



**Heeft u een verminderde nierfunctie? Haal gezondheidswinst uit goed zelfmanagement!**

Wanneer uw nieren niet goed meer werken is het belangrijk er alles aan te doen om verdere achteruitgang van uw nierfunctie te voorkomen of te vertragen. Daar kunt u zelf veel aan doen: door het trouw innemen van uw medicijnen, de juiste voeding, voldoende beweging, stoppen met roken, meten van uw bloeddruk en door goed om te gaan met uw energie. Zo blijft de kwaliteit van uw leven zo goed mogelijk behouden. Maak afspraken over uw aanpak met uw zorgverlener(s) en houd het heft in handen. Dat is in uw belang. En wie kent u beter dan u zelf? Zorg voor uw gezondheid, 365 dagen in een jaar. Dat heet ook wel zelfmanagement of zelfzorg.

De Nierstichting stimuleert langs allerlei wegen zelfmanagement door nierpatiënten. Uit onderzoek blijkt namelijk dat patiënten, die zelf de regie houden over hun leven en behandeling gezonder en meer tevreden zijn dan patiënten die alles overlaten aan hun behandelaar. De webapplicatie "mijnnierinzicht" helpt u hierbij, evenals het handboek "Leven met chronische nierschade. Handboek voor preventie en zelfzorg!" Beiden sluiten naadloos op elkaar aan. Ze zijn op initiatief en met steun van de Nierstichting ontwikkeld, in samenwerking met zorgverleners en patiënten, en gratis beschikbaar voor u als nierpatiënt!

**Kent u het boek "Leven met chronische nierschade, Handboek voor preventie en zelfzorg"?**



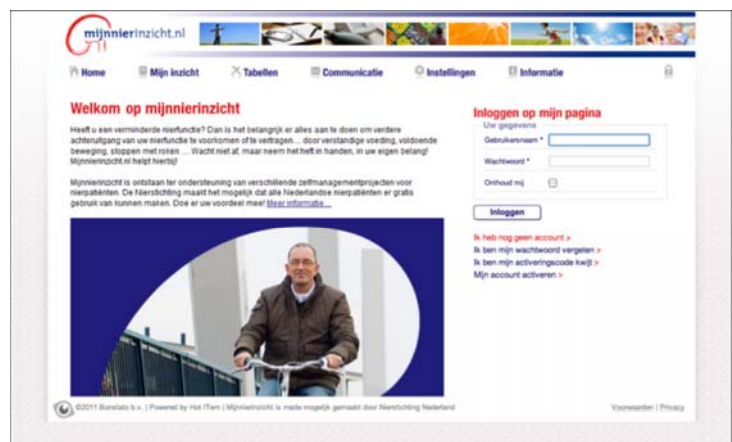
Per Åke Zillén is een Zweedse nierpatiënt, die zelf actief zijn leefstijl heeft aangepast, nadat hij hoorde dat zijn nierfunctie nog maar 10% was. Hij heeft zijn aanpak en ervaringen opgeschreven in een aantrekkelijk handboek, vol met praktische tips, informatie en adviezen.

Het handboek vertelt van patiënt tot patiënt hoe je met de achteruitgaande nierfunctie, de symptomen en de complicatierisico's van de nierziekte om kunt gaan. Het Handboek geeft heldere uitleg over de werking van nieren, het ontstaan en voorkomen van nierschade en de behandeling ervan. Het gaat in op de thema's hoge en lage bloeddruk, voeding en gewicht, bewegen, de relatie diabetes en nierschade, het monitoren van waarden en inname van natrium, calcium en fosfaat, kalium en eiwit. Daarnaast is er een hoofdstuk over de emoties en het verwerken van de diagnose nierpatiënt te zijn. In elk hoofdstuk vindt u tips om zelf aan de slag te gaan met uw gezondheid en achteruitgaande nierfunctie. Het handboek bevat allerlei handige invulschema's. Heeft u dit boek nog niet? Vraag er naar bij uw zorgverlener.

**Mijnnierinzicht: ook iets voor mij?**

Sommige mensen vinden het prettig om op papier een dagboek of lijstjes bij te houden. Niks mis mee. Maar het kan natuurlijk veel handiger met de huidige mogelijkheden van computers en internet. De Nierstichting heeft samen met de ontwikkelaars van dieetinzicht (Bonstato) gezorgd voor de uitbouw en doorontwikkeling tot **mijnnierinzicht.nl**. Dit is een webapplicatie die nierpatiënten helpt gezonde keuzes te maken op het gebied van voeding, hun voedingspatroon bij te houden, doelen te stellen, uitslagen en medicatie bij te houden, te werken aan hun conditie, en nog veel meer. Een mooie basis voor zelfmanagement!

