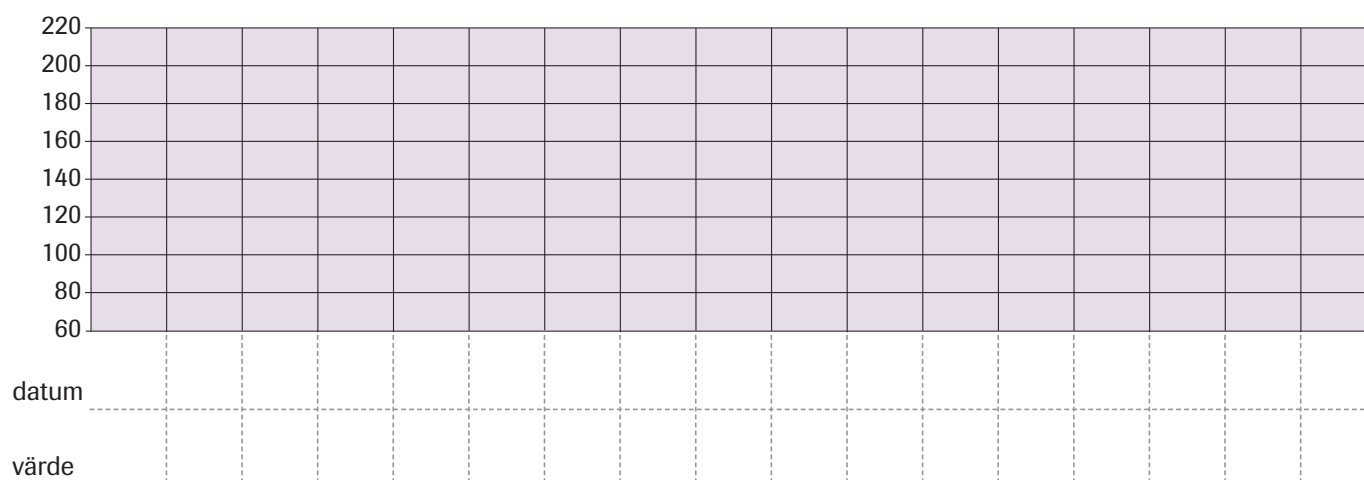
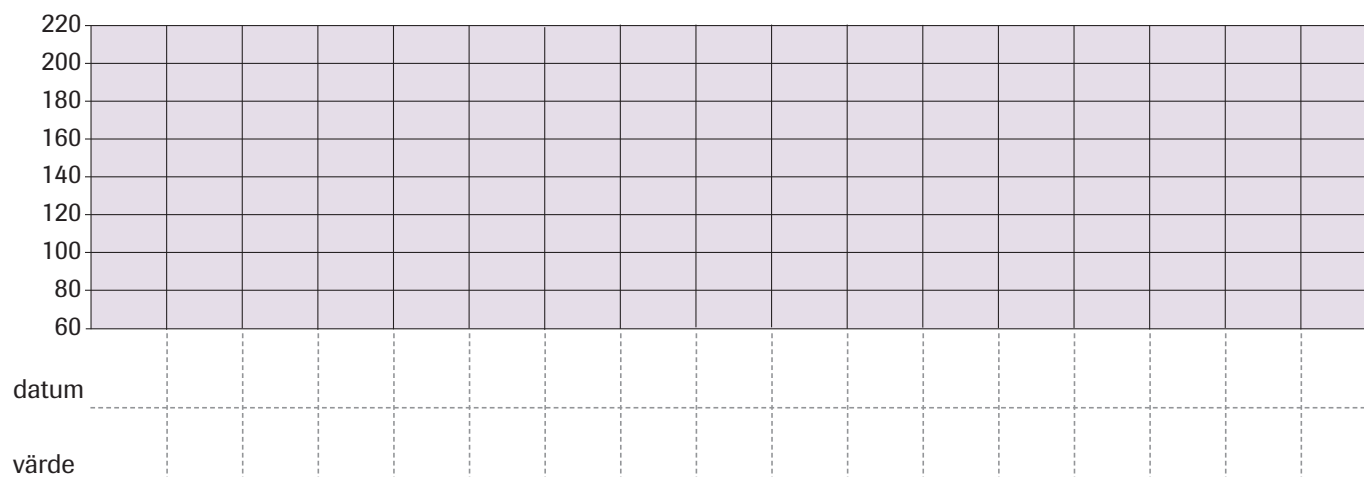


