

Aufnahmeantrag

Ich/wir beantrage/n hiermit die Mitgliedschaft in der
"IG der Dialysepatienten und
Nierentransplantierten Osthessen e. V."
Geschäftsstelle: 36137 Großenluder, Am Stempel 8,

ERSTMITGLIED: aktiv ☐ fördernd ☐

Name:.....

Vorname:.....

Straße:.....

Wohnort:.....

Telefon:.....

Geb.-Datum:.....

Datum:.....

Unterschrift:.....

aktives ZWEITMITGLIED:

Name:.....

Adresse:.....

Geb.-Datum:.....

Der Jahresbeitrag für aktive Erstmitglieder beträgt 20,- €,
für das fördernde Mitglied mindestens 60,- €.

Darin ist der kostenlose Bezug
der Fachzeitschrift "Der Nierenpatient" enthalten.
Angehörige und Partner sind als Zweitmitglied beitragsfrei!

Einzugsermächtigung:

Ich ermächtige hiermit den Vorstand der IG, meinen
Jahresbeitrag von folgendem Konto abzubuchen!

Konto-Nr..... BLZ:.....

Bankverbindung:.....

Unterschrift:.....

Vorsorgemaßnahmen

im Frühstadium einer Nierenerkrankung

1. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen

bei Nephrologen, Internisten oder Urologen:

- Erkältungen vermeiden,
z.B. beim Arbeiten im Freien,
Motorradfahren, Surfen, o.ä.
- Nierenbereich möglichst schützen,
- verantwortlich mit Schmerzmitteln
umgehen.

2. Blutdruck optimieren:

- regelmäßige Blutdruckkontrolle
- kochsalzarme Ernährung
- nicht rauchen
- ausreichende Bewegung
- gegebenenfalls regelmäßige Einnahme
verordneter Blutdruck senkender
Medikamente

3. Blutzucker überprüfen lassen

4. Reichlich trinken,

- mindestens 2 Liter pro Tag,
möglichst Mineralwasser und Säfte,
- Alkohol und Kaffee meiden.

5. Gesund ernähren:

- energiereich aber eiweißarm ernähren

6. Übergewicht abbauen

Informationen zur richtigen Ernährung
erhalten Sie über unsere Geschäftsstelle,
Tel. 06648 / 7142

Nierenerkrankungen

werden oft (zu) spät erkannt.

Hinweise auf bestehende Nierenerkrankungen

können z.B. Sein

- erhöhter Blutdruck
- Diabetes mellitus
- familiär bekannte Zystennieren
- urologische Infekte
- veränderte Urinausscheidung
- Wasseransammlung im Gewebe
- schwindendes Leistungsvermögen.

Neben dem Erkennen solcher
Erkrankungen durch behandelnde
Ärzte sollte jeder selbst auf
Signale des Körpers achten
und gegebenenfalls den Arzt auf
derartige Erkenntnisse hinweisen.

Unsere Interessengemeinschaft
bietet Ihnen ergänzend zur
ärztlichen Behandlung persönliche
Beratung und Information.

Wenden Sie sich
an unsere Geschäftsstelle:

**36137 Großenluder,
Am Stempel 8,
Tel. 06648-7142**

Fax: 06648-916493

E-Mail: ig-osthessen@bnev.de

Internet: <http://ig-osthessen.bv-niere.de>

Vorsorgen, damit die Nieren nicht versagen!



“Selbsthilfe Niere”

**IG der Dialysepatienten
und Nierentransplantierten
Osthessen e. V.**

Eine regionale Gemeinschaft im
“Bundesverband Niere e.V.”