

## **Zelfmanagementhandboek 'Leven met chronische nierschade'** **Handboek voor preventie en zelfzorg**

### **Per Åke Zillén**

Niet stilzitten als dialyse dreigt! De Zweedse nierpatiënt en tandarts, Per Åke Zillén, reist de wereld rond om te overtuigen dat 'goed voor jezelf zorgen' verschil maakt; ook nadat je geconfronteerd bent met de diagnose 'chronische nierschade'. Hij wist (onder andere) door rigoureuze verandering van eet- en leefgewoonten de dialyse zes jaar lang voor te blijven, tot niertransplantatie mogelijk was. Hij wilde de methode, die voor hemzelf zo succesvol was gebleken, het zelf aan de slag gaan, doorgeven aan andere nierpatiënten. Daarom schreef hij samen met Kerstin Bergström het handboek 'Leven met chronische nierschade'. Zijn boek bevat veel waardevolle tips en adviezen die voor nierpatiënten nuttig zijn, en ervoor kunnen zorgen dat zij ondanks hun ziekte zo gezond mogelijk kunnen blijven, zowel qua lichaam als geest. Zeer opvallend is ook de stijl waarin het boek is geschreven: positief en enthousiasmerend: 'van patiënt tot patiënt'.

### **Nederlandse versie**

De komende jaren wil de Nierstichting extra investeren in projecten voor patiënten in de fase voorafgaand aan nierfunctievervangende behandeling. Behoud van nierfunctie en goede voorbereiding op de keuze van behandeling staan centraal. De uitgave van een zelfmanagementhandboek voor mensen met chronische nierschade past uitstekend bij die doelstellingen. De Nierstichting is erg enthousiast over het handboek van Per Åke Zillén en heeft dit voorgelegd aan een aantal professionals, en hen gevraagd naar de toepasbaarheid voor de Nederlandse situatie. Zij onderschreven volmondig het initiatief van de Nierstichting om zelfmanagement door nierpatiënten te ondersteunen en hiertoe het handboek in het Nederlands te vertalen. Inmiddels is het handboek in het Nederlands vertaald door de sectie Toegepast Gezondheids Onderzoek van het UMC Groningen en binnenkort via de centra beschikbaar voor nierpatiënten in de fase voorafgaand aan nierfunctievervangende behandeling.

### **Ook voor de omgeving van de nierpatiënt**

Het boek motiveert de lezer actief aan de slag te gaan met de achteruitgaande nierfunctie en om te gaan met de risico's op complicaties en symptomen van de nierziekte. Het vertelt heel helder over de werking van de nier, hoe nierschade ontstaat en hoe zaken als bloeddruk, bewegen en voeding daar invloed op hebben. Verder bevat het schema's om eigen meetwaarden in bij te houden en veel ruimte voor eigen aantekeningen en plannen. Zo wordt het voor de patiënt gemakkelijker gemaakt om een actieve rol te nemen. De Nierstichting hoopt dat dit handboek mensen met chronische nierschade stimuleert om - samen met de zorgprofessional - aan de slag te gaan met voeding, medicatie, bloeddruk en beweging. En dat die vorm van zelfmanagement bijdraagt aan het vertragen van het ziekteproces en helpt dat zij zich langer fit voelen. Daarbij is ook de hulp en steun nodig van de naaste omgeving, familie en vrienden. Dit handboek is zeker ook voor hen een handvat om die steun te geven.

Vanaf december 2010 is dit zelfmanagementhandboek beschikbaar. In overleg met de beroepsverenigingen van nierprofessionals heeft de Nierstichting besloten dit handboek (net als het Zorgboek en Dieetboek) gratis via zorgprofessionals aan patiënten beschikbaar te stellen. In de [factsheet](#) leest u over opzet en inhoud van het boek, de inbedding in de zorg, begeleidende activiteiten en de wijze van verspreiding en bestellen.

Per Åke Zillén was een van de sprekers op de landelijke themadag 'Patiënt & Co' die de Leidse nierpatiëntenvereniging op 10 maart 2010 met steun van de Nierstichting organiseerde. Op 30 maart 2011 spreekt hij tijdens de Nederlandse Nefrologiedagen. In de stand van de Nierstichting kunt u onder andere hierover meer informatie krijgen.

**Toegekende subsidie**

De Nierstichting heeft €41.000 gegeven voor de vertaalslag en voor de coördinatie van dit project. Daarnaast is budget gereserveerd voor de productie van het boek en voor verschillende interventieprojecten om het boek in de zorg in te bedden.