



nier.e.schützen

Integrierte nephrologische Versorgung Steiermark

Sind Sie zwischen 40 und 65 Jahre alt?

Leiden Sie unter Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder besteht in Ihrer Familie eine Nierenerkrankung?

Dann sollten Sie Ihre **nier.e.schützen**



Bestimmung der Nierenwerte (Blut- und Harntest) bei Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin und zusätzlich:



Nicht rauchen



Gesund essen und Gewicht unter Kontrolle halten



Blutdruck messen



Blutzucker regelmäßig kontrollieren



Körperlich fit und aktiv bleiben



Ausreichend trinken



Vorsicht bei nieren-schädigenden Medikamenten

Weitere Informationen:

www.stgkk.at/nier.e.schuetzen

www.gesundheitsfonds-steiermark.at/Seiten/Nephrologische-Versorgung.aspx

