



## 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. Ook heeft u 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.

### **Mijn zorgpagina: mijnnieren**

U kunt hier een eigen pagina aanmaken met zelfgekozen digitale hulpmiddelen. Ook vindt u er brochures, nieuwsitems en een voedingswaardecheck.

Zie <https://www.mijnzorgpagina.nl/nieren>.



## **Eetmeter**

De Eetmeter kan voor u een handig hulpmiddel zijn. Hiermee krijgt u inzicht in uw voeding. U kunt dagelijks in het eetdagboek invullen wat u eet en drinkt. Het berekent daarna de hoeveelheid voedingsstoffen, zoals eiwit, zout (natrium), kalium en fosfaat. Ook wordt beoordeeld of u dagelijks voldoende vitamines, mineralen en energie binnenkrijgt. U kunt het dagboek en de resultaten downloaden en printen. Ook krijgt u adviezen voor aanpassing van uw voeding zodat die beter aansluit bij de Schijf van Vijf.

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

Let op: 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.

## **Eten met plezier**

In het dieetboek 'Eten met plezier' staat, naast uitleg over uw dieet en vele recepten, ook een voedingswaardetabel. In deze tabel staan van gangbare producten vermeld hoeveel eiwit, natrium, kalium en fosfaat ze leveren. Het boek wordt uitgegeven door de Nierstichting, vraag uw diëtist ernaar.

## **Beter weten, Beter eten**

Met deze digitale game leert u beter met uw vaak ingewikkelde dieet om te gaan. Per voedingsstof kunt u getoonde producten op volgorde van rang zetten, bijvoorbeeld oplopend in zoutgehalte, en kennisvragen beantwoorden. Het spel is opgebouwd uit diverse levels. Tijdens het spelen is het eenvoudig aanvullende informatie/tips op te vragen. De app is gratis te downloaden in de App Store en de Play Store. Zoek op 'King of Foodland - Voedingsquiz'. Open vervolgens het spel en druk op de + voor het nierspel.