

Medische aandachtspunten in het eerste jaar na transplantatie

Anouk van Diepen
Internist-Nefroloog

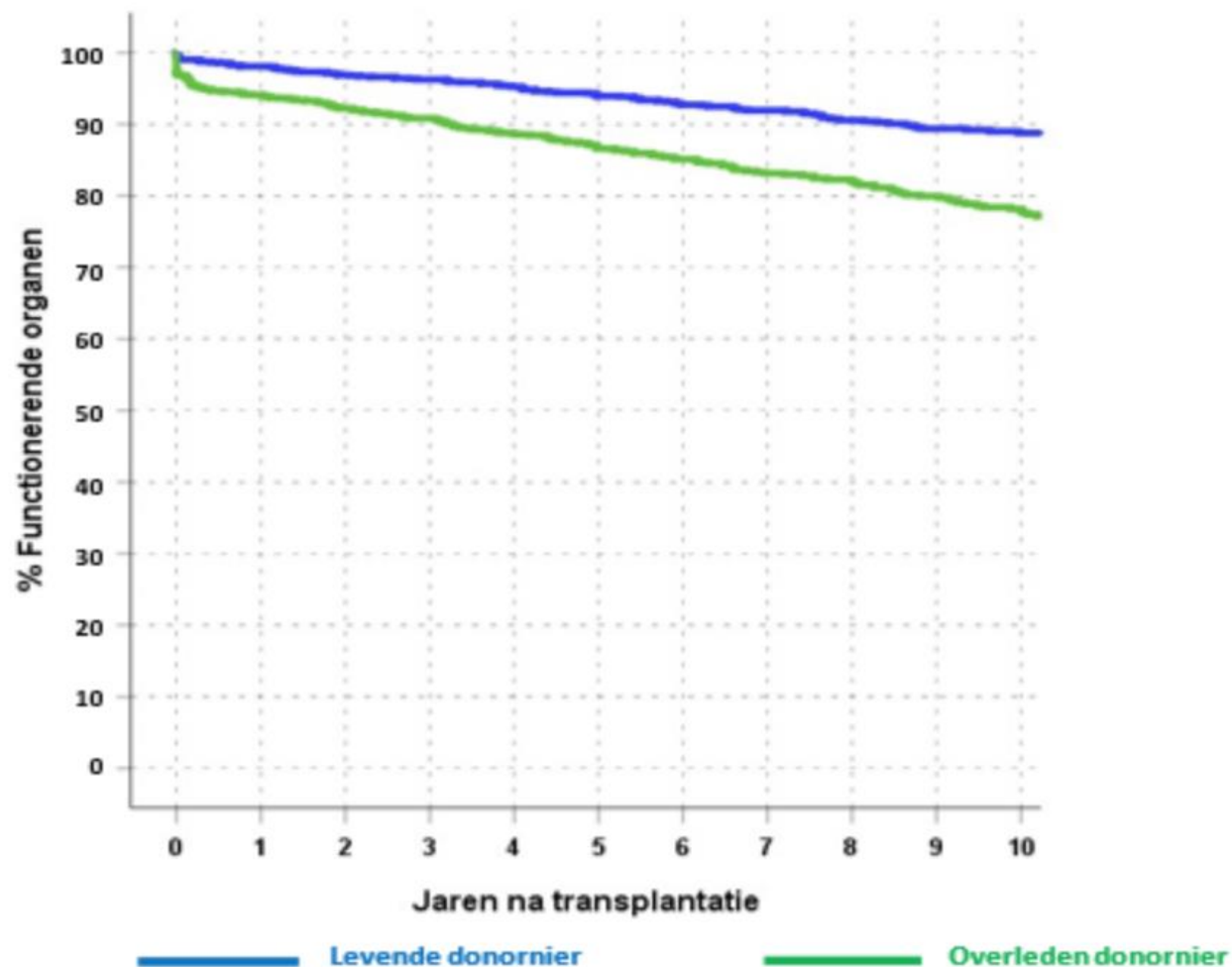
Radboudumc

Inhoud

- Hoe lang gaat een nier ook al weer mee?
 - Klachten van de nier na de operatie
 - Wat als de nier problemen geeft
- Het gat tussen voorlichting en ervaring
- Waar zijn die afweer-pillen goed voor
 - Hoe werken de pillen
 - Goed innemen
 - Bijwerkingen
- Klachten: vermoeidheid
- Gezonde nier in een gezond lichaam
 - Preventie hart- en vaatziekten
 - Sporten
 - Preventie kanker
- Vaccinaties na transplantatie

Hoe lang gaat een nier ook al weer mee?

