

Fit nach Transplantation

oder

Wie komme ich nach der Transplantation wieder zu und in Bewegung?



13. Pflegesymposium
29./30. Oktober in Berlin
16:00 Uhr

Leitspruch

... Wer heute keine Zeit für Ausgleich
und Bewegung findet, wird morgen Zeit
für Krankheit reservieren müssen...

Kenneth Cooper

Fit nach Transplantation

1

Zustand bei/nach Transplantation

2

Welchen Nutzen bringt Bewegung ?

3

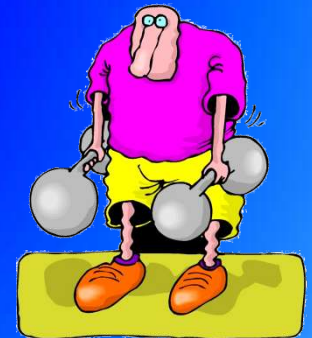
Wie kann ich mit Bewegung beginnen?

Zustand bei/nach Organtransplantation

- schlechter Allgemeinzustand
- Ängste und Unsicherheiten vor der Zukunft
- Soziale Isolation
- kaum Motivation und Gelegenheit für körperliche Aktivitäten

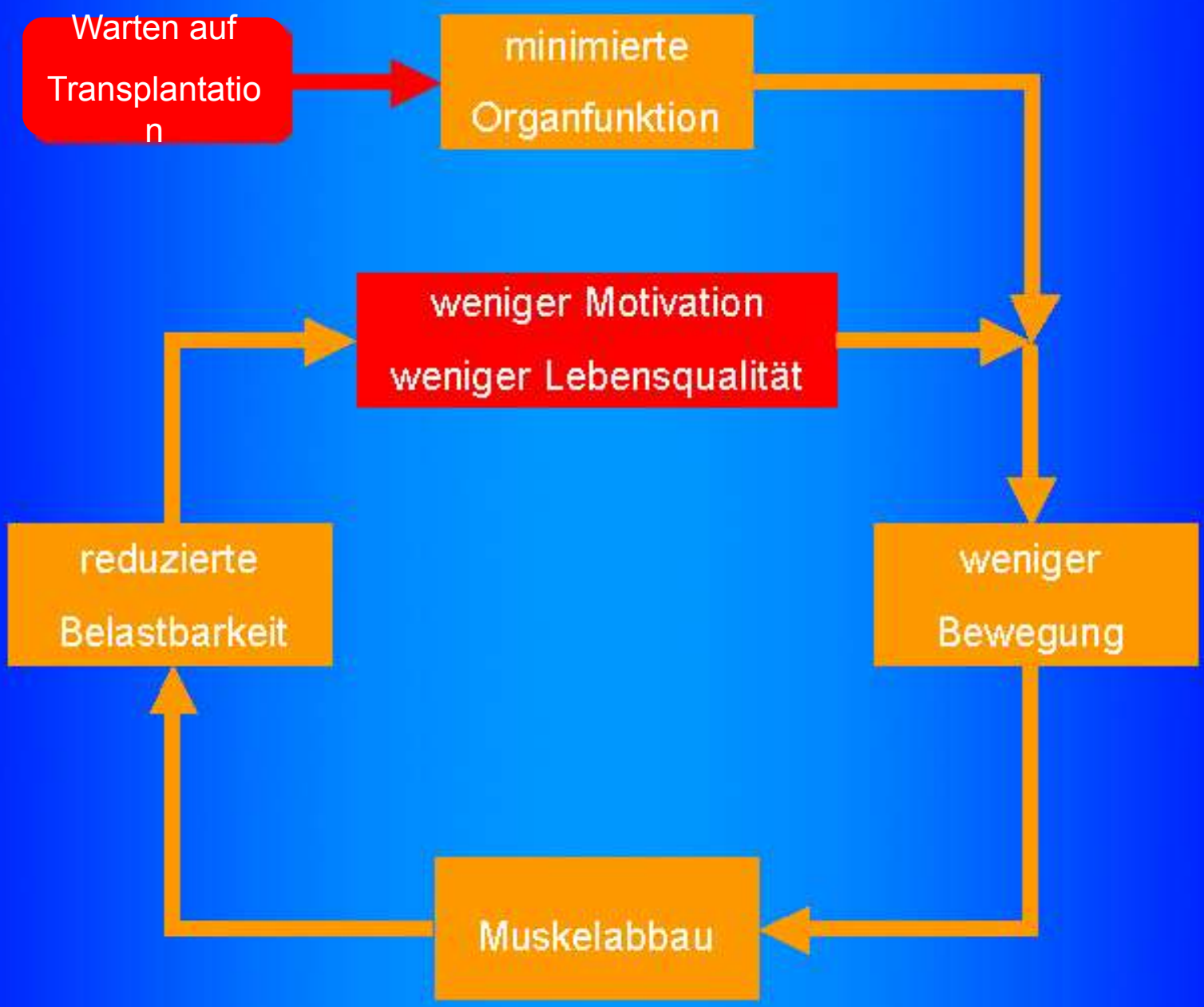
Die physischen Folgen...

