

Wat kun je als nierpatiënt zelf thuis doen?

Paul van der Boog

Nierziekten

LEIDEN



Nieren ↔ Urine

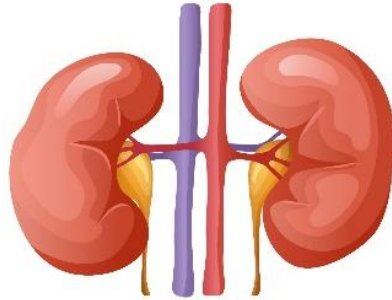


Functies van nieren



Urineproductie

- Vocht
- Afvalstoffen



Nog meer functies:

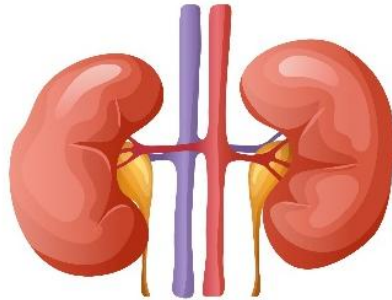
- Vit D voor sterke botten
- Aanmaak rode bloedcellen
- Regeling bloeddruk
- Andere

Wat als de functies gestoord zijn?



Urineproductie

- Vocht
- Afvalstoffen



Nog meer functies:

- Vit D voor sterke botten
- Aanmaak rode bloedcellen
- Regeling bloeddruk
- Andere

Leefstijl

Medicatie

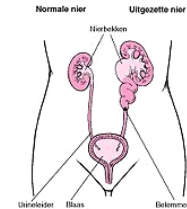
Nierfunctievervanging

- Dialyse
- Transplantatie

Behandeling van een nieraandoening

A. Behoud van nierfunctie:

1. Oorzaak wegnemen
(bv in geval van afvloedbelemmering urine)
2. Behandeling van onderliggende ziekte
(bv ontsteking van zeeflichaampjes)
3. Behandeling factoren die slecht zijn voor nier
(bv bloeddruk)



B. Behandeling gevolgen verminderde nierfunctie

(bv tgv meer afvalstoffen in bloed)

C. Voorkomen van complicaties

(voorkomen hart- en vaatziekten)



Behandeling: je doet het samen





Als patiënt kun je veel zelf!

In vogelvlucht hier doorheen:

Presentatie met referenties beschikbaar via Nierpatientenvereniging

Eigen rollen voor zorgverlener en patiënt

Rol	Zorgverlener 	Patiënt 
Informatie geven	Legt duidelijk uit wat er aan de hand is en wat de opties zijn.	Vertelt eerlijk over klachten, medicijnen en veranderingen.
Beslissingen nemen	Adviseert over de beste behandeling.	Denkt mee en geeft voorkeuren aan.
Behandeling uitvoeren	Voert onderzoeken uit en schrijft behandeling voor.	Volgt afspraken en adviezen op.
Coördinatie	Regelt verwijzingen, afspraken en vervolgzorg.	Houdt eigen afspraken bij en komt op tijd.
Samenwerken	Werkt met andere zorgverleners en met de patiënt.	Werkt mee met zorgverleners en stelt vragen als iets niet duidelijk is.
Veiligheid & professionaliteit	Houdt zich aan regels, privacy en goede zorg.	Gebruikt medicijnen en hulpmiddelen op de juiste manier.
Zelfzorg / monitoring	Houdt gezondheid van de patiënt in de gaten via consulten of systemen.	Let op eigen gezondheid en meldt veranderingen op tijd.
Feedback geven/ontvangen	Staat open voor vragen en feedback van patiënten.	Geeft aan wat goed gaat en wat beter kan.

Eigenschappen

- Is goed geïnformeerd
- Neemt verantwoordelijkheid / regie
- Heeft actieve rol
 - Besluitvorming
 - Binnen behandeling
 - Voorbereiding bezoek aan arts
 - Inname medicatie
 - Uitvoering thuismetingen

Patiënt met actieve rol

Eigenschappen

- Is goed geïnformeerd
- Neemt verantwoordelijkheid / regie
- Heeft actieve rol
 - Besluitvorming
 - Binnen behandeling
 - Voorbereiding bezoek aan arts
 - Inname medicatie
 - Uitvoering thuismetingen

Randvoorwaarden

- Inzicht in alle gegevens
- Kennis van ziekte en behandeling
- Bereidheid tot actieve rol

Goed geïnformeerd over nierziekten

Wat heb je?

Wat is de ziekte is en wat gebeurt er in je lichaam?

Wat kun je merken?

Wat zijn belangrijkste klachten en wanneer moet je direct hulp zoeken

Wat is de behandeling?

Welke medicijnen, hoe vaak controles, wat zijn andere opties?

Wat kun je zelf doen?

