

PERSBERICHT

Wereldnierdag in Aalst



Op donderdag 9 maart '17 wordt de twaalfde editie van World Kidney Day gevierd. Dit is een initiatief van de International Society of Nephrology (ISN) en International Federation of Kidney Foundations (IFKF). Het thema van dit jaar is 'Kidney Disease and Obesity - Healthy Lifestyle For Healthy Kidneys'. Het Lokaal Multidisciplinair Netwerk Aalst zal door middel van een ludieke actie trachten de aandacht te vestigen op enkele preventieve maatregelen die de kans op een nierziekte kunnen verminderen.

Obesitas is een groeiende wereldwijde epidemie én 1 van de grootste risicofactoren voor de ontwikkeling van nierziekten. Obesitas verhoogt het risico op de ontwikkeling van belangrijke risicofactoren op een chronische nierziekte, zoals diabetes en hypertensie. Bijkomend heeft obesitas ook een directe impact op de ontwikkeling van chronische nierinsufficiëntie (CNI) en op termijn op definitieve nierbeschadiging. Bij obese personen dienen de nieren immers harder te werken en meer bloed te filteren dan normaal om aan de metabolische eisen van het overgewicht tegemoet te komen. Deze verhoogde werking kan de nieren beschadigen en het risico op het ontwikkelen van CNI op lange termijn verhogen.

Het goede nieuws is echter dat obesitas en CNI grotendeels preventief aangepakt kunnen worden. Enkele maatregelen zoals gezonde voeding en voldoende beweging zijn hierbij essentieel. Om deze problematiek én op de mogelijkheden om het te voorkomen, wil World Kidney Day op 9 maart '17 de aandacht vestigen.

Het Lokaal Multidisciplinair Netwerk Aalst zal, om dit lokaal ook onder de aandacht te brengen, een ludieke actie doen op de zaterdagmarkt van Aalst op 4 maart. Om in de carnavals sfeer te blijven, zullen de nieren *Pisgoe* en *Reinnier* flesjes water uitdelen aan voorbijgangers. Op deze waterflesjes zullen de 8 gouden tips om de nieren gezond te houden, vermeld staan:

- ✓ *Stop met roken*
- ✓ *Blijf actief en beweeg voldoende*
- ✓ *Hou je bloedsuikerspiegel onder controle*
- ✓ *Let op je bloeddruk*
- ✓ *Eet gezond en streef een gezond gewicht na*
- ✓ *Drink voldoende*
- ✓ *Let op met het gebruik van vrij verkrijgbare geneesmiddelen*
- ✓ *Laat je nierfunctie nakijken als je tot een risicogroep behoort:*
 - . *Je hebt diabetes, hoge bloeddruk of overgewicht*
 - . *Eén van je ouders of familieleden heeft een nierziekte*

Op 9 maart zullen de nieren ook hun opwachting maken in de inkomhallen van de Aalsterse ziekenhuizen Algemeen Stedelijk Ziekenhuis en Onze-Lieve-Vrouweziekenhuis. Ze zullen eveneens waterflesjes uitdelen aan patiënten en bezoekers.

Voor meer info over deze actie kan contact opgenomen worden met Stephanie Van Espen, zorgtrajectpromotor van het Lokaal Multidisciplinair Netwerk Aalst.

Gsm: 0471/38 03 58

E-mail: ztpaalst@gmail.com

