch die Regentage nicht verderben ließen.
Herzlichen Dank an Karin und Bernd für die Auswahl des Hotels und die Organisation während unseres Aufenthalts!

Bericht:

Christine Wörner, Bernd Leinweber, Karin Gutjahr

Tag der Organspende in Erfurt

Gemeinsam mit der Interessengemeinschaft der Dialysepatienten und Nierentransplantierten Thüringen e.V. und der Deutschen Stiftung Organtransplantation haben wir einen Infostand auf dem Domplatz in Erfurt betreut.

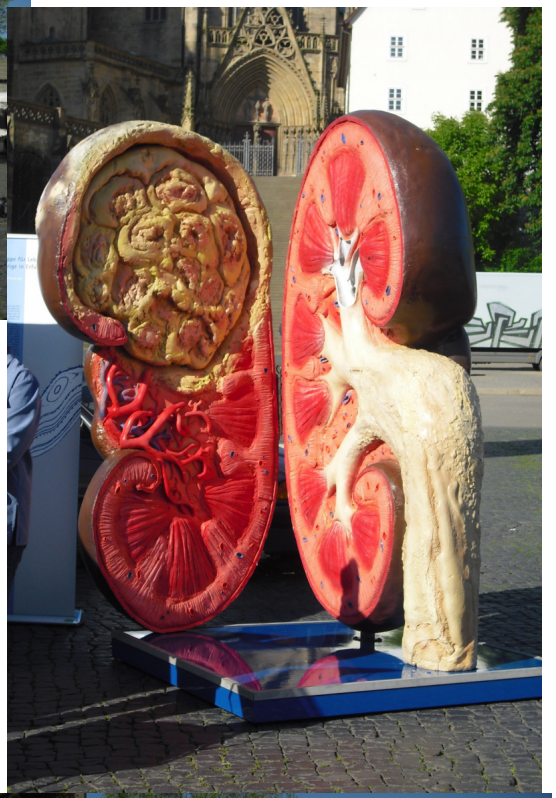
Die CDU-Bundestagsabgeordnete Antje Tillmann sponserte aus diesem Anlass das Modell einer begehbaren Niere. Das Modell weckte einiges Interesse, so dass wir mit interessierten Bürgern ins Gespräch kamen.

Hauptgesprächspunkt war natürlich das Thema Organspende. Es ist erschreckend, wie viel Unkenntnis bzw. Desinteresse noch darüber herrscht. Auf einen Organspendeausweis angesprochen, kamen oft solche Äußerungen wie: „… ich bin zu alt und kann nichts mehr spenden…“; oder „… ich bin krank, meine Organe kann man nicht verwenden..“ Es muss noch sehr viel Aufklärungsarbeit geleistet werden.

Unterstützt wurde der Tag der Organspende von ehemaligen Leistungssportlern aus Thüringen. Hartwig Gauder, u.a. Olympiasieger 1980 in 50 km Gehen, lebt seit 1997 mit einem Spenderherz. Außerdem waren anwesend Marlis Göhr (u.a. Weltmeisterin 1983 im 100-m-Sprint) und Silke Kraushaar-Pielach (u.a. Olympiasiegerin 1998 im Einsitzer Rennrodeln).

Erfurt, den 05.06.5010

Heike Oschmann und Silke Näther



Sommerbiathlon in Püttlingen, JuNi mit dem „Infoteam Organspende Saar“ im Einsatz

Vl: Hanna Schmitt IOS & Sportlerin Sabrina Buchholz

Zum sechsten Mal fand am 07 und 08 August 2010 der Odlo City-Biathlon in Püttlingen statt. Erstmals dabei war dieses Jahr das Infoteam Organspende Saar, dass sich aus Junge Nierenkranke Deutschland e.V Region Saar, Niere Saar e.V. und ehrenamtlichen Helfern zusammensetzt.