Leefstijl verbeteren, juist medicijngebruik en signalen herkennen.

Wat kun je verwachten?

Hoe is verloop van de ziekte en invloed op dagelijks leven?

Goed geïnformeerd over nierziekten

[Over ons](#) [Wij werken aan](#) [Onderzoekers](#) [Nieuws](#) [Contact](#) [Werken bij](#) [Pers](#) [Inloggen](#)



[Alles over nieren](#) ▾

[Vind steun](#) ▾

[Agenda](#) ▾

[Gezond leven](#) ▾

[Help mee](#) ▾



[Registreer](#)

[Doneer](#)

[Home](#) > [Alles over nieren](#) > [Nierziekten](#)

[Lees voor](#)

[Vertalen](#)

Nierziekten A-Z

Er zijn veel verschillende soorten nierziekten. De meeste nierziekten zijn zeldzaam. Op deze pagina vind je een overzicht van alle nierziekten.

A

Acute tubulusnecrose
aHUS
Amyloidose
Anti-GBM-nefritis
ARPKD

B

Barter syndroom

H

HNF1beta geassocieerde nierziekte
Hoefijzernieren
Hydronefrose bij baby's
Hypertensieve crisis

I

IgA-nefropathie

P

Primaire hyperoxalurie

R

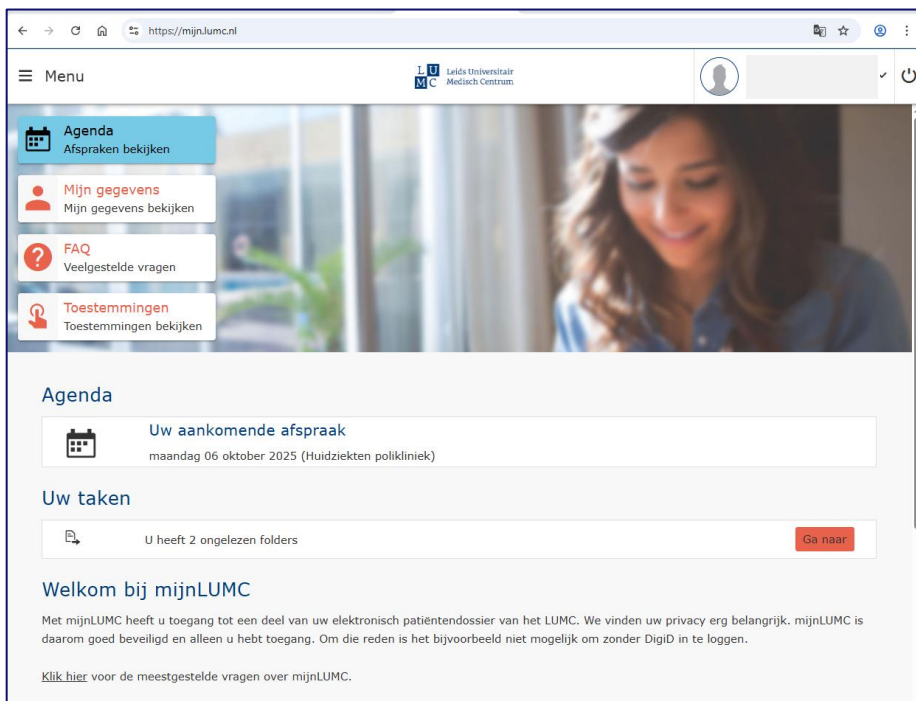
Refluxnefropathie

S

Schroepelnieren
Sclerodermie

Nierstichting.nl

Goed geïnformeerd over eigen behandeling



Medische gegevens

Allergieën
Behandelbeperking
Brieven
Consultverslagen
Hoofdbehandelaar
Isolatiereiden
Implantaten
Medicijnen

Uitslagen

Labuitslagen
Nierziekten (Medical Dashboard)
Radiologieverslagen
Uitslagen (afdeling Hartziekten)

Zelf regelen

Mijn eigen aantekeningen
Bibliotheek
Bloedafname en overige onderzoeken
E-consulten
Herhaalrecepten
Vragenlijsten

