

## Leben mit einer Nierentransplantation

Eine Nierentransplantation ermöglicht Ihnen den Weg zurück in ein nahezu normales Leben. Viele Einschränkungen, die Ihre regelmäßigen Dialysen mit sich bringen, entfallen nach einer Transplantation. Sie werden wieder fitter und Ihr Körper ist wieder belastbarer als vorher.

Hier sind ein paar wichtige Dinge, auf die Sie auch nach einer Nierentransplantation achten müssen, so dass Ihre neue Niere lange gesund bleibt und Ihnen ein Leben ohne regelmäßige Dialysen ermöglicht.

### Nachsorge

Das Leben mit einer neuen, transplantierten Niere nach Nierentransplantation erfordert die regelmäßige Einnahme von Medikamenten, die das Immunsystem unterdrücken – Dies sind die sogenannten Immunsuppressiva. Sie reduzieren die Gefahr einer Abstoßungsreaktion der neuen Niere durch Ihr eigenes Immunsystem. Daher ist es sehr wichtig, dass Sie diese Medikamente dauerhaft und regelmäßig in der richtigen Dosierung einnehmen. Wir lassen Sie dabei nicht alleine. Nach der Nierentransplantation erfolgen regelmäßige Kontrolluntersuchungen bei uns am Transplantationszentrum und in Ihrer nephrologischen Praxis.

Achten Sie auch nach Ihrer Nierentransplantation sehr auf Ihren Körper und kontrollieren Sie selbständig und regelmäßig Ihren Blutdruck, Ihren Puls, Ihre Körpertemperatur, Ihr Gewicht, und ggf. Ihren Blutzucker.

Die Kontrolle der Blutwerte und Ultraschalluntersuchungen werden in bestimmten Abständen am Transplantationszentrum und in Ihrer niedergelassenen nephrologischen Praxis durchgeführt. Unmittelbar nach Ihrer Transplantation erfolgt dies mehrmals wöchentlich. Im weiteren Verlauf werden die Abstände in Abstimmung mit Ihren behandelnden Ärztinnen und Ärzten auf 1 x monatlich oder noch größere Abstände ausgedehnt.

An den Tagen mit Arztterminen sollte die Immunsuppression, also die Medikamente zur Unterdrückung des Immunsystems, erst nach der Blutabnahme eingenommen werden. Sonst ist die Bestimmung des sog. Medikamentenspiegels im Blut fehlerhaft und eine eventuell erforderliche Anpassung der Dosierung fehlerhaft bzw. nicht möglich.

Bei der Rezeptierung der Immunsuppression muss darauf geachtet werden, dass immer das zuvor verwendete Präparat verschrieben wird und mit dem aut-idem Kreuz gekennzeichnet ist. Die aut-idem Kennzeichnung bedeutet, dass die Apotheke kein anderes, wirkstoffgleiches Medikament ausgeben darf, sondern nur das exakt verschriebene Medikament. Dies ist wichtig, da es zu Spiegelschwankungen kommen kann, wenn die Medikamente ausgetauscht werden. Bitte wenden Sie sich an das Transplantationszentrum, wenn Ihr behandelnder Arzt, Ihre behandelnde Ärztin oder die Apotheke Ihnen ein anderes Präparat geben möchte.

Zu einer Nachsorge gehören auch die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen zur Früherkennung eines möglichen Tumors. Eine jährliche Untersuchung beim Hautarzt, Gynäkologen (Frauen) oder Urologen (Männer) und eine Darmspiegelung nach Leitlinie wird empfohlen.

Impfungen nach der Transplantation sind wichtig, um Sie vor Infektionskrankheiten zu schützen. Hierbei werden nur Totimpfstoffe und keine Lebendimpfstoffe empfohlen. mRNA- oder DNA-Impfstoffe enthalten keine lebensfähigen Viren und sind daher nach Transplantation gut möglich. Durch die Immunsuppression ist Ihre Impfantwort reduziert. Die Impfung schützt Sie also nicht vollständig vor einer Infektion. Entsprechende Schutzmaßnahmen werden, je nach Erkrankung weiterhin empfohlen.

Als Infektionsprophylaxe in den ersten 3 Monaten nach Transplantation empfiehlt es sich, auf größere Menschenansammlungen zu verzichten und in Krankenhäusern und Praxen einen Mund- und Nasenschutz zu tragen.

Unter Beachtung weniger Regeln können Sie nach Nierentransplantation ein normales Leben führen.

Bei Fragen wenden Sie sich an Ihren behandelnden Nephrologen/Ihre behandelnde Nephrologin und an das Transplantationszentrum (07071-29 86600, [transplantation@med.uni-tuebingen.de](mailto:transplantation@med.uni-tuebingen.de)).