

Tips voor het stabiel houden van je nierfunctie

- Regelmatig bewegen
- Stoppen met roken / niet roken
- Alcohol beperken
- Gezonde voeding / evt. dieet opvolgen
- Zoutgebruik beperken
- Gezond gewicht nastreven
- Laat je vaccineren
- Goede glycemieregeling bij diabetespatiënten
- Geneesmiddelengebruik enkel na doktersadvies
 - o Ontstekingsremmers enkel na doktersadvies!
 - o In geval van braken en/ of diarree je huisarts raadplegen omdat bepaalde medicatie mogelijk tijdelijk aangepast moet worden om uitdroging te vermijden!
 - o Maak je bij elke zorgverstrekker die je raadpleegt en bij elk onderzoek kenbaar als nierpatiënt aan de hand van je nierpasje!