Goed geïnformeerd over eigen uitslagen


	Afnamedatum	22-01-2025 15:54	06-12-2023 16:09	24-03-2023 08:52	30-09-2022 08:06	01-09-2022 12:09		
Soort onderzoek							Eenheid	Referentie-waarde
Toon als grafiek		4.3				5.0	mmol/L	3.8-5.2
Kalium		4.3				5.0	mmol/L	3.8-5.2
Toon als grafiek								
Bicarbonaat						27	mmol/L	22-29
Calcium		2.32				2.23	mmol/L	2.15-2.55
Toon als grafiek								
Calcium, albumine gecorrigeerd		2.32				2.19	mmol/L	2.15-2.55
Toon als grafiek								
Magnesium		0.88	0.92			0.83	mmol/L	0.70-1.10
Toon als grafiek								
Fosfaat, anorganisch						1.07	mmol/L	0.90-1.50
Kreatinine		81	78	88		76	umol/L	64-104
Toon als grafiek								
eGFR (CKD-EPI)		88	>90	81		>90	mL/min/{1,73_m2}	>60
Ureum		6.5					mmol/L	2.5-7.5
Toon als grafiek								
Albumine		42				44	g/L	34-48
Toon als grafiek								
LDH		203		171		200	U/L	<248
Toon als grafiek								
ASAT						26	U/L	<35
ALAT		32	28	33			U/L	<45
Toon als grafiek								

Wat betekenen al die laboratorium-uitslagen?

Laboratoriumwaarde	Betekenis
Hemoglobine (Hb)	Hoeveelheid rode bloedcellen die zuurstof vervoeren
Kreatinine	Afvalstof die laat zien hoe goed de nieren werken
eGFR	Schatting van uw nierfunctie
Calcium	Belangrijk mineraal voor botten en spieren
Fosfaat	Mineraal dat bij nierziekte kan opstapelen
Eiwit in urine	Teken van schade aan de filters van de nieren

Vraag om uitleg als arts een uitslag noemt,
maar je niet weet niet waar het om gaat

Wat betekenen al die laboratorium-uitslagen?



The screenshot shows the Labuitslag website interface. At the top left is the logo, a red drop with the text 'LABUITSLAG' in red. Below the logo is a navigation menu with 'Bloedonderzoek' (selected), 'Microbiologie', 'Urine', and 'Vitale functies'. The main content area is divided into two columns. The left column has a header 'Bloedonderzoek' and a list of test names: 17-Hydroxyprogesteron, ACE, Acetoacetaat, ACTH, ADH, AFP, ALAT, Albumine, Alcohol, Aldosteron, Alkalische fosfatase, Ammonium, Amylase, and ANA. The right column has a header 'Bloedonderzoek' followed by a paragraph explaining its function in diagnosis. Below that is a section 'Klinische chemie' with a paragraph about clinical chemistry, and a section 'Hematologie' with a paragraph about hematology.

LABUITSLAG

Bloedonderzoek ▾ Microbiologie ▾ Urine Vitale functies

Bloedonderzoek

Bloedonderzoek heeft een belangrijke functie in het diagnostisch proces. Het wordt in de geneeskunde gebruikt om ziekten aan te tonen, meer of minder waarschijnlijk te maken, of uit te sluiten. Er zijn verschillende methoden om bloed te verkrijgen. De meest gebruikte methode op dit moment is venapunctie, een alternatief is de vingerprik.

Klinische chemie

Een klinisch chemicus is een specialist in de laboratorium diagnostiek. Door het aantonen en meten van stoffen als zouten, eiwitten en stofwisselingsproducten kunnen bepaalde aandoeningen worden aangetoond of uitgesloten. Ook kunnen er bij de klinische chemie testen worden verricht ter preventie van ziekte of om het beloop van een ziekte te kunnen voorspellen.

Hematologie

Hematologisch onderzoek bestaat uit al het onderzoek wat wordt verricht aan bloedcellen. Zo kunnen bijvoorbeeld het aantal rode of witte bloedcellen per ml geteld worden, dit gaat met automatische celtelapparatuur. Daarnaast vormt de bloedgroepen-serologie tot het hematologisch onderzoek. Dit is met name van belang bij bloedtransfusies. Eveneens behoort het bloedstollingsonderzoek tot dit aandachtsgebied. In Nederland wordt de controle van bloedverdunners (orale antistolling) meestal door trombosediensten uitgevoerd. Deze diensten kunnen dan ook een onderdeel zijn van de klinisch-chemische laboratoria.

- [17-Hydroxyprogesteron](#)
- [ACE](#)
- [Acetoacetaat](#)
- [ACTH](#)
- [ADH](#)
- [AFP](#)
- [ALAT](#)
- [Albumine](#)
- [Alcohol](#)
- [Aldosteron](#)
- [Alkalische fosfatase](#)
- [Ammonium](#)
- [Amylase](#)
- [ANA](#)

<https://labuitslag.nl/>

Wat betekenen al die laboratorium-uitslagen?



 [Inkijkexemplaar](#)

Mijn labwaarden

Als je bloed laat prikken, krijg je via je arts vaak de uitslag van het laboratoriumonderzoek. Die is voor een leek niet gemakkelijk te begrijpen. De geheel vernieuwde editie van het boek *Mijn labwaarden* helpt om de uitslagen van de meest uitgevoerde bloedtests te begrijpen en te interpreteren.

