

HÄLSOFRÄMJANDE FAKTORER: Vad kan man tänka på när det gäller njurarna och att skona den funktion som finns kvar? Här presenterar vi några hälsofrämjande faktorer, som har betydelse för din hälsa som njursjuk. Även 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. Läs även kapitlet "**Bromsa njursvikten**". Diskutera gärna med ditt njurteam!

Hälsofrämjande faktorer	Min situation	Mina hälsomål (VAD?)	Min handlingsplan (HUR?)
<b>Rökfrihet/rökstopp</b>			
<b>God kontroll på aktuella mediciner</b> (ordination)			
<b>Blodtryck.</b> Målvärde: < 140/80 Individuellt anpassat mål kan behövas			
Minskat <b>proteinläckage</b> i urinen			
<b>Blodfetter.</b> Målvärden: Kolesterol <4,0 LDL <1,8 HDL män >1,0 HDL kvinnor >1,3 Triglycerider <1,7			
<b>Normalvikt.</b> Målvärde: BMI = 20-25 Vid ålder >70 år är målvärdet 22-25			
<b>Midjemått.</b> Målvärden: Män <94 cm, kvinnor <80 cm (vid diabetes 102 respektive 88 cm)			
Regelbunden <b>fysisk aktivitet.</b> Målvärden: Minst 30 min. aktivitet eller 10 000 steg dagligen.			
Minskad <b>stress</b>			
Hälsosamma <b>matvanor.</b> Mål: Välbalanserat intag av protein, energi, salt, fibrer och fett			
Måttlig <b>alkoholkonsumtion</b>			
Minskat intag av NSAID preparat som <b>smärtstillande läkemedel</b>			
God <b>blodsockerkontroll</b> vid diabetes. Målvärde: HbA1C < 52, individuellt anpassat mål kan behövas			