Viktiga telefonnummer och adresser

| |
|-------------------------------------|
| Njurmedicinska mottagningen: |
| |
| |
| Min njurläkare: |
| |
| |
| Sjuksköterska: |
| |
| |
| Njursviktskoordinator: |
| |
| |
| Dietist: |
| |
| |
| Sjukgymnast: |
| |
| |
| Kurator: |
| |
| |
| Min vårdcentral: |
| |
| |
| Andra aktuella vårdgivare: |
| |
| |
| |
| Övriga adresser: |
| |
| |
| |

Mitt blodtryck



Mina blodtrycksmediciner

| Läkemedel | Dosering | Insatt datum | Utsatt datum |
|-----------|----------|--------------|--------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Mitt blodtryck

| | | | | | |
|---------------|--|--|--|--|--|
| Datum: | | | | | |
| Blodtryck: | | | | | |
| Datum: | | | | | |
| Blodtryck: | | | | | |
| Datum: | | | | | |
| Blodtryck: | | | | | |
| Datum: | | | | | |
| Blodtryck: | | | | | |
| Datum: | | | | | |
| Blodtryck: | | | | | |
| Datum: | | | | | |
| Blodtryck: | | | | | |
| Datum: | | | | | |
| Blodtryck: | | | | | |
| Datum: | | | | | |
| Blodtryck: | | | | | |
| Datum: | | | | | |
| Blodtryck: | | | | | |
| Datum: | | | | | |
| Blodtryck: | | | | | |
| Datum: | | | | | |
| Blodtryck: | | | | | |

Mina anteckningar:

Min längd:.....

Min vikt

| Datum | Vikt |
|-------|------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| Datum | Vikt |
|-------|------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| Datum | Vikt |
|-------|------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Mitt BMI

| Datum | BMI |
|-------|-----|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| Datum | BMI |
|-------|-----|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| Datum | BMI |
|-------|-----|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

BMI = Body Mass Index

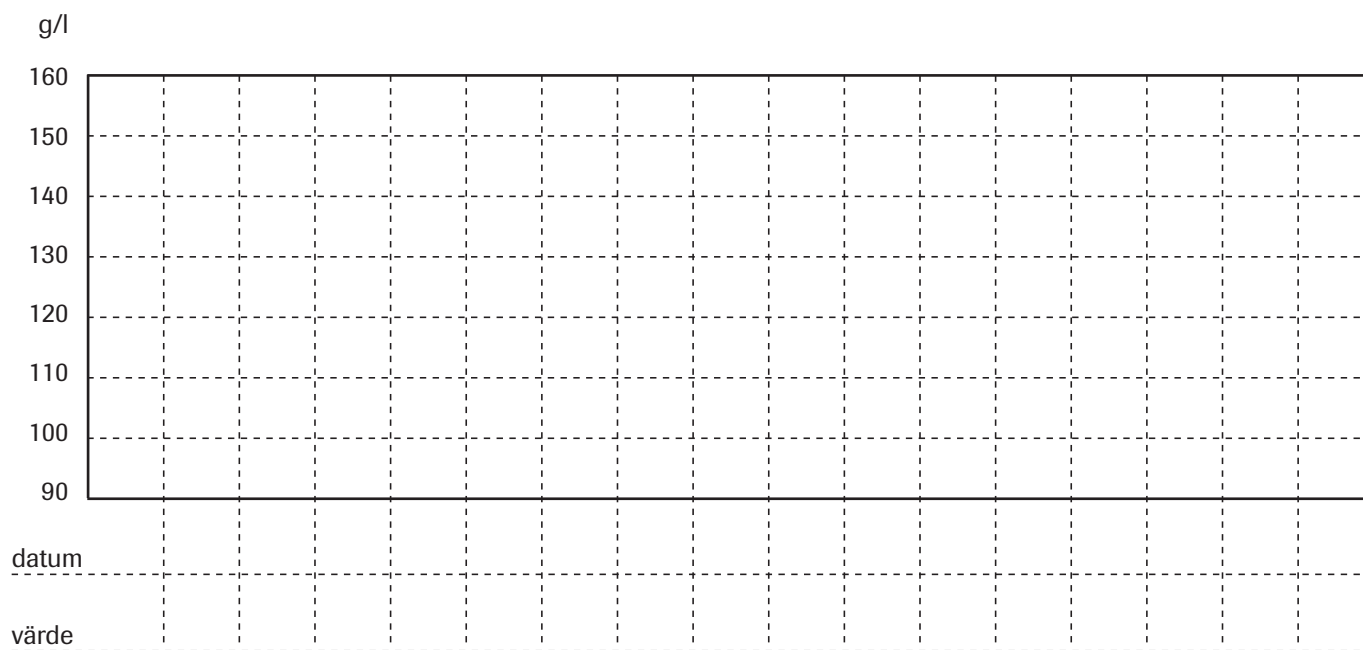
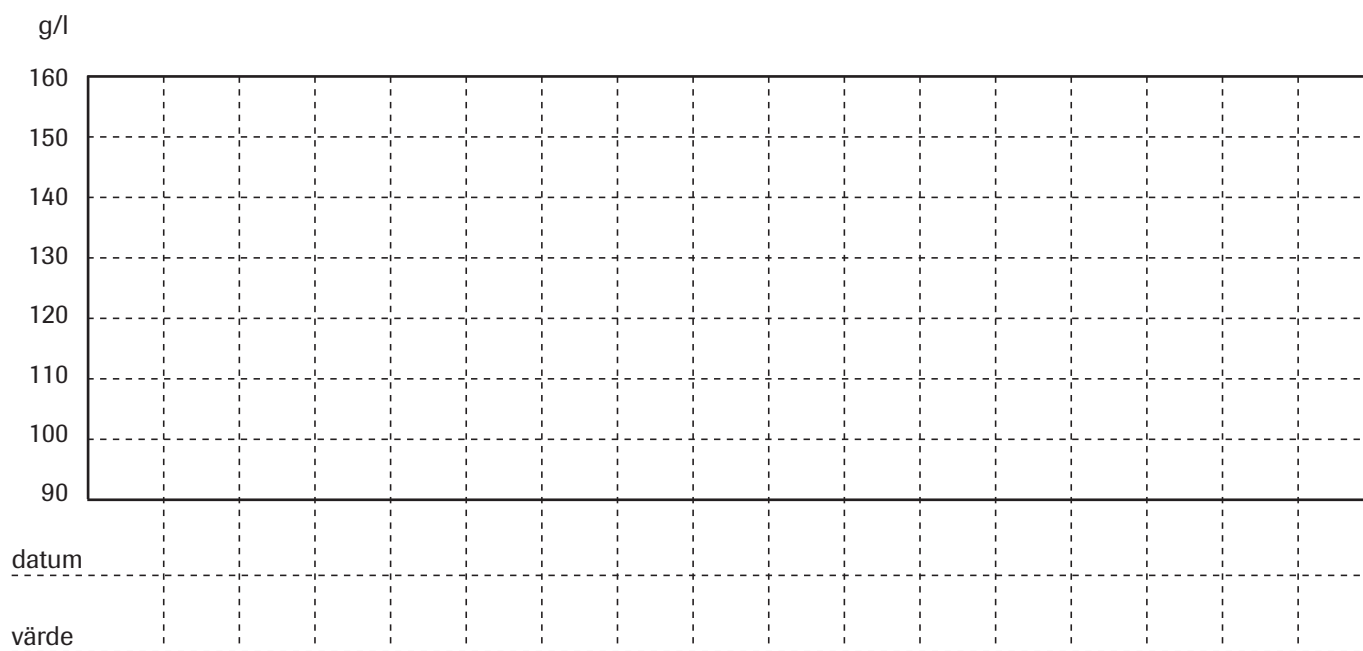
Denna mätmetod relaterar din vikt till din längd. Om du till exempel väger 76 kg och är 182 cm lång räknar du så här:

Multipluera din längd i meter med samma tal; d.v.s. $1,82 \times 1,82 = 3,31$. Dividera sedan din vikt med den summa du fick, d.v.s. $76/3,31 = 22,9$.

<19 = Undervikt
19-25 = Normalvikt
>25 = Övervikt

BMI tar tyvärr inte hänsyn till om det är fett eller muskler som ger viktresultatet. Det talar inte heller om var över-skottskilona sitter. Man kan ha bukfetma och därmed riskfaktorer för hjärtkärlsjukdomar trots att man har ett normalt BMI.

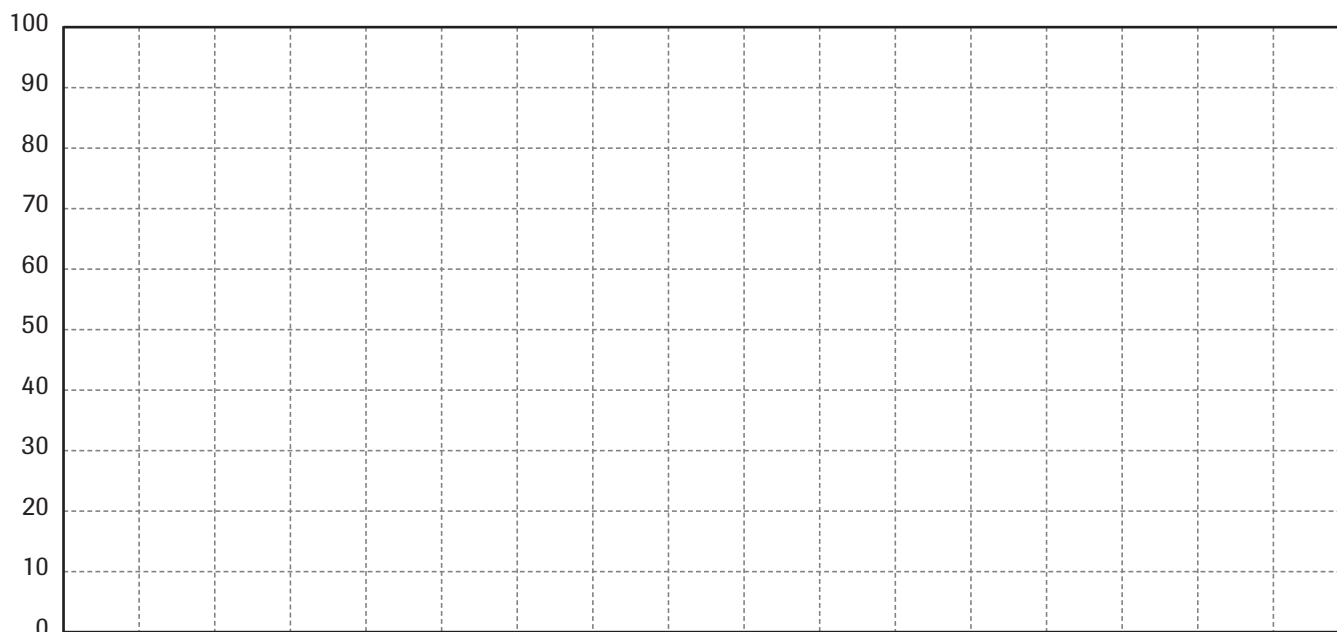
Hb g/L



Mina anteckningar:

Njurfunktionsvärden Glomerulär Filtrationshastighet (GFR) ml/min

ml/min

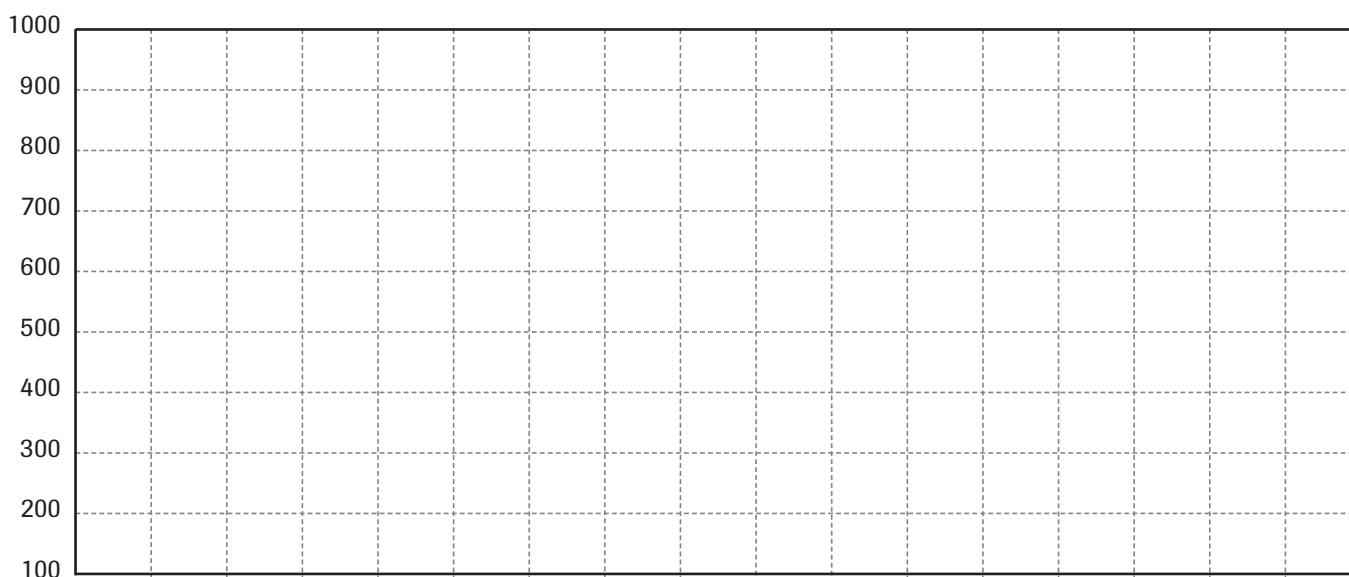


datum

värde

Kreatinin $\mu\text{mol/L}$

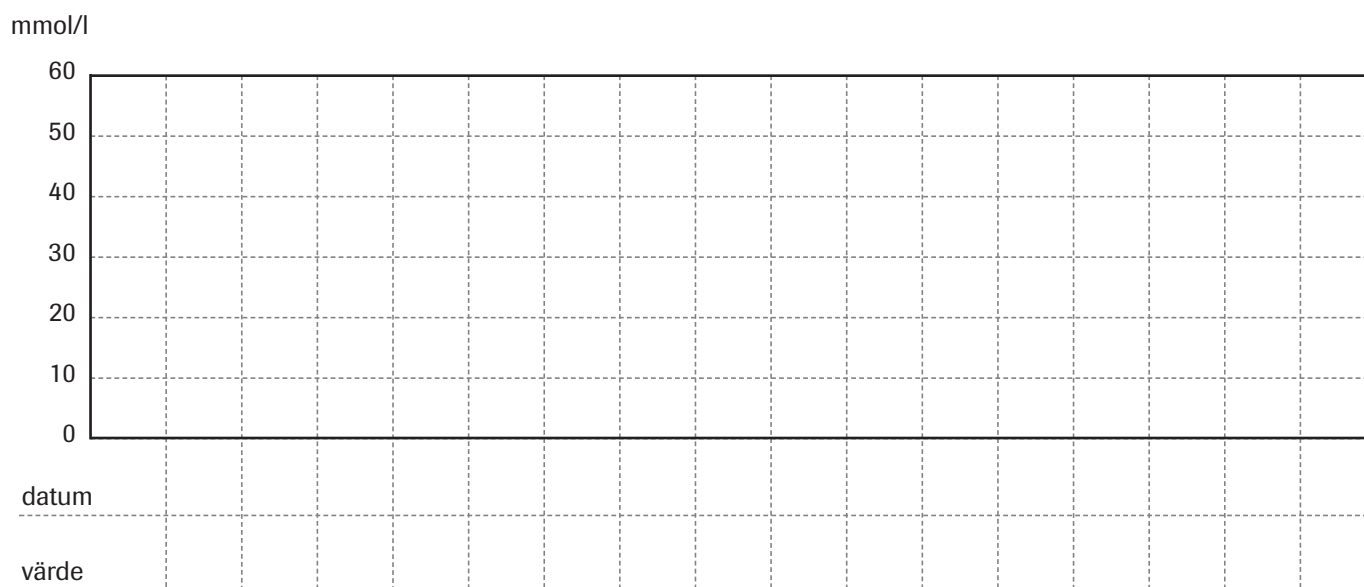
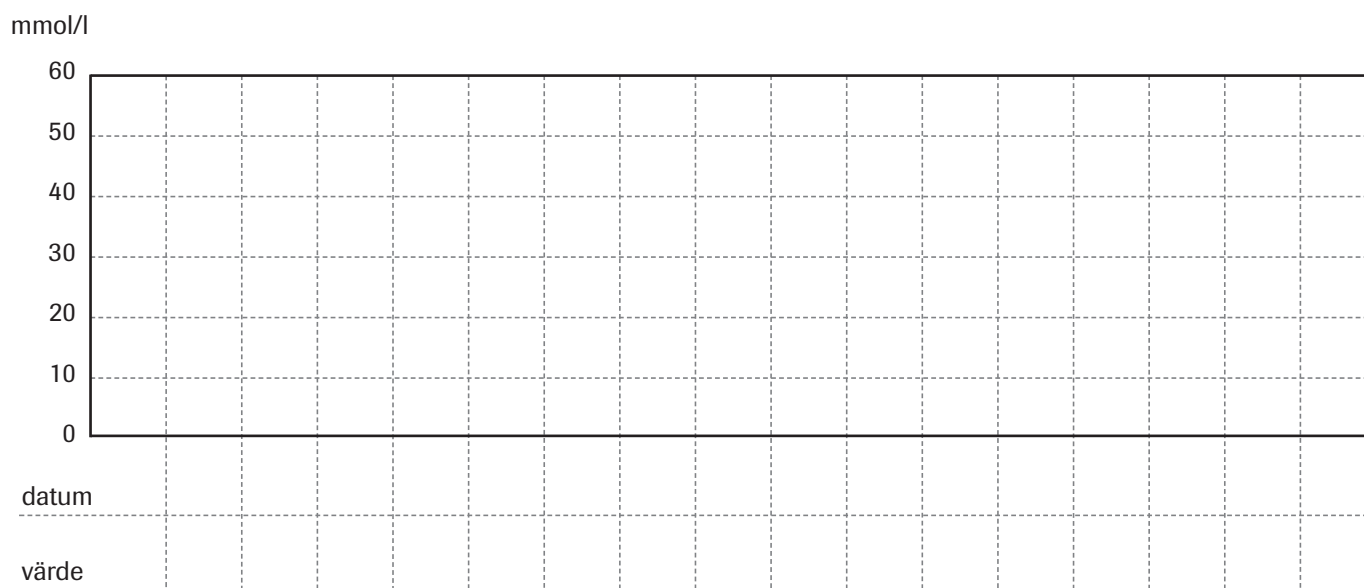
$\mu\text{mol/l}$



datum

värde

S-Urea mmol/L



Mina anteckningar:

Min träningsdagbok

Detta är ett hjälpmedel för fortsatt träning på egen hand och utgör även ett underlag för träning hos sjukgymnast.

| Datum | Redskap | Belastning | Antal repetitioner | Omgångar/set |
|-------|---------|------------|--------------------|--------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Vardagsmotionen är viktig för hälsan! Att använda en stegräknare är ett enkelt och lättillgängligt sätt att påminnas om sin aktivitetsnivå. Genom att sätta upp mål och föra dagbok när man räknar sina steg ökar man ofta sin fysiska aktivitet. Rekommendationen ligger på ca 10.000 steg om dagen, men varierar utifrån individens ålder, vikt och hälsotillstånd.

Hur gör man?

- Nollställ stegräknaren på morgonen och sätt fast den på höften, t.ex. i skärpet, byx- eller kjolslinningen.
- Gå!
- Läs av och skriv upp resultaten på kvällen i dagboken. Vissa aktiviteter (t.ex. simning) kan man inte mäta sina steg, då kan man lägga till 2700 steg per halvtimme.

När du räknat dina steg en vecka summerar du första veckan. Nästa vecka kan du utmana dig själv genom att t.ex. bestämma dig för att öka antalet steg med 10 %.

Stegräknardagbok

| Vecka | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag | Summa |
|-------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|
| 1 | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | |

Stegräknardagbok

| Vecka | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag | Summa |
|-------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|
| 1 | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | | |
| 26 | | | | | | | | |
| 27 | | | | | | | | |
| 28 | | | | | | | | |

Min målstege

Detta arbetsblad kan användas för att kartlägga och åskådliggöra mål, hinder och underlättande faktorer när det gäller hälsobeteende och livsstilsförändringar.

Exempel på mål kan vara att gå ned i vikt, att börja motionera, att ändra sin kosthållning, att sluta röka. Meningen är att man själv ska formulera vad som ska stå i målstegen.

Så här kan det se ut:

Min målstege

| | | | |
|---|---|---------------------------------|--|
| | Det här vill jag utveckla: | | |
| | <i>Gå ned 10 kg i vikt, så att jag kan komma upp på transplantationslistan</i> | | |
| Här står jag nu | Nästa steg | Helst vill jag komma hit | |
| <i>93 kg Godis, kakor, stora matportioner Mest stillasittande</i> | <i>Godis och kakor på helgerna endast. 20 min promenad 3 gånger/vecka. Halvera mat- portionerna</i> | | |
| När: | När: | När: | |

*Få sällskap på promenaderna.
Berätta för familjen
att jag bestämt dessa
ändringar*

Detta underlättar

*Fikapauserna på jobbet
Kommentarer från
arbetskamraterna.
Godissuget*

Detta försvårar

Min målstege

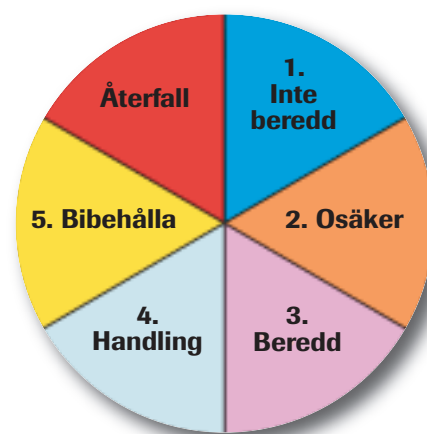
| | | | |
|-----------------------------------|-------------|---------------------------------|-------------|
| Det här vill jag utveckla: | | | |
| | | | |
| Nästa steg | | Helst vill jag komma hit | |
| | | | |
| Här står jag nu | | | |
| | | | |
| | När: | När: | När: |
| | | | |
| Detta underlättar | | Detta försvårar | |
| | | | |

Livsstilsförändring

Vägen mot en livsstilsförändring (eller anpassning till nya omständigheter på grund av förändrad livssituation) kan beskrivas som en process med olika stadier av förändringsberedskap. Processen kan också beskrivas i form av en motivationscirkel. Den hjälper oss att gå från tanke till handling och visar var i processen vi befinner oss.

Återfall/snedsteg finns också med i bilden. Återfall är mer regel än undantag och av dem kan man dra lärdom och växa. De olika stadierna kan åskådliggöras så här:

Inför ett beslut om en förändring kan det ibland underlätta att göra klart för sig vilka för- och nackdelar man kan se att en förändring kan komma att innebära. I Motivationsbalansen nedan kan du fylla i de för- och nackdelar som gäller för dig just nu, och se vilken sida som väger tyngst.



Min motivationsbalans

| Nackdelar med nuvarande beteende | Fördelar med nuvarande beteende | Nackdelar med att förändra | Fördelar med att förändra |
|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | | | |

Mina anteckningar:

Du kan läsa mer om Motivationscirkeln i Apotekets rådgivningsfolder "Vägen till bättre hälsa – bli motiverad och kom igång"

Vad kan man tänka på när det gäller njurarna och att skona den funktion som finns kvar? Här presenterar vi några s.k. friskfaktorer, som har betydelse för din hälsa som njursjuk. Även livsstilen, dvs. våra vardagliga vanor och hur vi lever våra liv har betydelse för hälsan. Med utgångspunkt från hur du ligger till inom de olika hälsoområdena kan du formulera dina hälsomål och hur du tänker dig att nå målen. Diskutera gärna med din sjuksköterska eller läkare!

| Hälsofrämjande faktorer | Min situation | Mina hälsomål (VAD?) | Mina hälsomål (HUR?) |
|---|---------------|----------------------|----------------------|
| Rökfrihet/rökstopp | | | |
| ↓ Blodtryck (<130 / 80) (vid proteinuri > 1g / dygn eller diabetes <125/75) | | | |
| ↓ Protein i urinen | | | |
| ↓ Blodfetter (Kolesterol <5,0 Triglyc. <1,7 LDL <3,0 HDL >1,0) | | | |
| Normalvikt (BMI = 20-25) | | | |
| ↓ Midjemått (män: <94 cm, kvinnor: <80 cm) | | | |
| Ökad fysisk aktivitet (minst 30 min/dag. Minska stillasittande i vardagen) | | | |
| ↓ Stress | | | |
| God kontroll på aktuella mediciner (Ordnation) | | | |
| Goda kostvanor / balanserad kost ↓ Saltintag ↑ Intag omättade fetter | | | |
| Måttlig alkoholkonsumtion | | | |
| ↓ Intag av smärtstillande läkemedel fr. a. NSAID* preparat | | | |
| God blodsockerkontroll vid diabetes (HbA1C <52 mmol/mol) | | | |

* NSAID = Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drug

Min vårdplan:

Här kan du – gärna tillsammans med din läkare eller sjuksköterska - skriva ned vad ni kommit fram till vad gäller din fortsatta vårdplan (exempelvis planerad undersökning eller behandling).

Min handlingsplan:

Här kan du skriva ned din handlingsplan på sikt och även t.ex. fram till nästa besök hos sjuksköterska eller läkare (exempelvis kontrollera blodtryck själv i hemmet, ta en halvtimmes promenad om dagen).