[Bekijk alle specificaties](#)

- | | | |
|----------------------------------|--|---------------------------|
| <input checked="" type="radio"/> | Boek
Niet ledenprijs | € 23,00
€ 28,50 |
| <input type="radio"/> | E-book (PDF)
Niet ledenprijs | € 14,50
€ 18,00 |

https://www.consumentenbond.nl/boeken-en-bladen/gezond/mijn-labwaarden?utm_source=chatgpt.com

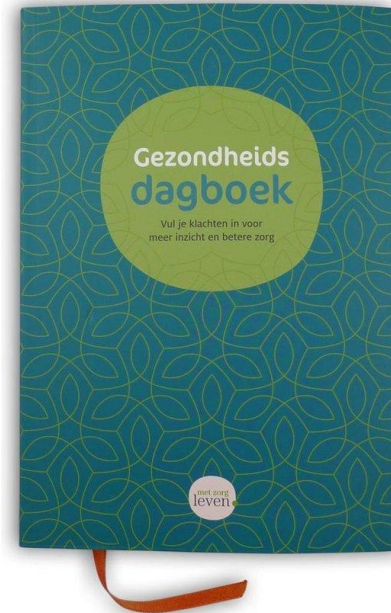
Ontstaan van klachten/symptomen

- Door ziekte zelf
- Bijwerkingen van medicijnen
- Interacties of verkeerde doseringen
- Onderzoeken of ingrepen
- Leefstijl en dagelijkse belasting
- Emoties en stress
- Andere aandoeningen

Inzicht krijgen in oorzaak klachten/symptomen

Inzicht krijgen in klachten

- Welke klacht(en) heb je?
- Hoe ernstig zijn ze (bijv. schaal 1–10)?
- Wanneer begonnen ze?
- Hoe lang duurden ze?
- Wat maakte het beter of juist erger?



Klachten bijhouden

(Schriftelijk/digitaal)

Medicijnen



Algemene tips voor medicatie-inname bij nierpatiënten

1. Ken je medicijnen

- Weet waarvoor je ze neemt (bloeddruk, afweer, vocht, fosfaat, etc.).
- Vraag om een actueel medicatieoverzicht bij de apotheek of arts.

2. Vaste inname momenten

- Neem medicijnen zoveel mogelijk op dezelfde tijd(en) elke dag.
- Koppel het aan een routine (bijvoorbeeld ontbijt, tandenpoetsen, avondeten).

3. Let op dieet en interacties


- Sommige medicijnen (zoals immunosuppressiva) **niet met grapefruit(sap)**.

4. Communiceer bij bijwerkingen

- Noteer bijwerkingen en bespreek die.

5. Gebruik hulpmiddelen

- Weekdoos / medicijndoos (eventueel met alarmfunctie).
- Apps of wekkers die herinneren aan inname.
- Medicijnlijst of schema op papier of digitaal.



Apotheek.nl
Alles over medicijnen. Betrouwbare informatie van de apotheker.

[Medicijnen](#) [Klachten & Ziektes](#) [Zorg van de a](#)

prednisolon


Volwassenen **Kinderen**

Belangrijkste zaken

- Waarbij gebruik ik het?
- Mogelijke bijwerkingen
- Hoe gebruik ik dit?
- Een keer vergeten, wat nu?
- Mag ik autorijden, alcohol drinken, alles eten?
- Gebruik met andere medicijnen
- Gebruik bij zwangerschap of borstvoeding
- Mag ik zomaar stoppen?
- Onder welke namen verkrijgbaar?
- Heb ik een recept nodig?

Belangrijk om te weten over prednisolon


- Prednisolon remt ontstekingen en overgevoeligheidsreacties.
- Bij ontstekingen, zoals van uw longen (bij astma of COPD), gewrichten (bij reuma), huid, ogen of darmen (bij de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa). Ook bij clusterhoofdpijn, bloedziekten, ernstige allergische reacties, netelroos, verlamming van het gezicht, nierziekten en na orgaantransplantaties.
- Verder bij kanker en misselijk gevoel door chemotherapie. Ook bij bijnierziekten om uw eigen bijnierschorshormoon aan te vullen.
- Injecties met prednisolon worden ook plaatselijk toegediend. Krijgt u van uw arts plaatselijke **[injecties met prednisolon in of rond een ontstoken gewricht of huidaandoening](#)**? Klik dan **[hier](#)** voor meer informatie.
- Prednisolon wordt ook gebruikt als stootkuur. Dit is een kuur die een paar dagen tot weken duurt.
- Binnen een paar uur na start van de behandeling worden uw klachten minder.
- In het begin van de behandeling kunt u last krijgen van klachten in de maag of darmen. Ook kunt u hoofdpijn, spierpijn, veranderingen in emoties en vocht in uw benen of handen krijgen. En u kunt makkelijker