Während die Biathlon Weltelite um die Plätze kämpfte warben die freiwilligen Helfer für Organspende. Viele Standbesucher informierten sich, stellten Fragen, diskutierten und nahmen sich Infomaterial mit. 165 Organspendeausweise wurden an den beiden Tagen ausgegeben. – der Einsatz hat sich gelohnt!

Eine besondere Freude bescherte uns am Ende der Veranstaltung Frau Anette Schorr vom Organisationsteam der Stadt Püttlingen. Sie schaffte es tatsächlich im Dienst der guten Sache eine Biathletin zum Fototermin durch die Menge zu unserem Stand zu bugsieren. Freundlich lächelnd posierte die sympathische drittplazierte Sabrina Buchholz mit dem Organspendeausweis vor der Kamera. „Ich habe selbst einen Organspendeausweis“ verkündete Sie uns stolz und gab anschließend noch ein paar Autogramme. Mit den Worten „Jetzt habe ich aber Hunger“ beendete sie Ihren Besuch bei uns und wurde ins Hotel gebracht.

Herzlichen Dank den beiden Damen.

Ebenso geht ein herzliches Dankeschön an die Mitarbeiterin des Ordnungsamtes Frau Gabi Marx, sowie an das Team der Stadt Püttlingen die uns die Teilnahme an dieser Veranstaltung ermöglichten und somit die Gute Sache förderten.

Hanna Schmitt

Vl: Heike Selzer, KH. Hollinger, Ingrid Hollinger, Joachim Wagner, helmut Maaß

vl: Hanna Schmitt, Klaus Schmitt

Firmenlauf in Dillingen JuNi Region Saar mit „Infoteam Organspende Saar“ für Organspende geworben

Vl: Uschi Krück, Hanna Schmitt, Helmut Maaß, Tina Schneider, Martin

Am 01.07.2010 haben das Infoteam Organspende Saar beim Dillinger Firmenlauf von Morgens 9:00 Uhr bis abends 22:00 Uhr, bei 37 C° im Schatten, für Organspende geworben!

Herr Helmut Maaß, Frau Hanna Schmitt sowie Frau Tina Schneider und Herr Martin G. Müller, haben über 13 Stunden 270 Organspendenausweise verteilt. Unterstützt wurden Sie noch durch Marita Knoll, Uschi Krück und Herrn Klaus Schmitt.

Über den Tag haben wir viele Gespräche geführt und viele Fragen zum Thema beantwortet. Am Abend bekahmen wir Besuch vom Laufteam des Dialysezentrums Dres. Dr. Fugger, Dr. Schilz und Dr. Lenhard, die ihren Stützpunkt in unserem Infozelt hatten.

Die Gruppe wurde am Ende in der Teamwertung 375. Mit Sicherheit nur, weil wir sie mental gestärkt haben! :-)

Team der Dialyse in Püttlingen

Am Ende des Tages konnten wir auf eine erfolgreiche Aktion zurückblicken und sind verstaubt und mehr als müde nach Hause gefahren. Im nächsten Jahr sind wir wieder dabei.

Martin G. Müller

Junge Nierenkranke Deutschland e.V. Regionalgruppe Rheinland Pfalz / Saarland beim LAG –Treffen Rheinland Pfalz / Saarland eingeladen

Die Regionalgruppe Rheinland Pfalz/ Saarland unter Leitung von Thomas Lehn und Martin G. Müller waren zum ersten Mal beim Treffen der Landesarbeitsgemeinschaft Rheinland Pfalz/ Saarland vom 04. bis 05.09.2010 eingeladen. Programmpunkte der Veranstaltung waren Unteranderem: Die Organspendensituation und Organspendenzahlen in Rheinland Pfalz und dem Saarland sowie eine Update der Behandlung mit Immunsuppressionen. Am Rande der Veranstaltung hatte man im persönlichen Gesprächen mit den Vorsitzenden der Regionalvereinen aus beiden Bundesländer die Gelegenheit, die Arbeit des Vereins Junge Nierenkranke näher vorzustellen. Wir danken den Organisatoren von Niere Saar e.V. für die Einladung.