- ... ein wenig belastbares Herz-/Kreislaufsystem
- ... ein schlechter muskulärer Zustand
- ... eine (möglicherweise) schlechte Knochensubstanz
- ... ein reduziertes Koordinations- und Gleichgewichtsvermögen
- kein “Körpergefühl” mehr



und psychischen Folgen...

- ...ein angeknackstes Selbstvertrauen („ich kann nichts mehr leisten“)
- und oft ein „schwieriges“ Element im Familien- und Bekanntenkreis
- Rückzug aus der Öffentlichkeit
- teilweise Rückzug von Familie u. Freunden
- ...und oft - leider- zum Verlust des Arbeitsplatzes



Meine Geschichte - Wartezeit

- 1985 (25 Jahre alt), Beginn der Dialysepflicht
- Zentrumsdialyse, 3*6 Stunden, abends u. nachts
- Vollzeit berufstätig, auch Außendienst (Elektronikingenieur)
- Viel Sport als Jugendlicher u. Student (abnehmend)
- Mit Beginn der Dialysebehandlung noch weniger Sport
 - Zeitmangel (40 Stunden Job, 18 Stunden Dialyse)
 - mangelnde Motivation, weil zunehmend mühsamer.
 - Knochenschmerzen wg. Sekundärerkrankung (sek. Hyperparathyreoidismus)

**Mit erfolgter Transplantation haben wir
neue Lebenskraft erhalten. Bewegung und
Sport sollen uns helfen mit dieser
Lebenskraft neue Energie für uns
aufzubauen.**



Meine Geschichte – bei NTX

- fast 6 Jahre Dialyse auf dem “Buckel” bzw. in den Venen
 - “gesunde” 57kg, kein Gramm fett, aber auch keine Muskeln ☹️
 - immer noch Vollzeit berufstätig, “Arbeit lenkt ab”
 - Bewegungsminimalist ☹️
 - Knochenbau, Herz/Kreislaufsystem und Muskulatur in einem “beneidenswerten” Zustand
 - **Mit der Transplantation die Chance auf mehr Lebensqualität**
- Aber:**
- **Wir müssen unseren eigenen Beitrag leisten, das neue Organ allein macht nur “schöne” Blutwerte.**

2

Welchen Nutzen bringt uns Bewegung?



Kurz: Die **!Lebensqualität!** soll verbessert werden

Lebensqualität (WHO):

- psychisches Wohlbefinden
- physisches Wohlbefinden
- den Alltag selber bewältigen
- soziale Integration

Was sagt die Wissenschaft dazu ?

...die Untersuchungen zeigen, daß gerade die (sportlich) sehr aktiven Transplantierten auch das höchste Maß an Zufriedenheit zeigen...

