

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