Regionalgruppe Rheinland Pfalz/ Saarland beim Nieren– und Hochdrucktag der Uniklinik Homburg

Beim Nieren- und Hochdrucktag der Uniklinik Homburg Saar, hatten wir, als Regionalgruppe Saarland/ Rheinland Pfalz die Möglichkeit bekommen, auch mit einem Infostand vertreten zu sein. Wir führten über den Tag sehr viele interessante Gespräche vor allem auch mit jungen Nierenkranken. Da auch eine Industrieausstellung vor Ort war, konnten wir gute Kontakte aufnehmen.

An dieser Stelle einen herzlichen Dank an die Uniklinik Homburg für die Möglichkeit,unseren Infostand aufzustellen. Am Abend haben wir den Tag mit den Vertretern von Niere Saar e.V., dem Bundesverband Niere e.V. und der IG Mainz bei einem Abendessen ausklingen gelassen.

Vl: Thomas Lehn, Regine Nickel von Amgen, Martin Müller

Vl: Anneli Maaß, Tina Schneider, Bernhard Schmitt, Helmut Maaß, Willi Koller, Thomas Lehn, Martin Müller

Vl.: Bernhard Schmitt, Willi Koller, Tina Schneider, Thomas Lehn.

Durst!
Ein Leidiges Thema für Dialysepatienten

"Ihr sitzt schon 2 Stunden hier, an einem Glas Wein. Der Wirt verdient ja überhaupt nichts an Euch!" sprach uns freundlich meine Tischnachbarin in der Strausswirtschaft an, hob ihr Glas und prostete mir zu und stieß mit meinem leeren Glas an. Mein Freund, ebenfalls Dialysepatient, stieß mir seinen
Ellenbogen in die Seite und meinte: "Komm wir gehen!" In diese typische Lage kommen fast alle Dialysepatienten, da ihre Flüssigkeitsaufnahme begrenzt ist.

Natürlich wusste die Dame nicht, dass wir Dialysepatienten sind und nur wenig trinken dürfen. Gelegentlich überziehe ich mal die Trinkmenge, weil ich einfach Durst habe und mich mal nicht unter Kontrolle habe. Aber grundsätzlich achte ich darauf, dass ich in der Regel wenig Flüssigkeit zu mir nehme. Wie jeder Dialysepatient schon am eigenen Leib erfahren hat, bedeutet: zuviel Flüssigkeit an der Dialyse abzunehmen, ziemlich viel Stress für den Organismus und man ist für viele Stunden nach der Dialyse außer Gefecht gesetzt.

Was ist Durst?

Unter der Definition Durst steht im Internet (Wikipedia), dass Durst aus dem Althochdeutschen stammt und Trockenheit in der Kehle bedeutet und ein Grundbedürfnis des Menschen und Tieres ist. Durst bekommt man bei Flüssigkeitsmangel und Salzüberschuss. Das Gehirn signalisiert Durst schon bei einem Verlust an Flüssigkeit im Körper um ca. 0,5%. Bei über 10% Flüssigkeitsverlust kommt es zu einem Trockenheitsgefühl im Mund und sogar zu Sprachstörungen. Anhaltender Flüssigkeitsmangel kann die gesunden Nieren schädigen.

Daher soll ein gesunder Mensch am Tag etwa 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, raten die Mediziner und im Volksmund heißt es: "damit die Nieren etwas zu arbeiten haben." Ein Maurer, der in der Sonne schwer arbeitet und viel schwitzt, wird mehr Flüssigkeit zu sich nehmen müssen als
ein Sachbearbeiter, der im kühlen klimatisierten Büro arbeitet und bei dem nur Schweißperlen auf der Stirn vom Anblick der Kollegin auftreten, wenn sie mal wieder einen Minirock anhat.