Gecensureerde niertransplantaat overleving



Cijfers 2020

- Na 10 jaar:
 - Overleden donor: 78%
 - Levende donor: 89%
 - In 1^e jaar:
 - Weinig gedoe
 - Goede medicatie inname
- = Gunstige prognose

Klachten van de nier na operatie: buikpijn



- Nier zit niet op de natuurlijke plek
- Er is ruimte gemaakt om de nier te plaatsen
- Huid/ spier/ zenuwen/ ander weefsel is opengemaakt en weer gesloten om daar te komen
- Chronische pijn komt net als bij andere operaties wel voor maar niet vaker dan bij andere operaties.
- De nier kan oorzaak van de pijn zijn bij stuwing/ infectie/ afstoting
- Meestal is het iets anders => vaak geen verklaring; soms toe te schrijven aan b.v. klemzittende zenuw => dan gericht te behandelen
- Klachten nemen vaak maar niet altijd af

Wat als de nier later problemen geeft

- Acute afstoting (vaker bij onregelmatige pil-inname)
- Chronische afstoting
- Schade aan nier door eigen nierziekte
- Slijtage
 - oudere donor/ hoge bloeddruk/ slechte reactie op afweerremmende medicijnen
- Schade aan nier door b.v. infectie/ kanker
 - CMV/ BK
- Late vernauwing van de urineleider



Wat als de nier problemen geeft

- Bij afstoting => behandeling van afstoting door:
 - Ophogen van de onderhoudsmedicatie
 - Kuren met b.v. hoge doseringen prednisolon of andere medicijnen
- Bij slechte reactie van nier op medicijnen:
 - Als het kan, medicatie aanpassen
- Bij eigen nierziekte:
 - Behandelen wat kan
- Bij infectie:
 - Behandelen wat kan/ nieuwe infecties voorkomen
- Bij problemen met urineleider:
 - Vernauwing oplossen door soms nieuwe operatie



Als de nier gaat falen

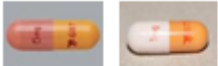
- Uitzoeken oorzaak => vaak biopsie nodig
- Bijtijds nadenken over volgende transplantatie
 - Kan dat nog: vaak kan dat wel
 - Wil je dat nog?
 - Voordelen groter dan risico's?
 - Zijn er donoren?
 - Wanneer transplanteren => liefst voor start dialyse

Het gat tussen vóór-lichting en ervaring

- Alle transplantatiecentra programma's en bijvoorbeeld nieren.nl geven veel informatie over wat je na transplantatie te wachten staat
- Veel patiënten zijn bij voorlichting gericht op het bereiken van de transplantatie en niet met wat er na komt
- Bovendien kun je van te voren geen beeld vormen wat bepaalde dingen betekenen
- Veel gehoord gevoel: "Het gaat vast niet over mij"
- Soms als je na transplantatie iets ervaart, wordt de waarschuwing in de voorlichting niet altijd als voldoende ervaren

Waar zijn die afweer-pillen goed voor

- Het afweerstelsel blijft altijd zoeken naar lichaamsvreemd materiaal (zoals de nier)
- Bij ontsteking is je afweersysteem actiever
- Ook lang na niertransplantatie kan afstoting volgen
 - Door pech
 - Doordat pillen minder zorgvuldig ingenomen worden
- Afweerpillen pakken verschillende onderdelen van het afweerstelsel aan
 - Zij vullen elkaar aan
- Wij leren steeds meer
- Zoeken naar evenwicht tussen werking en bijwerking
- Nog steeds geen goede manier om te weten
 - wie maar weinig (of geen) afweerremmende medicijnen nodig heeft

Prograf (= Tacrolimus) 
Advagraf (= Tacrolimus) 
CellCept (= Mycophenolaat mofetil) 
Certican (= Everolimus) 
Envarsus (= Tacrolimus) 
Prednison

Waarom verschillende adviezen?