Uni Freiburg, 1998

Bewegung im Alltag

früher



Männer 15-19 km
Frauen 8-11 km

in km umgerechnet

heute



Männer 0,3-0,7 km
Frauen 0,3-2,5 km

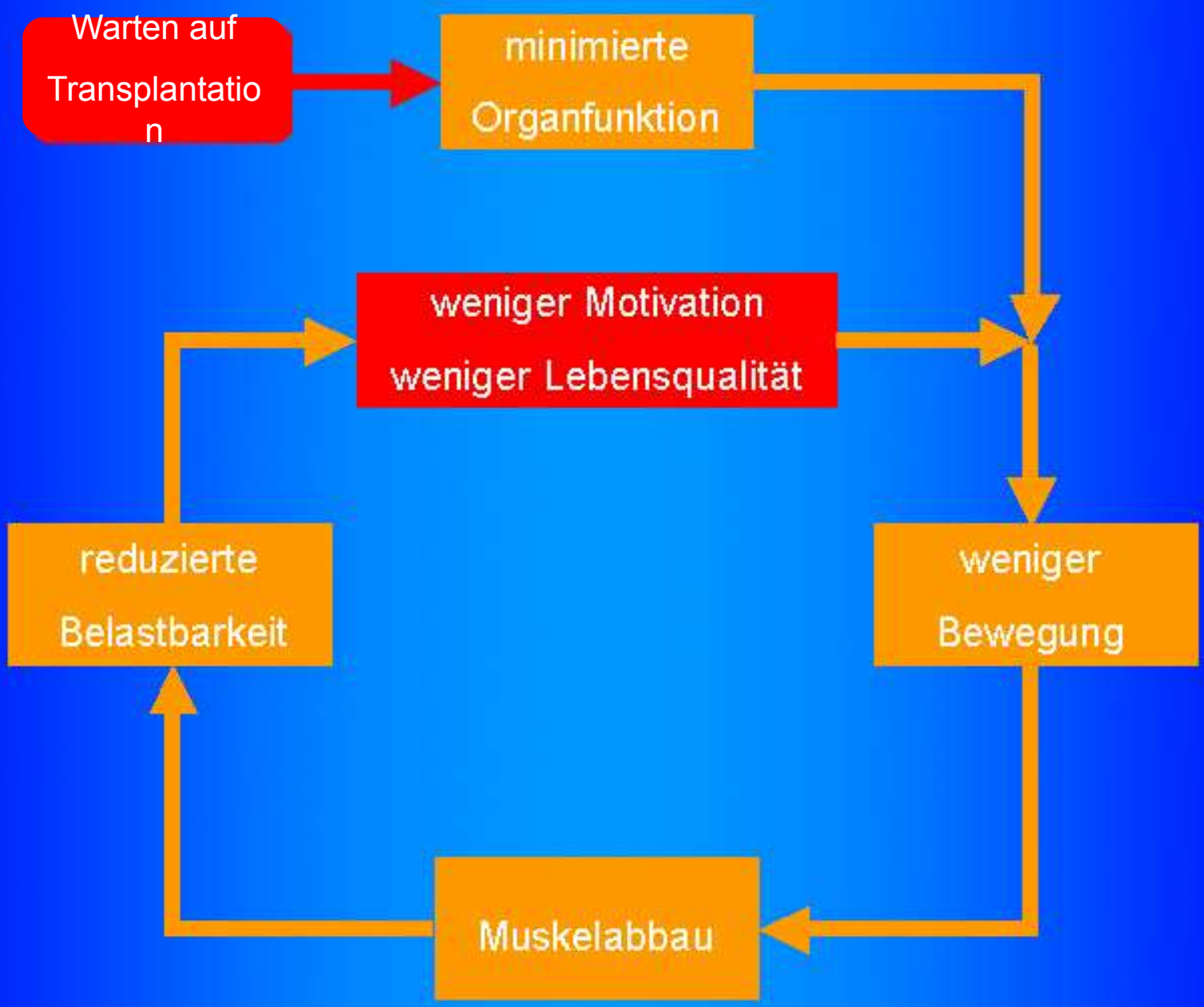
Nutzen von Bewegung

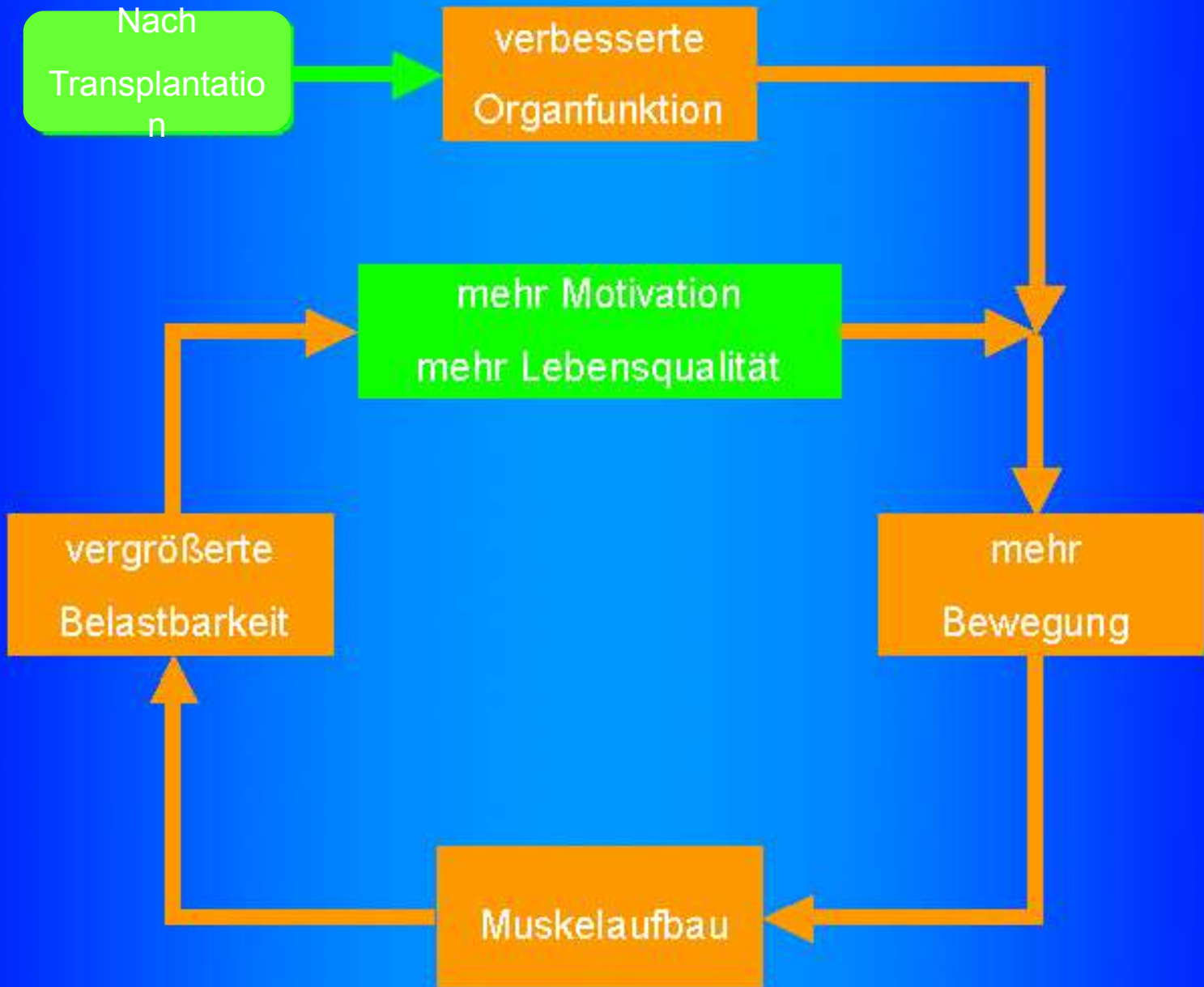
physisch, psychisch

- Stärkung des Körpers (Herz-/Kreislauf, Muskulatur, Knochen)
- Anregung des Stoffwechsels
- Körpergefühl
- belastbarer
- entspannter, ausgeglichener

allgemein, sozial

- Reduktion medikamentöser Nebenwirkungen
- mobiler, motivierter
- weniger Belastung in der Familie





