



CHECK IN TIME,  
PROTECT IN TIME

## Informatie voor type 2 diabetes patiënten

# Zorg voor je nieren:

Wat je moet weten over de  
gezondheid van je nieren als  
je diabetes type 2 hebt



## Wat kan ik doen om de gezondheid van mijn nieren te controleren en te beschermen



**Leer meer over niergezondheid bij diabetes:** Gebruik dit boekje om het belang van een regelmatige controle van je nieren voor mensen met type 2 diabetes te begrijpen



**Praat met je dokter:** Vraag naar eGFR- en UACR-tests, wat je testresultaten betekenen en wat je kan doen om de gezondheid van je nieren te beschermen.



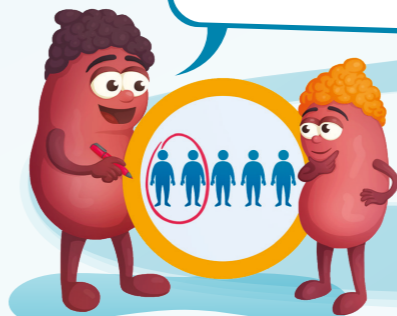
**Laat regelmatig een UACR-test doen:** Vraag je arts naar een eenvoudige en betrouwbare urinetest als aanvulling op je bloedonderzoek voor de nierfunctie

# WIST JE DAT?

ALS JE DIABETES TYPE 2 HEBT, VRAAG DAN AAN JE ARTS OM JE TE TESTEN OP CHRONISCHE NIERSCHADE



Maar als CNS vroegtijdig wordt opgespoord, zijn er manieren om dit te vertragen!



2 op 5 mensen met diabetes type 2 zullen chronische nierschade (CNS)<sup>1</sup> ontwikkelen.



CNS kan leiden tot nierfalen en ernstige hartproblemen!<sup>1</sup>



En de beste manier om dit te doen is via een simpele urinetest!<sup>1</sup>

“

Waarom is het belangrijk om mijn nieren regelmatig te laten controleren, zelfs als ik me goed voel?



CNS ontwikkelt zich in **2 op 5 mensen** met diabetes type 2<sup>2</sup>



Als je lijdt aan diabetes type 2, bestaat de kans dat je diabetes schade veroorzaakt aan belangrijke delen van je lichaam, vooral aan je hart, nieren en ogen.<sup>3-5</sup>

Meestal merk je een tijdje niets, maar na verloop van tijd kan de schade veel ernstiger worden.<sup>6,7</sup>

Naarmate de schade aan uw nieren erger wordt, kan dit veranderen in iets dat chronische nierschade (CNS) wordt genoemd.<sup>8</sup>

Daarom is het belangrijk om regelmatig controles uit te voeren bij je zorgverlener. Zij kunnen controleren hoe goed je nieren werken door je urine en bloed te testen.<sup>1</sup>

# Waarom is het zo belangrijk om CNS vroeg op te sporen?

Als CNS onbehandeld blijft, verslechtert de nierfunctie totdat deze niet meer werkt, wat uiteindelijk zou kunnen leiden tot nierdialyse of niertransplantatie.<sup>4</sup>

Zelfs vanaf de allereerste stadia van CNS kan een lagere nierfunctie andere organen aantasten, waardoor het risico op hart- en vaatziekten (schade aan het hart en de bloedvaten) en retinopathie

(schade aan de ogen) toeneemt.<sup>2,4,8</sup> Over het algemeen kan dit het moeilijk maken om uw leven te leiden zoals u dat wilt, en mogelijk je levensduur verkorten.<sup>8,9</sup>

CNS + T2D



Een belangrijke oorzaak van nierfalen waarvoor dialyse of transplantatie nodig is<sup>4</sup>



≥3x hogere kans op **ernstige hartproblemen** in vergelijking met mensen die enkel diabetes type 2 hebben<sup>8</sup>



Een verkorte levensduur tot 16 jaar in vergelijking met de algemene bevolking<sup>8</sup>





## Nierschade vroegtijdig opsporen<sup>6</sup>



Door de gezondheid van je nieren regelmatig te testen, kan CNS in een vroegtijdig stadium worden opgespoord.<sup>4</sup>

## Vertraag CNS<sup>1,6</sup>



Levensstijl  
Aanpassingen



Regelmatige  
controles



Medische  
behandeling

Samen met je arts kun je nierschade vertragen door je levensstijl te veranderen, je bloedsuikerspiegel, bloeddruk en cholesterol onder controle te houden en door een voorgeschreven behandeling te starten.<sup>1,6</sup>

## Verlaag het risico en verbeter de gezondheid van je hart en nieren<sup>1,6</sup>



Door op de hoogte te zijn van de aanbevolen niertests, kun je je algehele gezondheid beschermen door de juiste maatregelen te nemen.<sup>1,4</sup>

In het volgende deel lees je meer over de eenvoudige urine- en bloedonderzoeken waarmee nierschade vroegtijdig kan worden opgespoort.<sup>1,4</sup>

