



## Zelfmanagement

Om de achteruitgang van uw nierfunctie af te remmen, klachten zoveel mogelijk te voorkomen en de kwaliteit van leven te behouden, is zo vroeg mogelijk ingrijpen bij chronische nierschade erg belangrijk. Een aanpassing van de leefstijl in combinatie met het strikt innemen van medicijnen blijkt te werken, maar is in de praktijk niet altijd makkelijk.

Zelf de regie houden over uw gezondheid, ziekte en behandeling is belangrijk. Iedereen doet dat op zijn eigen manier. Een dagboek of diverse lijstjes van medische gegevens bijhouden kan daar bij horen.

Hieronder worden een aantal voorbeelden genoemd.

### **e-Zorg**

Ziekenhuis Gelderse Vallei biedt u e-Zorg aan. E-Zorg is gekoppeld aan uw zorgpad en biedt digitale ondersteuning. Naast informatie vindt u er ook filmfragmenten, vragenlijsten en dagboeken. En u heeft de mogelijkheid een bericht te sturen naar uw behandelteam.

### **Bloeddruk meten thuis**

Bereiken of handhaven van een goede bloeddruk is essentieel in de behandeling van nierschade. Het thuis meten geeft zowel u als de arts een beter inzicht in de hoogte van de bloeddruk. Zie info 2.6 'Hoge bloeddruk'. In de e-Zorg kunt u een bloeddruk dagboek bijhouden. Of gebruik het registratieformulier info 3.25A.

### **Isala voeding-app**

Met deze app kunt u zelf uw voedingsinname bijhouden. U kunt aangeven welke voedingsstoffen u bij wilt houden, en streefwaarden of limieten aangeven. U kunt uw inname per maaltijdmoment invoeren. U kunt desgewenst ook eigen voedingsmiddelen toevoegen.

De app telt automatisch het aantal milligrammen of milliliters van de voedingswaarden op. Een schuifbalkje geeft aan hoe dicht u bij uw ideale voedingsbehoefte bent.

De 'Isala Voeding' voedingsapp is ontwikkeld door ziekenhuis Isala in Zwolle en mede mogelijk gemaakt door de Nierstichting. Hij is gratis te downloaden via de Apple iTunes Store of Google Play Store.

### **Eetmeter**

De Eetmeter kan een handig hulpmiddel zijn. U kunt dagelijks alles wat u eet en drinkt invullen in het eetdagboek. Daarna wordt berekend hoeveel voedingsstoffen, zoals eiwit, zout (natrium), kalium en fosfaat er in uw voeding zat. U kunt het dagboek en de resultaten downloaden en printen.

Maak een gratis account aan op [www.mijnvoedingscentrum.nl](http://www.mijnvoedingscentrum.nl) of download de Eetmeter®-app gratis via de Apple iTunes Store of Google Play Store.

#### *Let op:*

De eetmeter geeft ook adviezen voor aanpassing van uw voeding zodat die beter aansluit bij de Schijf van Vijf. U heeft vanwege nierschade een persoonlijk dieetadvies gekregen. Dit kan op specifieke punten afwijken van de adviezen uit de Schijf van Vijf. Zo past bijvoorbeeld het advies 'eet 250 gram groente en 2 porties fruit' niet altijd bij een kaliumbeperking. Uw persoonlijk dieetadvies gaat dan voor.

#### *Verskil tussen Isala voeding-app en Eetmeter:*

In de Isala voeding-app kunt u alleen de voedingsstoffen bereken die belangrijk zijn bij nierschade (eiwit, zout/natrium, kalium, fosfaat, koolhydraten, energie en vocht). De eetmeter berekent alle voedingsstoffen. De Isala voeding app is eenvoudiger in gebruik, maar u kunt uw resultaten niet downloaden of printen.