UITLEG




DONKERE WEERGAVE



VERGROOT



LEES VOOR



SLUIT ALLE

Medicatielijst / medicatiedoosje / medicatiewekker

+ Toevoegen + PDF

Overzicht	Bijgewerkt tot Wed 19-11-25 19:05	5 - 7	7 - 9	9 - 11	11 - 13	13 - 15	15 - 17	17 - 19
Afweer								
Prednisolon tablet 5mg, 1x/dag 1 st...			1					
Bloeddruk								
Metoprolol tablet 100mg, 1x/dag 10...			100					
Botstofwisseling (kalk/fosfaat)								
Colecalciferol capsule 800ie, 1x/da...			800					
Colecalciferol capsule 5600ie, 1x/w...			5600					
Maagdarmkanaal								
Pantoprazol tablet msr 20mg, 1x/d...			20					
Middelen tegen infecties								
Ciprofloxacin tablet 500mg, volge...								
Overig								
Diclofenac-natrium tablet msr 50m...			50					25
Diclofenac-natrium zetpil 25mg, vol...								
Pregabaline capsule 75mg, 2x/dag ...			75					75



Hulpmiddelen: Baxterrol



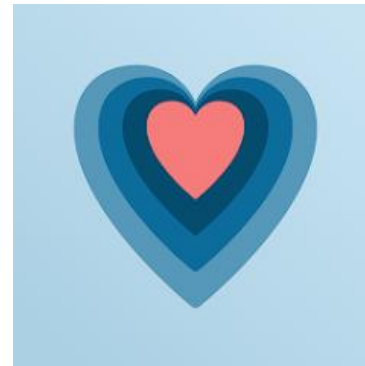
Verrichten van thuismetingen

- Betere controle over je gezondheid
- Vroegtijdig problemen herkennen
- Minder ziekenhuisbezoeken
- Meer inzicht in het dagelijkse verloop
- Betere behandeling op maat
- Meer eigen regie & betrokkenheid
- Geruststelling



Thuismetingen invoeren in LUMC-care-app

Thuismetingen door patiënt



LUMC-Care-app

Thuismetingen zichtbaar voor zorgverlener

Thuismetingen door patiënt



Patiëntnummer: 3784257
M / 03-01-1961 (59)

Grafieken Protocol ZP-switch versie: 3.5.2 medical dashboard

Meting	Datum	Waarde	Streefwaarde	Referentiewaarde
Metingen				
<input type="checkbox"/> T Bloeddruk (mmHg)	<input type="checkbox"/> 27-03-20	124/76		
<input type="checkbox"/> T Pols (per min)	<input type="checkbox"/> 27-03-20	88		
<input type="checkbox"/> T Gewicht (kilogram)	<input type="checkbox"/> 27-03-20	69		
<input type="checkbox"/> T Temperatuur (Graad Celcius)	<input type="checkbox"/> 27-03-20	38,3		
<input type="checkbox"/> T Zuurstofsaturatie (percentage)	<input type="checkbox"/> 27-03-20	97		
<input type="checkbox"/> T Ademhalingsfrequentie (per min)	<input type="checkbox"/> 27-03-20	19		



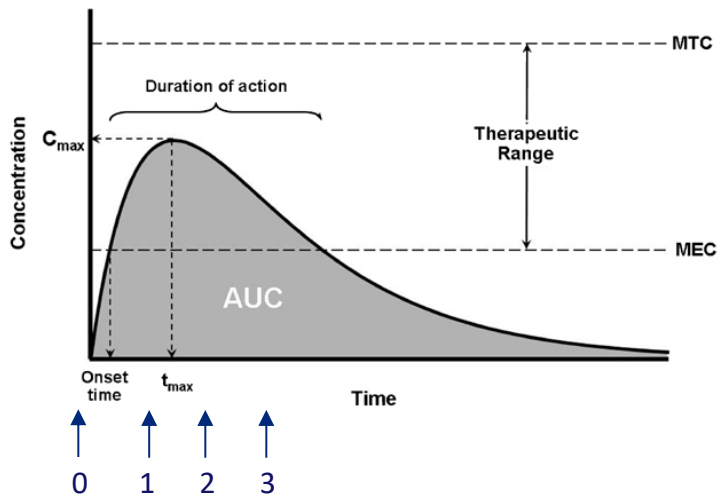
Telemonitoring (op afstand monitoren)



Meldingen bij afwijkende waarden

Vanuit ziekenhuis real time thuismetingen in gaten houden
LUMC (Nierziekten): nog eigen verantwoordelijkheid van patiënt

Thuismetingen van medicijnspiegels



In ziekenhuis

Medicijnspiegels

- Voor inname medicijn
- 1 uur na inname medicijn
- 2 uur na inname medicijn
- 3 uur na inname medicijn



Thuis (via vingerprik)

Bloedafname via ander laboratorium

Geplaatst op 18 juni 2025 door *Communicatie*

LUMC biedt niertransplantatiepatiënten nieuwe mogelijkheid voor bloedafname bij Star-shl

Patiënten die een niertransplantatie hebben ondergaan in het LUMC kunnen sinds kort voor bloedafname en het inleveren van urine terecht bij Star-shl locaties bij hen in de buurt. De samenwerking met Star-shl verkort de reisafstanden en vermindert de belasting voor de patiënt.



👍 39

💬 1

Feedback





Consult



Consult voorbereiden (thuis)

- Maak lijstje met klachten, inclusief ervaring met betrekking tot bijwerkingen medicijnen
- Controleer medicijnen en noodzaak recepten (neem medicijnlijst mee)
- Neem resultaten van thuismetingen mee
- Bekijk eerdere bloed/urine-uitslagen via patiëntportaal / Medical Dashboard

Controle medicijnen vooraf aan poli-bezoek

Menu LU Leids Universitair Medisch Centrum  






Medicijnen kloppen niet

Vraag aan de apotheker

Herhaalrecept aanvragen

Actief (8) Gepauzeerd (1) Gepland (0) Gestopt (111)

Medicijn	Dosering
CIPROFLOXACINE TABLET 500MG	volgens afspraak volgens afspraak bij reizigersdiarree
COLECALCIFEROL CAPSULE 800IE	1 x per dag 800 internat.eenh.
COLECALCIFEROL CAPSULE 5600IE	1 x per week 5600 internat.eenh.
DICLOFENAC-NATRIUM TABLET MSR 50MG	2 x per dag (50; 25 milligram)
DICLOFENAC-NATRIUM ZETPIL 25MG	volgens afspraak zonodig bij pijn
METOPROLOL TABLET 100MG	1 x per dag 100 milligram
PREDNISOLON TABLET 5MG	1 x per dag 1 stuk
PREGABALINE CAPSULE 75MG	2 x per dag 75 milligram

 Eerste  Vorige  Volgende  Laatste 

Consult voorbereiden: algemene tips

- **Weet wat u wilt vragen en wat u verwacht; schrijf dat van tevoren op.**
- Bedenk van tevoren altijd: waarom kom ik nu, met deze klacht, naar deze dokter.
- Wees altijd eerlijk (ook als u medicijnen niet slikt: leg dan uit waarom).
- Wees redelijk in uw vragen (bespreek wat u van de zorgverlener verwacht, ga niets eisen).
- Weet welke medicijnen u slikt (ook die niet zijn voorgeschreven).
- Vermeld bijzonderheden desnoods ongevraagd
- Neem iemand mee: twee horen meer dan één
- Spaar geen vragen op (bij meerdere vragen: geef dit aan bij begin consult).
- Controleer aan het eind van het consult of u de arts goed begrepen hebt.

Consult voorbereiden

Wat zijn mijn mogelijkheden?

Wat zijn de voordelen en nadelen van die mogelijkheden?

Wat betekent dat in mijn situatie?



^ 3 goede vragen voor een goed gesprek met uw arts

Wat te doen bij onduidelijkheid?

De zorgverlener schiet tekort als u de uitleg niet snapt, maar....

u bent zelf verantwoordelijk om te zeggen dat u het niet kan volgen.

eConsulten

Indien belangrijke vraag die niet kan wachten tot volgende consult (afspraak)



Arts reageert binnen enkele dagen

NB: Geen acute problemen die direct om actie vragen

Consulten op afstand

Consulten op afstand

- Videoconsulten
- Telefonisch



Niet nodig om ziekenhuis te bezoeken

- Geen reistijd
- Geen reiskosten



Actieve dialyse (in ziekenhuis)

Zelfstandig onderdelen van de dialyse uitvoeren

- Het opbouwen en instellen van de dialysemachine.
- Het klaarzetten van alle benodigde spullen.
- Het aanprikken van de shunt.
- Het controleren en bewaken van de dialysegegevens tijdens de behandeling.
- Het afsluiten van de dialyse.



Thuisdialyse



Hemodialyse



Peritoneaaldialyse



Voorkomen van Hart-en Vaatziekten



Adviezen verschillend voor

- Nierziekte
- Pre-dialyse
- Dialyse
- Transplantatie

Belangrijke rol voor diëtist

Praktische voedingstips: hoe doe je het

Praktische voedingstips (niet over de inhoud, maar over *hoe je het doet*)

• Zoek betrouwbare recepten

- Gebruik websites van de **Nierstichting** of internationale sites zoals de **National Kidney Foundation** – daar staan kant-en-klare nier-vriendelijke recepten.
- Vraag je diëtist naar een kookboek of receptenbundel die afgestemd is op nierziekten.

• Plan je boodschappen

- Maak een **boodschappenlijst** op basis van een weekmenu, zo voorkom je dat je impulsief ongezonde keuzes maakt.
- Koop vooral in de buitenste ring van de supermarkt (verse groente, fruit, vis, vlees) i.p.v. uit de schappen vol bewerkte producten.

• Kook vooruit & vries in

- Kook grotere porties en vries kleine bakjes in → handig op vermoeide dagen.
- Zo heb je altijd een “eigen gezonde kant-en-klaar maaltijd” in huis.

• Experimenteer met kruiden

- Koop een paar kruiden die je lekker vindt (bijv. basilicum, komijn, knoflookpoeder, kerrie).
- Probeer elke week een recept met een ander kruid → zo ontdek je nieuwe smaken zonder zout.

• Maak het zichtbaar & makkelijk

- Zet gezonde snacks klaar in een schaalteje of doorzichtige bak.
- Zet water of thee op tafel i.p.v. frisdrank.

• Leer van anderen

- Sluit je aan bij een **lotgenotengroep** (bijv. via de Nierstichting, Facebookgroepen of dialysecentrum) om recepten en tips te delen.
- Vraag familie/vrienden om samen een nier-vriendelijke maaltijd te koken.

• Gebruik technologie

- Apps zoals *Voedingscentrum Kies Ik Gezond?* helpen bij etiketten scannen.
- Er bestaan ook internationale apps specifiek voor nierpatiënten, die voedingswaarden en kalium/fosfaat inzichtelijk maken.

• Klein beginnen

- Kies elke week één nieuw recept of kleine verandering (bijv. zout vervangen door kruiden) → stap voor stap hou je het beter vol.

Recepten voor patiënten met nieraandoening

https://nierstichting.nl/gezond-leven/recepten/zoeken?cat=soepen







NIER VERENIGING Alles over nieren ▾ Vind steun ▾ Agenda ▾ Gezond leven ▾ Help mee ▾ 🔍 [Registreer](#) [Doneer](#)

🔍 Zoek op recepten en ingrediënten

10 recepten

Categorieën

- Aardappelen
- Couscous, bulgur en quinoa
- Gevogelte
- Pasta
- Pizza
- Rijst
- Salade
- Sauzen
- Soepen
- Toetjes
- Vegetarisch

 <p>🕒 30 MIN</p> <p>Peulvruchtenstoof</p> <p>11 ingrediënten</p>	 <p>🕒 25 MIN</p> <p>Paprikasoep</p> <p>5 ingrediënten</p>	 <p>🕒 150 MIN</p> <p>Zoutarme bouillon</p> <p>9 ingrediënten</p>
 <p>🕒 25 MIN</p>	 <p>🕒 20 MIN</p>	 <p>🕒 160 MIN</p>

In kaart brengen wat je eet

3G 13:37

Mijn Eetmeter



Voedingscentrum
eerlijk over eten

16:02

Mijn grafiek

Mijn Eetmeter

Dit is wat je gemiddeld over de afgelopen 30 dagen hebt binnengekregen aan voedingsstoffen.

Energie	10726 kcal
Vet	450,3 g
Verzadigd vet	191,4 g
Eiwit	1621,6 g
Koolhydraten	364,2 g
Vezels	167,9 g
Zout	72,58 g
Alcohol	2 g
Vitamine B2	18,6 mg

Raadpleeg de Mijn Voedingscentrum site voor een uitgebreidere analyse en advies.

Mijn dagboek

18 jun. 2013

Energie 1.449,8 kcal

Ontbijt	Aantal	
Brinta	1 schaaltje	120,0
Granenbiscuit, LU Time Out	1 2 stuks	139,0
Kiwi (alle soorten)	1 stuks	51,0
Banaan	1 middel	124,0
		434,0 kcal
Lunch	Aantal	
Filet américain	1 voor 1 snee	48,0
Banaan	1 middel	124,0

Dagelijkse consumpties + Wijzig

voedingscentrum.nl

Beweging

Beweging: goed voor botten, spieren en fitheid



Voor mensen met een
fysieke beperking geldt:

1

Elke vorm van beweging telt en heeft een positief effect

2

Kies zelf de manier van bewegen die binnen je **eigen grenzen** past

3

Maak bewegen een **vast onderdeel** van je **dagelijks leven**

Kenniscentrumsportenbewegen.nl

Praktische bewegingstips: hoe doe je het

Praktische beweegtips voor nierpatiënten

• Integreer beweging in je dag

- Neem vaker de trap i.p.v. de lift.
- Parkeer de auto een stukje verder weg of stap één halte eerder uit de bus.
- Loop kleine boodschappen of klusjes in plaats van alles te laten bezorgen.