# Hoe kom ik erachter of ik CNS heb?

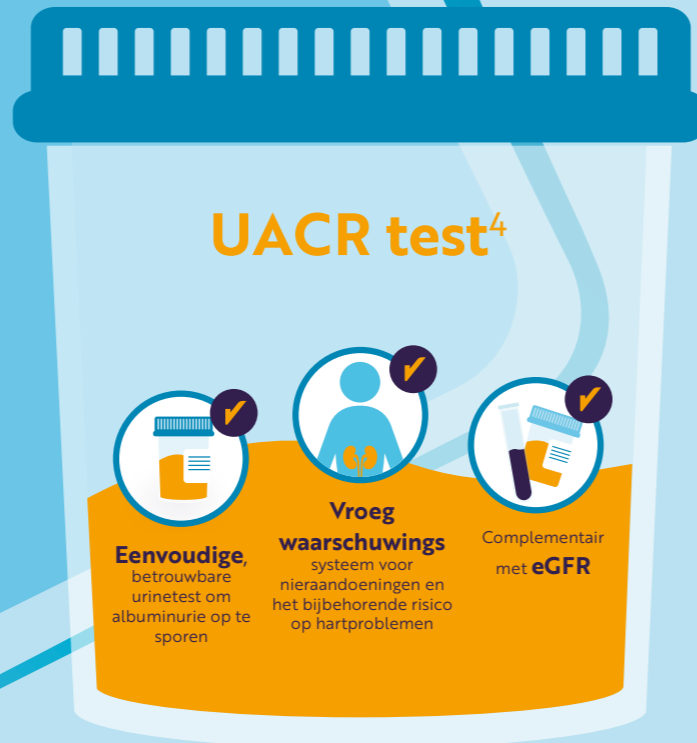
Er zijn 2 tests waarmee je de gezondheid van je nieren kunt controleren:<sup>4,8</sup>

✓ Een eenvoudige urinetest die de hoeveelheid van een eiwit genaamd albumine in je urine meet: de Urine Albumine-Creatinine Ratio (UACR)

✓ Een bloedonderzoek, bekend als de geschatte glomerulaire filtratiesnelheid eGFR, dat meet hoe goed de nieren je bloed filteren

Een stijging van de UACR (bekend als albuminurie) kan duiden op schade aan de nieren, maar ook op een hoog risico op hartgerelateerde problemen. De UACR-test ontdekt nierproblemen vaak eerder dan de eGFR-test - daarom zijn beide tests nodig om een volledig beeld te krijgen van hoe goed uw nieren werken.<sup>4</sup>

Deze tests moeten voor alle mensen met type 2 diabetes minstens 1 keer per jaar worden uitgevoerd (zoals aanbevolen door de grote medische organisaties).<sup>1,4,10</sup> Je arts zal je adviseren of deze tests vaker moeten worden uitgevoerd, afhankelijk van je resultaten.<sup>1</sup>



# Wat moet ik weten over de urinetest?

De UACR-test is eenvoudig uit te voeren:

1

Je dokter geeft opdracht voor de test en levert je een urine opvangpotje

2

Je geeft een urinemonster<sup>4</sup> af volgens de instructies van je arts. (We geven je enkele tips op de volgende pagina)

3

Je monster wordt geanalyseerd in het laboratorium of in de kliniek en de resultaten worden je verstrekt door uw arts

4

Als je UACR-resultaat hoog is, is binnen 3-6 maanden een herhalingstest nodig om de resultaten te bevestigen<sup>1,4</sup>

# Tips voor het geven

..... van je urinemonster .....

1 Was je handen

2 Verzamel wat van je urine in het opvangpotje - monsters die op elk moment van de dag genomen zijn kunnen worden gebruikt!

3 Sluit het deksel stevig op het opvangpotje

4 Was je handen

De volgende situaties kunnen de hoeveelheid albumine in je urine tijdelijk beïnvloeden, dus het is beter om te wachten tot ze niet meer van toepassing zijn voor je je monster verzamelt:<sup>4</sup>



Je hebt gesport in de afgelopen 24 uur



Je bent ongesteld



Je hebt koorts of een infectie

## Zijn er andere manieren om de gezondheid van mijn nieren te controleren?

Een andere manier om albumine in je urine op te sporen is met de dipsticktest, die direct resultaat oplevert.<sup>4</sup>

De hoeveelheid albumine moet echter vrij hoog zijn om opgepikt te worden door de dipstick-test, wat meestal gebeurt in de latere stadia van CNS. Daarom wordt de UACR beschouwd als de betere test om schade eerder op te sporen.<sup>4,9</sup>

# Notities

CNS: chronische nierschade; eGFR, estimated glomerular filtration rate; T2D: type 2 diabetes; UACR, urine albumine-creatinine ratio

**Referenties:** 1. de Boer IH, et al. Diabetes Care 2022;45:3075–3090; | 2. Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) Diabetes Work Group. Kidney Int 2022;102:S1–S127; | 3. ElSayed NA, et al. Diabetes Care 2023;46:S158–S190; | 4. ElSayed NA, et al. Diabetes Care 2023;46:S191–S202; | 5. ElSayed NA, et al. Diabetes Care 2023;46:S203–S215; | 6. Skolnik NS & Style AJ. Diabetes Ther 2021;12:1613–1630; | 7. Szczech LA, et al. PLoS One 2014;9:e110535; | 8. Rossing P & Epstein M. Am J Med 2022;135:576–580; | 9. Park JI, et al. PLoS One 2017;12:e0171106; | 10. Cosentino F, et al. Eur Heart J 2020;41:255–323



**Samen**  
**kunnen we hart en nieren**  
**helpen beschermen**



*CHECK IN TIME,*  
**PROTECT IN TIME**

**Lees meer over CHECK:**