Dialysepatienten haben wenig oder keine Urinaus-scheidung

Da bei der Mehrzahl der Dialysepatienten (ohne eigene Ausscheidung), durch die teilweise oder vollständig eingeschränkte Nierenfunktion, der Wasserhaushalt im Körper nur noch über den Schweiß, die Atmung, den Stuhlgang und über eine stark reduzierte Urinausscheidung (wenn überhaupt)
reguliert wird, ist die Trinkmenge oft ein wichtiges und nicht unerhebliches Thema für uns Dialysepatienten. Dies führt immer wieder zu heftigen Diskussionen zwischen Patient, Arzt und Dialyseschwester beim Feststellen des Gewichts vor der Dialysebehandlung. Ich meine, dies ist manchmal auch berechtigt.

Ich habe als Jugendlicher alle Tricks gewusst, wie man die Krankenschwester an der Waage mit seinem Gewicht täuschen konnte. Natürlich war ich selbst der Leidtragende, weil mir eine ziemlich anstrengende Dialyse bevorstand.

Ich muss beichten, wenn man früher mit Freunden am Wochenende gefeiert hat, waren am Abend einige Getränke drin. Ich muss aber auch gestehen, ich habe schnell gelernt, NEIN zum Mittrinken zu sagen, was manchmal nicht einfach war. Aber Extremgewichte hatte ich niemals zur Dialyse mitgebracht.

Aus Erfahrung weiß ich, dass für viele meiner Mitbetroffenen die eingeschränkte Flüssigkeitszufuhr das größte und lästigste Problem ihrer Nierenerkrankung ist. Oft ist das Durstgefühl so stark, dass sie zu viel trinken. Meistens ist die Abhängigkeit der Dialysebehandlung weniger schlimm als die begrenzte Flüssigkeitsaufnahme.

Für die meisten Dialysepatienten ist daher die Transplantation einer Niere die einzige Maßnahme wieder normal trinken zu können.

Wie auch immer, haben wir Dialysepatienten mit dem Durst zu kämpfen und dies ist für viele Dialysepatienten eine große Qual. Durst kann viele Ursachen haben:

- Hoher Salzgehalt der Nahrungsmittel

- Die Natriumkonzentration der Dialyseflüssigkeit ist zu hoch eingestellt

- man schwitzt stark Flüssigkeitsmenge ist nicht gleich Trinkmenge

Meine linke Niere (meine rechte wurde vor 50 Jahren entfernt) arbeitet seit 40 Jahren nicht mehr und ist entsprechend geschrumpft, mit Zysten übersät und kaum durchblutet. Aus diesem Grund ist meine Restausscheidung weniger als 10 ml - also sagen wir einfach: Ich habe keine Restausscheidung. Mein
Wasserhaushalt wird durch Schwitzen, Atmen, Stuhlgang und Dialyse geregelt.

Als disziplinierter Dialysepatient habe ich mir folgende Trinkmenge vorgeschrieben: Ich nehme ca.1 bis 1,5 Liter Flüssigkeit (incl. Suppe, Joghurt, Fisch, stark wasserhaltiges Gemüse, etc.) am Tag zu mir. (Normalerweise wird die Trinkmenge vom Nephrologen festgelegt.) Unter Umständen kommen noch einige Hundert ml dazu, wenn ich viel schwitze oder Durchfall habe. Ich versuche niemals mehr als 2 - 2,5 Kg zwischen den

Dialysen einzulagern.

Wenn man keine Restausscheidung mehr hat, muss man natürlich die Flüssigkeiten in den Nahrungsmitteln zur Flüssigkeitsaufnahme mitrechnen.

Suppen, Obst, Gemüse, Pudding oder Joghurt enthalten zu über 90 Prozent Wasser. Im Durchschnitt enthalten unsere Speisen 60 Prozent Wasser.

Wenn die Nieren noch eine Restmenge Harn (z.B. 500ml) produzieren, kann man diese Menge zur Flüssigkeitszufuhr dazurechnen und kann entsprechend diese Menge mehr trinken.

Die meisten Dialysepatienten haben Probleme die Trinkmenge einzuhalten. Kommt nicht selten vor, dass Mitbetroffene von Dialyse zu Dialyse 4 bis 7 Kilo an Flüssigkeit einlagern. Dieses Gewicht muss innerhalb der Dialyse ausgeschieden werden. Dass es einem nach Stunden einer Dialysebehandlung
schlecht geht, liegt auf der Hand. Die Erholungsphase nach der Dialyse ist eindeutig länger.

Wie lernt man wenig zu Trinken?

"Die Sache mit dem Trinken ist für uns Dialysepatienten ein Lernprozess und ist für die meisten Dialysepatienten ein schwieriges Los und man muss lernen, wenig zu trinken", sagte kürzlich ein Mitpatient zu mir. "Oft ist eine Kopfsache", meinte ein anderer Mitpatient.

Das wichtigste ist, dass man sich mit möglichst vielen Dingen beschäftigt, um vom Trinken abzulenken. Konzentriertes Arbeiten oder einem Hobby nachgehen, trägt zur Ablenkung bei.

Ich habe die Erfahrung gemacht, immer wenn bei mir Langeweile einkehrt, komme ich in Versuchung mir etwas aus dem Kühlschrank zu holen oder etwas zu Essen.

Man könnte den Kühlschrank abschließen und den Schlüssel dem Partner geben. Das ist sicher keine Lösung, nein, man muss sich unter Kontrolle bekommen und das Durstgefühl wegdenken.

Das Durstgefühl muss man im Kopf verarbeiten. Ich stelle mir vor, dass ich soviel trinken darf, wie ich will! Ich habe keinen Durst. Ich verdränge den Durstgedanken, in dem ich mich beschäftige und lenke mich mit vielen anderen Dingen ab.

Ein Freund von mir kocht sich jeden Tag 1 Liter Tee und füllt diesen in eine Flasche ab und stellt diese in den Kühlschrank. Den eiskalten, wenig gezuckerten Tee, verteilt er sich auf den ganzen Tag. Wenn er etwas Anderes trinkt, schüttet er diese Menge am Abend aus seiner Flasche weg. Mein Tipp:
Immer kleine Schlückchen nehmen. Mal ein halbvolles Glas stehen lassen.

Hier noch meine Tipps, welche mir helfen, weniger zu trinken:

- ich trinke am liebsten die Getränke eiskalt aus dem Kühlschrank (ist für den Magen nicht so gesund)
  - ich trinke Kaffee oder Tee sehr heiß
  - ich verwende ein kleines Glas (100ml)
  - Ich trinke bewusst
  - Ich nehme kleine Schlucke und behalte sie lange im Mund
  - Ich lutsche TicTac, Fishermans Friends oder ähliche Bonbons oder saure Drops
  - Ich nehme meine Phosphatbinder (z. B. Calcium Acetat) mit dem Essen ein, spart zusätzliche Trinkmenge

Weitere Tipps von anderen Mitbetroffenen:

- Gezuckerte und süße Getränke meiden
- Zitronenscheiben langsam lutschen, soll die Speichelbildung anregen
- Kalter oder heißer Tee / Kaffee
- Zuckerfreien Kaugummi kauen
- Gummibärchen lutschen
- Salzige Speisen meiden, also salzarm kochen
- Suppen oder Fertigsuppen aus der Tüte, sind oft sehr salzig
- Salzletten, Chips und Cracker meiden
- Lutschen von Eiswürfeln, gefrorenem Zitronen wasser oder gefrorenem Kaffee stillt den Durst (man muss aber aufpassen, dass man sich in der Menge nicht verschätzt)

- Wer schläft trinkt nicht! Lieber mal ein Mittagsschläfchen machen. Vor allem am Wochenende, wenn ein langes Intervall bevorsteht

- Öfter mal Zähne putzen und mit Mundwasser spülen

Aus Erfahrung weiß ich, dass es lange dauert, bis man für sich selbst einen Weg gefunden hat, die Trinkmenge zu reduzieren um das Durstgefühl zu mindern.