Bonstato en de Nierstichting zijn er best trots op dat er nu een eigen hulpmiddel is voor nierpatiënten, die de regie willen houden op hun ziekte. Lees op de achterzijde hoe Peter samen met zijn zorgverlener aan de slag is met mijnnierinzicht. En bedenk: is dit ook iets voor mij?



## Het verhaal van Peter

Peter is 49 jaar en heeft een achteruitgaande nierfunctie van nu nog 35%. Hij wil dat zijn nierziekte niet de baas over zijn leven wordt. Hij wil dialyse zo lang mogelijk uitstellen en in betere conditie komen. Zodat hij zo lang mogelijk gewoon aan het werk kan blijven en de dingen kan doen die hij belangrijk en leuk vindt. Samen met zijn nefroloog en diëtiste heeft hij besproken wat hij hier zelf aan kan doen en doelen opgesteld:

- 5 kilo afvallen en zijn gewicht onder controle krijgen
- het zout in zijn voeding beperken om zo zijn bloeddruk te verlagen
- meer bewegen: 3x per week een uur wandelen en twee keer per week een uur fietsen.

Deze doelen legt Peter vast in mijnnierinzicht. Peter spreekt met zijn nefroloog en diëtiste af dat hij zelf thuis zijn voeding, gewicht en bloeddruk bij zal houden. Hij geeft hen toestemming om in zijn gegevens te kijken zodat ze hem in de periode tot de volgende afspraak feedback kunnen geven.

## Dagboeken

Peter kan op mijnnierinzicht verschillende dagboeken bijhouden. Bijvoorbeeld over voeding, activiteiten en roken. Rond voeding heeft hij afgelopen week het voedingsdagboek bijgehouden. Hij is zich daardoor heel bewust van geworden van voedingsmiddelen waar veel calorieën en/of zout inzitten.

## Doelen stellen en volgen

Peter heeft zijn doelen opgenomen in mijnnierinzicht. Nadat hij een tijdje zijn gegevens heeft bijgehouden, kan hij met de grafiekjes en tabellen in mijnnierinzicht goed zien waar hij succesvol is en waar wat er nog minder goed gaat. Vol trots laat hij zijn vrouw zien dat hij de gestelde doelen wat betreft calorieën en zout heeft gehaald. Hij ziet in de rapportages van de zelf gemeten bloeddrukken ook, dat dit zijn bloeddruk ten goede is gekomen. Drie keer per week wandelen is ook gelukt, maar daarnaast nog twee keer per week een uur fietsen bleek iets teveel te zijn. Nadat hij dit doel had bijgesteld naar twee keer 30 minuten behaalde hij wel zijn doelen.



## Communiceren met zorgverlener

Peter heeft met zijn diëtiste afgesproken dat zij na twee weken naar zijn voedingsoverzichten kijkt. Haar enthousiaste mail met compliment maakt duidelijk dat hij zich prima houdt aan zijn dieet. Dat stimuleert om door te gaan!

Ook met de nefroloog heeft hij een dergelijke afspraak. De nefroloog ziet na een maand dat Peter heel goed bezig is en dat zijn bloeddruk duidelijk verbetert. De nefroloog liet dat Peter via mijnnierinzicht weten en stelde voor de komende maand zo door te gaan. Peter stuurde de nefroloog een bericht terug dat hij zich hier in kon vinden.



## Er kan nog meer in mijnnierinzicht

Peter ervaart het als heel prettig dat hij zelf zo'n belangrijke bijdrage kan leveren aan zijn gezondheid. Hij heeft het gevoel dat hem dit meer grip geeft op zijn nierziekte. Inmiddels maakt hij gebruik van meer mogelijkheden binnen mijnnierinzicht. Zo heeft hij zijn voorgeschiedenis ingevuld en houdt hij een lijst met medicijnen bij. In het geval van bijwerkingen noteert hij deze, zodat hij hier meer zicht op krijgt. Als hij uitslagen van zijn nierfunctie of cholesterol krijgt vult hij deze ook in. Hij maakt veel gebruik van de recepten uit mijnnierinzicht. Ook voegt hij eigen recepten toe.

Al met al: het heft in eigen hand, met zijn nefroloog en diëtiste als belangrijke coaches in het geheel!

## Ook werken met mijnnierinzicht?

Wilt u net als Peter actief aan de slag? Ga naar [www.mijnnierinzicht.nl](http://www.mijnnierinzicht.nl) en maak een account aan! Veel succes!

Informatie voor patiënten - juni 2011