

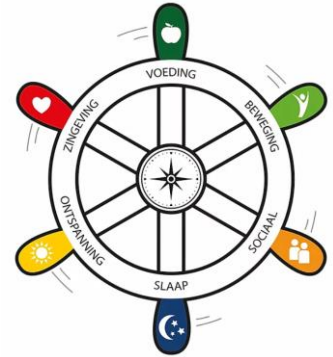
De 3 belangrijkste vragen aan je nefroloog

1. Hoe lang heb ik nog?

Hoe lang heb ik nog in goede of redelijke gezondheid? Tot een eventuele transplantatie? Hoe lang kan ik in redelijke gezondheid leven met een donornier? Hoe lang leef ik nog als ik aan de dialyse moet?

2. Hoe staat het met mijn gezondheid?

Dit is ook een vraag aan jezelf, denk daarbij breder dan labwaarden. In Beterschappen trajecten gebruiken we het Leefstijlroer van de Vereniging Arts en Leefstijl. We helpen je ook om te snappen wat je labwaarden betekenen en hoe ze te verbeteren. Je nefroloog kan je daarbij helpen.



3. Waar heb ik zelf invloed op?

Als nierpatiënt weet je dat het leven niet maakbaar is. Wel heb je véél meer invloed dan je wellicht denkt. Vraag je nefroloog wat je kunt beïnvloeden met extra gezonde leefstijl*:

- Overlijdensrisico aan hartaanvallen of beroertes
- Overlijdensrisico aan nierfalen
- Nierfunctie ofwel egfr
- Eiwit in je urine
- Bloeddruk
- Insulinespiegel
- Bloedsuikerspiegel
- Ontstekingswaarden
- BMI ofwel gewicht
- Energieniveau
- Stemming



Beterschappen biedt leefstijltrajecten en individuele coaching aan nierpatiënten. Neem contact op via www.beterschappen.nl voor:

- 'Labwaarden snappen en beïnvloeden' gesprek (voor iedereen)
- Groepsprogramma Voeding en Leefstijl voor nierpatiënten (nierfunctie >30%)
- Gecombineerde Leefstijl Interventie traject (op verwijzing bij BMI>25)
- Individuele coaching door nierdiëtist Femke Vlieland op leefstijl en/of voeding

Gespreksaantekeningen, datum:

1. Hoe lang heb ik nog?

.....
.....
.....

2. Hoe staat het met mijn gezondheid?

.....
.....
.....
.....
.....

3. Waar heb ik zelf invloed op?

Onderwerpen

Hoe sta ik ervoor? Hoe ik ze kan beïnvloeden?

- Overlijdensrisico hart-aanvallen of beroertes
- Overlijdensrisico aan nierfalen
- Nierfunctie ofwel egfr
- Eiwit in je urine
- Bloeddruk
- Insulinespiegel
- Bloedsuikerspiegel
- Ontstekingswaarden
- BMI ofwel gewicht
- Energieniveau
- Stemming

Wat wil ik doen met deze inzichten?

.....
.....
.....

* Als je nefroloog up-to-date is met de laatste inzichten uit de leefstijlgeneskunde bijvoorbeeld uit het Handboek Leefstijlgeneskunde en het hoofdstuk over nieren daarin zal het antwoord ja zijn bij alle onderwerpen. Twijfelt je nefroloog? Geef hem of haar een boektip. Of bewijs zelf wat er mogelijk is de komende maanden. Klik het echt niet met je nefroloog, switchen mag echt.