• Maak het leuk en passend

- Kies iets wat je **echt leuk vindt**: wandelen, fietsen, tuinieren, zwemmen, dansen, yoga.
- Doe het samen met een vriend(in), partner of (klein)kinderen → sociale steun vergroot de kans dat je volhoudt.

• Gebruik hulpmiddelen voor motivatie

- **Stappenteller of smartwatch** → begin met je huidige aantal stappen en verhoog geleidelijk.
- **Stel kleine haalbare doelen**. Bijv. beeld elke week 500 stappen mee; of 5 minuten langer wandelen.
- Hou een dagboekje of app bij → inzicht motiveert.

• Verdeel over de dag

- Beweging hoeft niet in één keer: 3 x 10 minuten is net zo goed als 30 minuten achter elkaar.
- Doe lichte oefeningen tijdens tv-kijken: rekken, in de kamer rondlopen, een paar keer opstaan en gaan zitten (sit-to-stand).

• Luister naar je lichaam

- Het is normaal om wat moe te worden, maar stop bij duizeligheid, pijn of extreme vermoeidheid.
- Overleg altijd met het zorgteam wat veilig is bij jouw nierziekte, dialyse of transplantatie.

• Maak het onderdeel van je routine

- Koppel beweging aan vaste momenten: bij opstaan, na de maaltijd, tijdens telefoongesprekken even lopen.
- Zet herinneringen in je telefoon of gebruik een wekker als “bewegingsalarm” om niet te lang stil te zitten.

• Vier kleine successen

- Beloon jezelf als je je doel hebt gehaald (met iets leuks, geen ongezonde snack 😊).
- Focus op wat al lukt, niet op wat (nog) niet lukt.

Samen bewegen

Wat is Walk&Talk Hoe werkt Walk&Talk Wandel mee Veelgestelde vragen

Walk & Talk



Meld je aan en wandel mee

Walk&Talk is een programma voor iedereen die met orgaantransplantatie te maken heeft. Mensen die meelopen hebben een nieuw orgaan ontvangen of wachten op een orgaan. Of zij zijn donor, familielid, behandelaar, partner of vriend(in).

Bewegen en ontmoeten, dat is waar Walk&Talk voor staat. Met elkaar de positieve effecten van een actieve leefstijl ervaren. Zowel vóór transplantatie (prehabilitatie) als na transplantatie (revalidatie). Walk&Talk is vrijwillig en kosteloos.

<https://walk-talk.nl/>

Slapen



Praktische slaaptips: hoe doe je het niet

Aspecten die kunnen bijdragen aan minder goed kunnen slapen:

- Overdag dutjes (> 2uur)
- Verschillende tijden naar bed
- Verschillende tijden uit bed
- Sporten (tot punt van zweten) < uur voor naar bed
- 2 tot 3 keer/week langer in bed dan zou moeten
- Alcohol, tabak of cafeïne < 4 uur voor naar bed
- Activerende dingen voor slapen gaan
- Met gespannen, boos, overstuur of nerveus gevoel naar bed
- Gebruik bed voor andere dingen dan slaap of sex
- Slapen op oncomfortabel bed
- Slapen in oncomfortabele slaapkamer
- Belangrijk werk doen voor slapen gaan
- Denken, plannen of zorgen maken in bed

Thuisarts.nl

Stress



Vermindering van stress

Ik wil beter omgaan met stress

 Beluister

 Print

 E-mail

In het kort

- Bij stress helpt het om eerst te zorgen voor genoeg ontspanning.
- Zet daarna op een rij:
 - wat bij u spanning geeft
 - en wat u energie geeft
- Praat er met iemand over die u vertrouwt.
- U kunt het ook opschrijven.
- Zorg goed voor uzelf: beweeg veel, eet gezond en slaap genoeg.

Ik wil me beter kunnen ontspannen

 Beluister

 Print

 E-mail

In het kort

- Door te ontspannen werkt uw lichaam weer beter na stress.
- Doe elke dag iets om te ontspannen, bijvoorbeeld:
 - buiten wandelen of fietsen
 - sporten
 - luisteren naar muziek
- Om beter te leren ontspannen kunt u oefeningen doen of een cursus.

Conclusie

De behandeling van een nierziekte doe je samen

Zelf kan je heel veel doen!

Boodschap om mee te nemen

Goede nierzorg is teamwork: zorgverlener én patiënt.

Door inzicht in de nierfunctie, passende behandeling in elke fase, en het versterken van eigen regie — via kennis, hulpmiddelen, thuismonitoring en gezonde leefstijl — kan je als patiënt actiever, veiliger en met meer vertrouwen leven met je nierziekte.