Was uns von den „Gesunden“ unterscheidet: täglich Medikamente

- Immunsuppressiva sind täglich nötig
- Neben den Immunsuppressiva sind oft noch andere Medikamente nötig (Blutdruck, Cholesterin, etc.)
- Im allgemeinen haben Medikamente Nebenwirkungen, insbesondere die Immunsuppressiva

Nebenwirkungen der Immunsuppressiva

- Stoffwechselbeeinträchtigungen
- Blutdruckveränderungen (Bluthochdruck)
- Stammfettsucht, Übergewicht
- Erhöhung der Blutfette
- erhöhtes Infektionsrisiko
- + Nebenwirkungen der anderen Medikamente

Da stellt sich folgende Frage:

"Gäbe es ein Medikament, das unser Herz stärkt, den Blutdruck senkt, den Blutfettspiegel günstig beeinflusst, die geistige Wachheit (zentral) fördert, peripher entspannend wirkt, die Belastbarkeit der Knochen und Sehnen verbessert, unsere Muskeln wachsen läßt und die Durchblutung fördert... und das alles ohne Nebenwirkungen."

Was würden wir für ein solches Medikament bezahlen?
oder auch: Gibt es sowas überhaupt?

Zitat Prof. Hollmann

Neu auf dem Markt!

breaking news



- rezeptfrei
- kostenfrei
- kein Verfallsdatum
- keine negativen Nebenwirkungen
- Zur Dauermedikation geeignet

neues Medikament: Bewegung und Sport

- ... beinahe jeder Patient, sei er noch so eingeschränkt, ist trainierbar...
- ... gerade chronisch Kranke (Transplantierte) profitieren von einem für sie angepassten Training überproportional...
- ...einige Nebenwirkungen der Medikamente können verringert werden...
- ...Kraft und Ausdauerleistung können erheblich gesteigert werden...

Nebenwirkungen des “neuen” Medikamentes...

- (Wieder-) Aufbau der Muskulatur
- Stärkung des Herz-/Kreislaufsystems
- Erhöhung der Knochendichte
- Erhöhung des Selbstwertgefühls
- Ausgeglichenheit
- Zufriedenheit
- Soziale Kompetenz steigt
- Teilnahme an Welt- und Europäischen Spielen der Transplantierten 😊

...und etwas medizinischer

↓ = Reduzierung

↑ = Erhöhung

- Senkung des Blutzuckerspiegels (↓Diabetisrisiko)
- Senkung des Gesamtcholesterins (↓Infarktrisiko)
- Erhöhung des Energieumsatzes (↑Stoffwechsel)
- Negative Energiebilanz (↓Körpergewichtes)
- Arterien werden elastischer (↑Durchblutung, ↓RR)
- Knochenstoffw. wird angeregt (↑Knochendichte)
- Immunsystem robuster (↓ Infektrisiko)

Wie kann ich mit Bewegung beginnen?

- Suchen Sie sich eine Bewegungsform aus die Ihnen Spaß macht (in Absprache mit dem Transplantationsarzt u. vielleicht einem Sportarzt) und die Sie nicht überfordert.
- wählen Sie eine Sportart aus, die einfach zu erlernen ist – oder die Sie früher schon einmal ausgeübt haben.
- Bewegung und Sport dürfen nicht zur Quälerei werden
- Unterhaltungen während Bewegung und Sport sollen anfangs möglich sein
- **Ganz wichtig: realisierbare (Leistungs-) ziele setzen und auf Körpersignale achten**



realisierbare (Leistungs-) ziele setzen



- Überforderung schafft Frustration und gefährdet die begonnene Veränderung
- Nicht an Personen orientieren die „sportlich“ weiter sind.
- kein übermäßiger „falscher“ Ehrgeiz

Es ist besser mit drei kleinen Sprüngen
das Ziel zu erreichen
als sich bei einem großen
das Bein zu brechen.