Jeder macht seine eigene Erfahrung wenn er mal zuviel Flüssigkeit mit zur Dialyse bringt und merkt spätestens dann, wenn während der Dialysebehandlung Komplikationen wie Kopfschmerzen, Blutdruckabfälle, Krämpfe und Herzprobleme auftreten. Außerdem wird die Erholungszeit nach der Dialyse weit mehr Zeit in Anspruch nehmen; die Lebensqualität und Überlebenszeit mit der Dialyse
drastisch mindern.

"Man spricht vom vielen Trinken stets, doch nicht vom vielen Durste". Ausspruch des deutschen Schriftsteller: Josef Victor von Scheffel

Shuntecke

Frage von einem Mitpatienten:

"Sollte man eine Kunststoffprothese beim Punktieren stauen?"

Antwort von:
OA Dr. Bernd Kasprzak
Leitender Oberarzt des Gefäßzentrums der Universitätsklinik Münster
Universitätsklinikum Münster Gefäßchirurgie
Domagkstraße 5
48149 Münster

Für die Anlage eines Kunststoff-Shunts wird Üblicherweise eine relativ dickwandige PTFE-Prothese verwandt. Diese hat den Vorteil, in der Regel gut tastbar zu sein und bietet der Nadel ausreichenden Widerstand, um eine Verletzung der Hinterwand zu vermeiden.
Zur Punktion müsste dann nicht gestaut werden. Sollten diese Voraussetzungen jedoch nicht gegeben sein, hätte ich keine Bedenken gegen das Anlegen einer Staubinde, wenn die Punktion dadurch erleichtert und somit sicherer wird.

Termine

- **18.09.2010** 3. Patientenseminar mit Thema "Der Dialyseshunt" Die Lebensader für Dialysepatienten Shuntseminar Veranstaltung der Regionalgruppe Rheinland Pfalz - Saarland in Püttlingen Saarland

- **07. bis 10.10.2010** Seminar Kinderwunsch - Transplantation bei Transplantation und Dialyse im Hotel Rosenheim Kiel

- **06.11.2010** Vorstandssitzung in Heidelberg

- **27.11.2010** Weihnachtsmarktbesuch und Jahresabschlussfeier der Regionalgruppe Rheinland Pfalz / Saarland in Saarbrücken

- **11. bis 12.12.2010** Jahresabschlussfeier in Thüringen auf der Wartburg.

Impressum

JuNi-News ist das Mitteilungsblatt des Vereins „Junge Nierenkranke Deutschland e.V.

Layout: Martin G. Müller

Redaktion
Martin G. Müller , Anja Sachs, Thomas Lehn, Michael Rhos

Postversand
Annette Bauer

Bilder:
Martin G. Müller , Bernd Leinenweber ,Hanna Schmitt

Autoren dieser Ausgabe:
Heike Oschmann, Thomas Lehn, Martin G. Müller, Karin Gutjahr

Beiträge:
Die Redaktion freut sich über jeden Beitrag, behält sich aber das Recht vor, Beiträge zu kürzen oder zu korrigieren. Mit der Überstellung der Beiträgen/ Bilder an dir Redaktion räumt der Verfasser JuNiNews alle Veröffentlichungsrechte ein.

Haftung Autoren:
Für den Inhalt von eingesandten Berichten und die verwendeten Informationen sind die jeweiligen Autoren alleine verantwortlich, Korrektur findet durch die Redaktion nicht statt. Die Redaktion Juni-News sowie der Verein Junge Nierenkranke Deutschland e.V. trägt keine Verantwortung für Verletzung von Rechten Dritter. Eventuell Schadensansprüche sind daher an die Autoren zu richten und nicht an den Verein Junge Nierenkranke Deutschland e.V.

Redaktionsanschrift:
Junge Nierenkranke Deutschland e.V.
Klausnerstr.8 66115 Saarbrücken

Spendenkonto
Konto-Nr. 4798929
BLZ: 66650085