- Richtlijnen zijn geen kookboek
 - En zelfs kookboeken hebben verschillende recepten voor hetzelfde gerecht
- Er is geen vaste goede of beste behandeling om afstoting te voorkomen
 - Verschillen tussen ziekenhuizen door:
 - Verschillende bevolkingsopbouw
 - Folklore
 - Het net wat anders interpreteren van dezelfde studies
 - Verschillen tussen patiënten door:
 - Andere medische problemen
 - Leeftijd
- Elk ziekenhuis in Nederland heeft goede schema's
- Meer en meer samenwerking en afstemming door onderzoeken

Goed innemen medicatie

- Bijna iedereen wil het goed doen
- Toch lukt het niet
- Hoe help je jezelf
 - Oplossing die bij je past
 - Vaste plek/ vast patroon
=> is de vaste plek de goede plek?
 - Apps of wekkers of andere reminders (je partner😊)
 - Plan B: reservepillen op plek waar je vaak komt
=> auto/ werk/ handtas



Bijwerkingen komen veel voor

- Verschillende klachten
- Niet iedereen heeft evenveel last van dezelfde klacht
- Wat voor de één werkt; werkt niet per sé voor de ander

Veel voorkomende bijwerkingen

- Afweer remmende medicijnen
 - Door de werking van de medicatie:
 - Meer infecties
 - Grotere kans op kanker/ ernstiger beloop
 - Echte bij-effecten
 - Darmklachten: Mycophenolaat (cellcept); Tacrolimus
 - Vocht vasthouden
 - Neuropsychologisch: effect op stemming/ tremoren/ neuropahtie
 - Botontkalking
 - Suikerziekte
 - Nier problemen

Bijwerkingen van niet afweer remmende medicijnen

- Komen ook regelmatig voor
- Soms moeilijk te herkennen

Bijwerkingen komen veel voor

- Verschillende klachten
- Advies:
 - Bespreek klachten met uw behandelaar
 - In overleg met behandelaar kan gekeken worden:
 - Is de klacht een bijwerking?
 - Wat zijn de mogelijke oplossingen?
 - Wat zijn de risico's van medicatie verandering/ is de winst groot genoeg?
 - Soms heeft iemand zoveel verschillende klachten dat je moet kiezen voor de oplossing met de minste nadelen

Vermoeidheid na niertransplantatie

- Veel gehoorde klacht!
- Samengesteld probleem
 - Hoge verwachtingen
 - Vergelijking met de vorige keer dat je fit was (misschien wel jaren geleden)
 - Carrière van nierschade
 - Infecties/ andere complicaties
 - Medicatie (geen bewijs dat één medicijn de oorzaak is)
 - Functie van de nier
 - Verstoringen in zouten in het bloed: Kalium, Natrium, Magnesium, Fosfaat
 - Bloedarmoede
 - Voedingstoestand
- Zie ook het webinar over Vermoeidheid (nvn.nl)

Gezonde nier in een gezond lichaam

- Hart en vaatziekten
 - Belangrijkste oorzaak van overlijden voor ontvangers
 - Behandeling:
 - Pillen => cholesterol/ bloeddruk/ eiwitverlies van de nier goed houden
 - Levensstijl => bewegen/ stoppen met roken/ afvallen
 - Gezonde levensstijl
 - Gezonde voeding
 - Bewegen



Mag je sporten na transplantatie?

- Natuurlijk!
- Niet te fanatiek starten: doseren!
- Belangrijk om je te realiseren dat je eigen nieren goed beschermd liggen achter de ribben maar de nieuwe zich direct achter de buikwand bevindt; dus kwetsbaarder voor schade.
- Professionals geven wisselende adviezen
 - Eigen inschatting maken: hoe belangrijk vind ik sport/ hoe bezorgd ben ik
 - Als je op de bank zit beschadig je niks, maar maak je ook niks mee.
- Sport en type sport is een keuze
 - Maar er zijn natuurlijk grenzen => vechtsport goed idee?
- Er zijn profvoetballers die getransplanteerd zijn.



Preventie van kanker

- Kans op huidkanker 175x zo groot als bij leeftijdsgenoten
 - Zonlicht is risicofactor die het erger maakt
 - Schade nu geeft pas jaren later problemen
 - Houd daar rekening mee =>
 - Maak je eigen keuzes maar weet:
 - **Bedekte huid is beter dan ingesmeerde huid**
 - **Ingesmeerde huid is veel beter dan schaduw**
 - **Controle door dermatoloog voorkomt niet maar herkent afwijkingen vroeg**
- Ook andere kankers; doe dus mee met bevolkingsonderzoek
- Kijk ook het webinar over 'huidtumoren na niertransplantatie' (nvn.nl)



Vaccinaties na niertransplantatie

- Immunostart (www.immunostart.nl)
- Na de niertransplantatie géén levend verzwakt vaccin
 - BMR
 - Waterpokken
 - Gele koorts
- Wél: griep, pneumokokken, gordelroos, HPV, (COVID19)
- Verminderde effectiviteit vaccinatie na start immuunsuppressie

Vragen?