Afrikanisches Sprichwort

Meine Geschichte – nach NTX

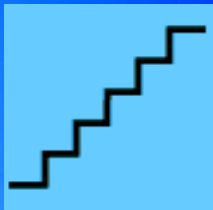
- Nach sechs Monaten – 10kg mehr (aber nicht nur Fett!!!)
- Bewegungsdrang ohne Ende, viel Motivation
- Knochenschmerzen abnehmend
- Bewegungssucher: viel zu Fuß, viel Fahrrad, viel Bewegung
- Herz/Kreislaufsystem und Muskulatur deutlich verbessert
- nach 9 Monaten wieder den alten Sport (Tischtennis) begonnen, Knochenschmerzen verschwunden

Phase 1: Bewegung im Alltag (I)

*...beim Einräumen des Geschirrs in den Schrank
bewußt auf Zehenspitzen stellen – geht auch
beim Zähneputzen...*



*...Fernbedienung des Fernsehers
beim Fernseher liegen lassen*



***...keinen Aufzug mehr benutzen –
nur noch Treppensteigen...***

Phase 1: Bewegung im Alltag (II)



*...auf dem Weg zur Arbeit, in die Stadt
eine Bushaltestelle später einsteigen
und bis dahin laufen...*

...den Handrasenmäher benutzen...

*... Gartenarbeit nicht nur dem
Ehepartner überlassen...*



...die Mittagspause ins Freie verlegen – Spaziergang...

Phase 1: Bewegung im Alltag (III)

...im Büro / zu Hause beim Telefonieren stehen und dabei regelmäßig auf die Zehenspitzen stellen („dynamisches Stehen“) oder dabei hin- und herlaufen...



...bei sitzenden Tätigkeiten: stehen Sie öfter einmal auf... (z.B. um zwischendurch mal einen Apfel zu essen)

...gerade im Büroalltag lässt sich viel Bewegung einbauen...

Treffen Sie eine Vereinbarung

- Beginnen Sie den Tag mit Bewegung
- Nutzen Sie jede Gelegenheit zur Bewegung
- Überlegen Sie sich selber „Bewegung im Alltag“

Phase 2: zusätzliche Bewegung



...mit dem Fahrrad zur Arbeit und zum Einkaufen...

...eine flotten Spaziergang oder evtl. Nordic-Walking....



...oder mal Schwimmen gehen...

...eine Wanderung am Wochenende....



Ein paar Tips...

- an der frischen Luft
- tief und gleichmäßig atmen
- länger und lockerer ist besser als kurz und heftig
- am Ende des Trainings soll man noch Reserven haben
- bequeme, leichte Kleidung
- ausreichend trinken
- nach Betätigung entspannen
- nicht bei Krankheit
- kein falscher Ehrgeiz

...Spaß und Freude dürfen nicht verloren gehen...

Bringts das? JA!

Wer erstmal fast jede Chance auf zusätzliche Bewegung im Alltag genutzt hat, für den wird es auch nicht so schwierig sein, den wichtigen Schritt zur regelmäßigen sportlichen Betätigung zu machen. Denn nur regelmäßiges Training plus Bewegung im Alltag kann eine optimale gesundheitliche Prävention sein.

Und:

Die ersten 20 Minuten am Tag sind wichtiger als die zweiten 20 Minuten!

Die Sportwissenschaftler:

In Abhängigkeit von der Intensität, dem Umfang, der Regelmässigkeit und der Dauer des Trainings bewirken die minimalen Auswirkungen jeder Übungseinheit schliesslich deutlich spürbare und sichtbare Erfolge.

Das Problem:

80 Prozent der Deutschen wollen mehr Sport treiben. Doch nur 15 Prozent schaffen es, pro Woche wenigstens eine Stunde zu trainieren oder sich zu bewegen.

aus einer aktuellen Untersuchung

Der innere „Schweinehund“...

