

Patienteninformatie

Training STERK



Training STERK

We nodigen u van harte uit om mee te doen aan de training STERK. STERK staat voor Stimuleren van Eigen Regie en Kwaliteit van leven en is gericht op mensen met een nierziekte. Het doel van de training is om meer grip (regie) te krijgen op uw nierziekte en op de kwaliteit van uw leven.

Uit onderzoek weten we dat mensen die het gevoel hebben regie te hebben over hun ziekte en behandeling, zich gezonder voelen en meer tevreden zijn. Tijdens de training gaan we in vijf avonden met elkaar in gesprek over nierziekten en de gevolgen daarvan op uw (kwaliteit van) leven. We bespreken ook wat u zelf kunt doen aan het behoud van uw nierfunctie en het vertragen van de achteruitgang van de nierfunctie.

Regie vergroten

Uw gedrag heeft invloed op het verloop van uw ziekte. Zo spelen voeding, beweging, roken, omgaan met de hoeveelheid energie en het trouw innemen van medicijnen een rol. Dingen die best lastig kunnen zijn om aan te wennen of om aan te passen in het dagelijks leven.

In de training komt dit aan bod. U krijgt informatie en gaat zelf op zoek naar stappen die u hierin kunt en wilt zetten. Dit onder begeleiding van een aantal zorgverleners. Uw naaste, partner of familielid, is ook van harte welkom bij de training. Zo krijgt uw naaste dezelfde informatie en kan hij of zij u ondersteunen bij het vergroten van de regie op uw ziekte.

De training

De training bestaat uit vijf avonden met 6-8 deelnemers. U krijgt meer kennis over uw ziekte, de invloed van uw leefstijl en wat u zelf kunt en wilt doen om meer grip te krijgen. De avonden worden door twee zorgverleners begeleid. Afwisselend zijn dat een verpleegkundige, arts, maatschappelijk werker en diëtist. Tussen de avonden zit twee á drie weken. Avond 5 is een terugkomavond en vindt daarom wat later plaats. De thema's per avond zijn als volgt:

Avond 1	Leven met een chronische nierziekte
Avond 2	Functie van de nieren en behandeling
Avond 3	Leefstijl
Avond 4	Verandering van gewoontes
Avond 5, na 3 maanden:	Terugblik en communicatie

Na afloop van de training hebben u en uw naaste:

- meer kennis over uw nierziekte;
- meer kennis over uw eigen invloed op het verloop van uw ziekte;
- weet u welke stappen u zelf wilt en kunt zetten en wat u daarbij nodig hebt.

Reacties van eerdere deelnemers

‘Ik heb er veel van opgestoken. Ook over leefstijl en dieet en de achtergrond van mijn nieraandoening.’

‘Het samen-gevoel vond ik heel prettig. We wisselden tips en recepten uit en deelden verhalen. Samen sta je sterker.’

‘Ik vond het goed dat mijn partner ook bij de training was. Je moet het toch samen doen.’

Aanmelden en contact

U kunt zich aanmelden voor de training bij uw behandelend arts of verpleegkundig specialist. Na aanmelding neemt de verpleegkundige of verpleegkundig specialist telefonisch contact met u op en krijgt u een brief met meer informatie zoals datum, tijd en locatie. Meedoen aan de training is gratis. Meldt u zich aan? Dan gaan we er vanuit dat u als het even kan alle cursusavonden aanwezig bent.

Vragen

Heeft u vragen over de training? Bespreek deze dan met uw arts of verpleegkundig specialist op het volgende consult. U kunt ook contact opnemen met de poli via telefoonnummer (050) 524 5460 of mailen naar SecretariaatDialysecentrum@mzh.nl.

Deze training is ontwikkeld in samenwerking met het UMCG, Zorgbelang Groningen en Menzis.

Vragen en aantekeningen

Martini Ziekenhuis

Postadres

Postbus 30033
9700 RM Groningen

Bezoekadres

Van Swietenplein 1
Groningen

Algemeen telefoonnummer

(050) 524 52 45

www.martiniziekenhuis.nl

