



Jonge Helden Training

Een nierziekte verandert het leven van jouw kind: medicijnen kunnen het uiterlijk of gedrag veranderen. Ook moet je opletten met voeding. En zijn sommige sporten niet meer geschikt voor je kind. Dit heeft gevolgen voor school, maar ook voor thuis.



Met de Jonge Helden Training gaat je kind aan de slag met speelse oefeningen die helpen om sterker in de schoenen te staan. Op www.nieren.nl/jonge-helden-training kun je de verschillende trainingen downloaden voor kinderen van alle leeftijden.

En lees je meer over hoe je als ouder je kind hierbij kunt coachen.

Nieren.nl is een initiatief van:

DEZE TRAININGEN VIND JE OP NIEREN.NL:



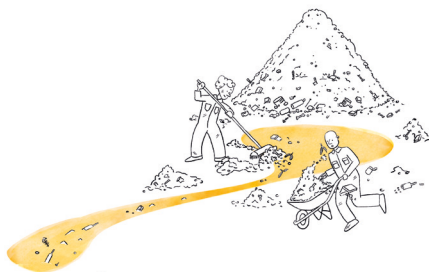
Training *Omgaan met zorgen*

Iedereen maakt zich wel eens zorgen, maar soms heb je er last van en voel je je niet blij. Wil je weten wat je kan doen om hier goed mee om te gaan?



Training *Vervelende vragen*

Krijg je vaak vragen over jouw nierziekte en vind je dit soms vervelend? Leer in deze training antwoord te geven, maar hier geen vervelend gevoel aan over te houden.



Training *Anders eten*

Moet je opletten op wat je eet en baal je er soms van dat je niet zomaar alles kan eten wat andere kinderen eten? Leer hoe je op een leuke manier met eten bezig kan zijn. En hoe je goed voor je nieren zorgt. Zo blijft eten leuk ook voor jou.

Samen een training volgen?

Ga naar www.nieren.nl/jonge-helden-training en download de training die jullie willen doen. Wil je ervaringen van andere ouders lezen of zelf je ervaringen delen, ga dan naar de community van nieren.nl, www.nieren.nl/groepen. En houd de site in de gaten: er komen nog nieuwe trainingen bij.

Nieren.nl is een online platform voor mensen met chronische nierschade, hun naasten, nierdonoren en andere betrokkenen. Met uitgebreide informatie over (leven met) nierziekte en een online community.