



Webapplicatie mijnnierinzicht.nl ondersteunt zelfmanagement door nierpatiënten

De Nierstichting stimuleert vanuit haar programma zelfmanagement dat nierpatiënten – gesteund door hun zorgprofessionals - de regie nemen en houden over hun eigen gezondheid, ziekte en behandeling. Zelfmanagement staat voor wat veel van uw patiënten al doen, maar mogelijk bewuster of actiever op kunnen pakken: aandacht voor juiste voeding, zelf bloedwaarden in de gaten houden, genoeg bewegen en verstandig omgaan met hun energie. Onderzoek wijst uit dat die eigen regie het ziekteverloop en de ervaren kwaliteit van leven ten goede komt. Juist voor mensen met een chronische nieraandoening is het verlies van zelfstandigheid en autonomie één van de meest ingrijpende gevolgen van hun ziekte.

De Nierstichting onderneemt allerlei initiatieven en maakt projecten en onderzoek op dit gebied mogelijk. Recent heeft zij twee belangrijke hulpmiddelen voor zelfmanagement laten ontwikkelen, die zij gratis beschikbaar stelt aan alle nierpatiënten en nierprofessionals, die hier mee aan de slag willen:

- het handboek “Leven met chronische nierschade, Handboek voor preventie en zelfzorg”
- de webapplicatie “mijnnierinzicht.nl”

Beide sluiten inhoudelijk naadloos op elkaar aan en zijn geënt op de Nederlandse richtlijnen.

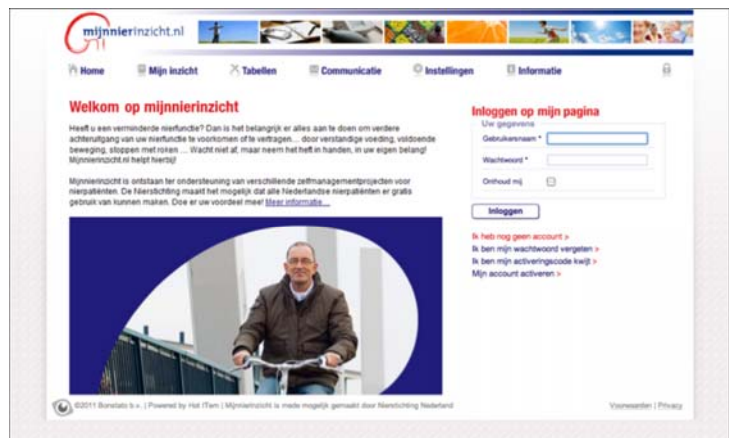


Boek leven met chronische nierschade:

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. Het handboek bevat allerlei handige invulschema's. De Nierstichting verstrekt het boek via haar contactpersonen in ziekenhuizen en dialysecentra.

Mijnnierinzicht: iets voor mijn patiënten?

Sommige mensen vinden het heel 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. Misschien kent u dieetinzicht al uit het verleden? Dit is een webapplicatie, die helpt gezonde keuzes te maken op het gebied van voeding. Een mooie basis voor zelfmanagement, maar niet genoeg voor nierpatiënten. Die willen niet alleen hun voedingspatroon bijhouden maar ook doelen stellen, uitslagen en medicatie bijhouden, werken aan hun conditie, e.d. Daarom heeft de Nierstichting samen met de ontwikkelaars van dieetinzicht (Bonstato) gezorgd voor de uitbouw en doorontwikkeling tot de applicatie **mijnnierinzicht.nl**. 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 in het voorbeeld hoe Peter samen met zijn zorgverleners aan de slag is met mijnnierinzicht. En bedenk: past dit ook in mijn praktijk en behandelaanpak?



Een voorbeeld:

Peter is een man van 49 jaar met een nierfunctie van 35% en is sinds 2004 onder behandeling bij een nefroloog en sinds kort ook bij een diëtiste. Hij komt twee maal per jaar op de poli voor controle. Met de

komst van mijnnierinzicht hebben zowel de nefroloog als de diëtiste met Peter afgesproken dat ze via mijnnierinzicht met elkaar kunnen communiceren. Voor de nefroloog en de diëtiste betekent dit dat zij in de dagboeken van Peter kunnen kijken, en hierop kunnen reageren.

Doelen stellen en volgen:

Peter wil graag zijn gewicht onder controle krijgen. Daarnaast wil hij in verband met een hoge bloeddruk het zout in zijn voeding beperken. 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.

Peter heeft afgesproken dat hij zelf thuis zijn gewicht en bloeddruk bij zal houden. De afgesproken doelen legt Peter vast 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 wat er nog minder goed gaat. Vol trots laat hij dit aan zijn vrouw zien.



Dagboeken:

Peter registreert deze gegevens in zijn dagboeken op mijnnierinzicht. De zorgverleners van Peter kunnen door inzage tussentijds monitoren welke gegevens Peter heeft vastgelegd en wat dat impliceert. Zonodig kunnen zij hierop actie ondernemen.

Communiceren met patiënt:

Bij de huidige werkwijze in de zorg wordt regelmatig een afspraak gemaakt om tussentijds contact te hebben. Veelal gebeurt dat telefonisch. Met mijnnierinzicht kan dat telefoontje een e-mail worden. Alle afspraken die de zorgverlener maakt en alle nieuwe berichten die hij van de verschillende patiënten ontvangt staan in een duidelijk overzicht. Hierdoor heeft de zorgverlener controle over het hele berichtenverkeer. Inkijken bij de patiënt kan de zorgverlener gemakkelijk via mijnnierinzicht. Ook kan de zorgverlener hierop een reactie aan de patiënt geven. Peter krijgt via de e-mail een bericht dat er een reactie is gegeven. Peter kan ook een vraag stellen aan zijn zorgverlener. De zorgverlener kan zelf instellen op welke wijze hij een melding per e-mail krijgt als er nieuwe berichten op mijnnierinzicht zijn. Mijnnierinzicht biedt op verzoek ook de mogelijkheid eigen vragenlijsten van het ziekenhuis toe te voegen die een nierpatiënt kan invullen voorafgaand aan een consult in het ziekenhuis.



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. Hij heeft zijn voorgeschiedenis ingevuld en houdt 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 hier eigen recepten aan toe.

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

Meer weten?

Mail naar info@mijnnierinzicht.nl of infonierziekten@nierstichting.nl