- keine Zeit, keine Lust
- ich bin doch krank und kann keinen Sport treiben
- ich fühle mich schlapp
- Bei dem Mistwetter gehe ich nicht raus
- tagsüber im Büro ist doch schon genug
- Sport? – steht nicht auf dem Rezept
- Sportschau – reicht das nicht?



...hat tausend Leben...

...muß aber besiegt werden

Zunächst im K

- sagen Sie nicht



ch will..."



Yes, we can



... und so geht es

Üben Sie ihre Aktivität in Gruppen aus:

- es stellt sich eher Routine ein
- es fällt schwerer einen Termin nicht wahrzunehmen
- es fördert die Kommunikation
- und damit die soziale Reintegration
- durch regelmäßige Termin
- direkt nach der Arbeit (wer erst mal zu Hause ist bleibt auch da)
- machen Sie einen Stundenplan



Genießen Sie es!

Genießen Sie die positive Veränderung:

- ...die Freude an der Bewegung
- ...das Bewusstsein der eigenen, wiedergewonnenen Leistungsfähigkeit
- ...das durch Training wiederbelebte Gefühl für den eigenen Körper
- ... die vitalere und lebensfrohere Gemütslage

Die Verhaltensforscher:

- ...nach 6 – 9 Wochen beginnt eine begonnene Veränderung (Bewegung, Diät) zur Gewohnheit zu werden...
- ...üblicherweise stellen sich nach dieser Zeit Erfolge der begonnenen Veränderung ein...

Sportarten und deren Wirkung auf den Körper

Herz/Kreislauf

- Schwimmen ■
- Radfahren > 3h ■■
- Nordic-Walking ■■
- Bergwandern
- (Wander-)rudern
- Skilanglauf ■
- Squash ■

Muskulatur

- Radfahren, schnell ■
- Auqajogging ■
- therap. Krafttrai. ■■
- Badminton ■
- Rudern ■

Knochen

- Treppensteigen ■
- Joggen ■
- Tennis ■
- Squash ■
- Tischtennis
- therap. Krafttrai. ■■

■ Gleitende, weiche Bewegungen, keine Stauchungen

■ Intensität leicht skalierbar

■ Belastung für Knochen und Gelenke – anfangs vorsichtig

Nächstes Jahr...2010

Trans  *Dia*

- 4. Radtour-pro-Organspende
- 2. TX-Kids-Camp
- 31. Deutsche Meisterschaften in Bremen

Radtour-pro-Organspende

- Sensibilisierung der Öffentlichkeit für Organspende
- Nutzen von Organspende/Transplantation demonstrieren
- TX-Zentren u. Krankenhäuser werden angefahren
- Die Presse/Fernsehen wird eingeladen
- Dank an die, die mitarbeiten
- Dank an die Spenderfamilien



Radtour-pro-Organspende 2010

- 17.6.2010 Meiringen - Bern (Start mit Tour-de-Suisse)
- 18.6.2010 Bern – Basel
- 19.6.2010 Basel – Muhlhouse – Freiburg
- 20.6.2010 Freiburg – Strasbourg
- 21.6.2010 Strasbourg – Karlsruhe
- 22.6.2010 Karlsruhe – Heidelberg
- 23.6.2010 Heidelberg – Mannheim – Mainz (?)

usw.



Infos: www.radtour-pro-Organspende.de

TX-Kids Camp

- für Kinder zwischen 10 und 15 Jahren (ohne Eltern)
- sportliche Herausforderung **ohne** Wettkampfcharakter
- entwickeln von Körpergefühl
- Kurzseminare zum Thema Compliance
- Freiraum um sich zu probieren und sich was zuzutrauen



Infos: www.transdiaev.de

31. DM in Bremen

**31. Deutsche Meisterschaften
der Transplantierten und Dialysepatienten**

13.-16. Mai 2010 in Bremen



www.transdiaev.de

Infos: www.transdiaev.de

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit !**