



Sport en bewegen na transplantatie

Sport en bewegen na transplantatie

Goed voor u!

Bewegen is gezond voor iedereen. Bewegen na een niertransplantatie is extra belangrijk en draagt bij aan het behoud van uw nieuwe nier. Door regelmatig te bewegen voelt u zich beter, sterker en krijgt u meer energie.

Onlangs of misschien al weer wat langer geleden hebt u een nieuwe nier gekregen. Vaak is er na een transplantatie veel meer mogelijk dan voorheen.

Om allerlei redenen gaan mensen met een nierziekte steeds minder bewegen en voelen zich steeds minder fit. Na een transplantatie komen veel mensen wel weer in beweging,

maar nog niet voldoende. Terwijl dit wel heel belangrijk is.

In deze brochure vindt u daarom tips en adviezen om sport en bewegen weer in uw dagelijks leven in te passen. En om dit vol te houden. U vindt deze informatie ook op nieren.nl.



*'Sinds mijn transplantatie
beleven mijn hond en ik
veel plezier aan onze
dagelijkse wandelingen.
Het levert mij energie op.'*

Ellen Edelman, nierpatiënt

Waarom is bewegen na transplantatie belangrijk?

Vroeger kregen nierpatiënten vaak het advies om kalm aan te doen en vooral op tijd te rusten. Nu weten behandelaars en patiënten beter: rust roest. Het liefst elke dag bewegen binnen uw eigen mogelijkheden zorgt er voor dat u het beste uit uzelf en uw nieuwe nier haalt.

Goed voor hart en bloedvaten

Voldoende bewegen is goed voor uw hart en bloedvaten. Jaren leven met een chronische nierziekte en de daarbij behorende behandelingen geven een hoger risico op het ontstaan van hart- en vaatziekten. Als getransplanteerde is het daarom extra belangrijk om uw hart en bloedvaten zo goed mogelijk in conditie te houden.

Houdt de bloeddruk op peil

Zorgen dat uw bloeddruk op peil blijft na transplantatie is belangrijk voor een goede nierfunctie. Medicijnen die u krijgt tegen afstoting kunnen een hoge bloeddruk veroorzaken. Voldoende bewegen helpt bij het onder controle houden van de bloeddruk.

Gezond gewicht

Overgewicht en veel lichaamsvet geven een verhoogd risico op nierschade en op andere ziekten, zoals diabetes en hart- en vaatziekten. Het is dus belangrijk te streven naar een gezond gewicht met een goede balans tussen lichaamsvet en spieren. Niertransplantatiepatiënten komen in het eerste jaar na de transplantatie vaak veel aan. Dit heeft te maken met veranderingen in het voedingspatroon, maar ook met te weinig bewegen. Bewegen helpt u om een gezond gewicht te bereiken en om op een goed gewicht te blijven.

Een gunstiger cholesterolgehalte

Er zijn twee soorten cholesterol, een goede en een slechte. Het slechte cholesterol, ook wel LDL-cholesterol genoemd, kan zich gaan afzetten tegen de wand van uw slagaders. Het goede cholesterol, ook wel HDL-cholesterol genoemd, zorgt voor de afvoer van het slechte cholesterol. Wanneer u voldoende beweegt, stijgt uw goede cholesterol. Uw lichaam is dan beter in staat om het slechte cholesterol af te voeren.

Sterkere botten

Na de transplantatie gebruiken veel patiënten het medicijn prednisolon om afstoting tegen te gaan. Het gebruik van prednisolon heeft als bijwerking dat het botontkalking veroorzaakt. Bewegen en sporten zorgen ervoor dat uw botten sterk blijven, ondanks het gebruik van prednison.

Meer energie en een betere conditie

Voor u als niertransplantatiepatiënt is het heel belangrijk om uw algemene lichaamsconditie te verbeteren. Mensen die regelmatig bewegen, voelen zich over het algemeen beter en energiever, kunnen makkelijker ontspannen en zijn beter bestand tegen stress.

Betere kwaliteit van leven

Voldoende lichaamsbeweging draagt dus op allerlei manieren bij aan een gezonder en vitaler lichaam. Wanneer u regelmatig beweegt, verhoogt dit de kwaliteit van leven. Immers wanneer u zich fit en gezond voelt, maakt dit alle dagelijkse dingen makkelijker.



Vaak is een nieuwe nier het begin van een heel nieuw leven. Maak daar gebruik van. Vanaf nu hoort sporten en (meer) bewegen erbij!

Bewegen met een nieuwe nier

Als u een nieuwe nier hebt, voelt u zich meestal een stuk beter. Gun uzelf en uw nieuwe nier de eerste periode na de operatie even rust. Wanneer het voor u goed voelt kunt u weer beginnen met bewegen en sporten. Vaak bent u door de nierziekte en de operatie niet in een goede conditie. Begin daarom rustig aan en bouw het langzaam op.

"Toen ik getransplanteerd was, voelde ik de energie weer terug stromen in mijn lijf en ik dacht: ik moet weer aan sport doen."

*Anneke van der Stouwe,
nierpatiënt*



Houd wel rekening met de volgende zaken:

- Vertel altijd aan uw trainers of begeleiders dat u getransplanteerd bent. Wanneer er vragen zijn die u niet kunt beantwoorden, overleg dan met uw arts in het ziekenhuis.
- Omdat uw donornier veel minder diep in uw lichaam zit dan uw eigen nieren, kunt u contactsporten (zoals judo, karate of taekwondo) beter mijden. Voetballen of andere teamsporten kunnen wel.
- Na de transplantatie moet u veel medicijnen slikken, bijvoorbeeld om te zorgen dat uw lichaam uw nieuwe nier niet afstoot. Deze medicijnen verminderen uw weerstand. Overdrijf het sporten daarom

niet. Wanneer u een sport als hobby hebt of als u sport om in goede conditie te blijven, is er niets aan de hand. Maar wilt u meedoen aan wedstrijden op hoog niveau of zelfs topsport, overleg dan met uw arts. Deskundige begeleiding is dan noodzakelijk.

- Ga niet sporten als u zich niet goed voelt of als u koorts hebt. Wacht een paar dagen totdat u weer hersteld bent en pak dan uw training weer rustig op.
- Stop met sporten en raadpleeg uw arts wanneer u:
 - Zich duizelig of licht in het hoofd voelt
 - Pijn op de borst, nek of arm hebt

Beweeg tips

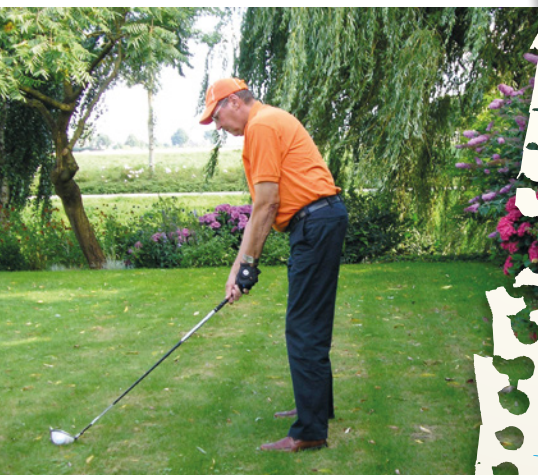
Let op uw grenzen

Loop niet te hard van stapel wanneer u langere tijd niet gesport of bewogen hebt. U kunt proberen steeds iets meer te gaan bewegen, maar blijf goed naar uw eigen lichaam luisteren.

Op die manier voorkomt u blessures of andere complicaties door overbelasting. Wanneer er verder niets aan de hand is met uw hart of longen hoeft u niet bang te zijn dat zij te lijden hebben van het sporten. Dit kunt u navragen bij uw eigen arts. Sporten heeft ook geen negatieve invloed op de werking van de nier.

Beweeg elke dag

Beweeg het liefst iedere dag. Probeer in ieder geval 2,5 uur per week matig intensief te bewegen. Lichaamsbeweging in welke vorm dan ook is goed en het hoeft niet eens heel veel extra tijd te kosten. Zo kunt u misschien uw dagelijkse leven zo indelen dat u meer beweging krijgt. Bijvoorbeeld door een straat verder te lopen bij het uitlaten van de hond of boodschappen te doen op de fiets in plaats van met de auto. Probeer zo te bewegen dat u een iets hogere hartslag krijgt en u sneller gaat ademen. Alle kleine en grote veranderingen kunnen helpen uw leefstijl gezonder te maken.



'Het toeval wilde dat mijn zoon de golfsport had ontdekt. Hij heeft mij meegesleept en sinds die tijd ben ik behoorlijk verslingerd geraakt aan golfen. Door het vele bewegen ben ik redelijk in conditie en daardoor kan ik goed functioneren. Bovendien ben ik afgevallen, heb ik mijn bloeddruk onder controle en mogelijk een verminderde botontkalking.'
Gerret Veldman, nierpatiënt

👉 Maak tijd vrij om meer te bewegen

Wat goed werkt is om op vaste dagen en tijdstippen tijd vrij te maken om te sporten of bewegen. Zet deze tijdstippen in uw agenda of schrijf ze op een andere zichtbare plaats op, zodat u eraan herinnerd wordt. Zo maakt u het een onderdeel van uw leven en zult u merken dat u er na verloop van tijd niet meer bij na hoeft te denken om op deze dagen te gaan bewegen.

👉 Zoek een manier van bewegen die bij u past

Als u al heel lang niet meer actief bent geweest, neem dan eens een kijkje bij een fysiotherapiepraktijk of sportschool. U kunt dan onder begeleiding en op uw eigen niveau aan uw conditie werken. Maar ook fietsen, zwemmen, wandelen en hardlopen zijn geschikt om uw conditie langzaam weer op te bouwen. Als u liever een teamsport doet, zoals voetbal of volleybal, houd er dan rekening mee dat u het niveau misschien niet altijd kunt volgen. Vertel aan uw trainer of begeleider dat u getransplanteerd bent. Dan kan deze rekening houden met uw situatie en zorgen dat u op uw eigen niveau kunt mee doen.

👉 Zoek iemand om samen mee te bewegen

Samen met iemand of met een groep bewegen, is gezelliger dan alleen. Probeer een 'beweegmaatje' te vinden. U kunt elkaar motiveren om te blijven bewegen! U kunt ook een beweegmaatje zoeken via de community van www.nieren.nl.

💡 Wat als de sport te duur is?

Soms is het niet mogelijk om bepaalde sporten te doen omdat u de contributie van de sportclub of de aanschaf van sportbenodigdheden niet kunt betalen. Als u van een minimum inkomen leeft kan de Nierstichting u misschien financiële ondersteuning bieden. Vraag uw maatschappelijk werker in het ziekenhuis wat de mogelijkheden zijn. Als u geen maatschappelijk werker hebt, kunt u contact opnemen met de Nierstichting zelf, afdeling sociaal Beleid, 035 697 80 00.

💡 Vragen kost niets

Aarzel niet om bij twijfel en met specifieke vragen over bewegen na een niertransplantatie te overleggen met uw nefroloog. De nefroloog kan u misschien ook doorverwijzen naar een fysiotherapeut of wijzen op lokale initiatieven om meer te bewegen.



Meer informatie

Stichting Sport en Transplantatie

Deze stichting faciliteert en stimuleert actieve sportbeoefening door orgaangetransplanteerden, bijvoorbeeld door het organiseren van centrale trainingen:

t 06 5399 6066

e info@sportentransplantatie.nl

i www.sportentransplantatie.nl

Het kenniscentrum voor de gehandicaptensport

t 030 751 38 70

e info@gehandicaptensport.nl

i www.gehandicaptensport.nl

Meer weten?

Kijk op **nieren.nl** voor meer informatie over nieren, nierziekten, behandeling en leven met een nierziekte.

Of bel met **0800 388 0000** (gratis).

Wij zijn benieuwd naar uw reactie!

De Nierstichting en de Nierpatiënten Vereniging Nederland vinden goede informatie belangrijk. Daarom zijn wij benieuwd naar uw reactie op deze uitgave.

U kunt uw e-mail sturen naar:

infonierziekten@nierstichting.nl

Deze folder kwam tot stand met dank aan het projectteam van het project Groepsrevalidatie Nierpatiënten uit het UMC Groningen. Ook dank aan de patiënten die aan deze uitgave meewerkten.

Alles op alles.

De Nierstichting zet alles op alles om ervoor te zorgen dat mensen met een nierziekte in leven blijven en ook echt blijven leven. We strijden voor meer donoren, maken ons hard voor preventie, investeren in stamcelonderzoek en werken vastberaden aan een draagbare kunstnier. Want dialyseren is geen leven, maar overleven. We doen dan ook alles wat in ons vermogen ligt om het leven van nierpatiënten te verbeteren.

Dit kunnen we niet alleen. De Nierstichting krijgt geen financiële steun van de overheid en is daarom afhankelijk van donaties, giften en vrijwillige bijdragen uit de samenleving. Wilt u ons helpen bij het realiseren van onze doelen? Ga naar www.nierstichting.nl voor de mogelijkheden of vul bijgevoegde antwoordkaart in.

Leven gaat voor, in alles wat wij doen.

Lid worden loont.

De **Nierpatiënten Vereniging Nederland** (NVN) is met ongeveer 7.000 leden dé vereniging van en voor mensen met een nierziekte en hun familie, partners en donoren. Samen zetten we ons in voor een zo hoog mogelijke kwaliteit van leven en zorg voor de nierpatiënt. Dat doen we door middel van voorlichting, themabijeenkomsten, ontmoetingsdagen, ondersteuning en onderzoek.

Ons Steun- en adviespunt (STAP) biedt persoonlijke informatie en begeleiding bij de impact die een nierziekte op het dagelijks leven van patiënten heeft (denk aan gevolgen voor scholing, werk en inkomen). We komen ook op voor de belangen van alle nierpatiënten in Nederland. Door lobby bij landelijke politici en overleg met verzekeraars en zorgverleners. Door samen te werken met de Nierstichting, andere patiëntenorganisaties en koepels. Door initiatieven te nemen of ons erbij aan te sluiten. Steeds vanuit het oogpunt van mensen met een nierziekte.

Stuur de antwoordkaart op voor informatie over het lidmaatschap van de NVN.



Ja, ik geef voor een beter leven van nierpatiënten!

Ik machtig daarom de ☐ per maand ☐ per kwartaal ☐ per half jaar ☐ eenmalig
Nierstichting om een bedrag ☐ € 10,- ☐ € 20,- ☐ € 30,-
af te schrijven van ☐ € 15,- ☐ € 25,- ☐ anders €

Per (datum) Van IBAN

Naam ☐ de heer ☐ mevrouw

Voorletter(s) Geboortedatum

Adres

Postcode Plaats

Telefoon

E-mail

Datum Handtekening

☐ Ja, ik wil op de hoogte blijven van het werk van de Nierstichting. Stuur de ingevulde antwoordkaart naar:

Nierstichting Nederland, Antwoordnummer 533, 1400 VB Bussum (postzegel is niet nodig).

Machtigingskaart SEPA **Incassant ID** NL56ZZZ4119709300000

Door ondertekening van deze machtiging geeft u toestemming aan de Nierstichting om een doorlopende of eenmalige incassoopdracht te sturen naar uw bank om een bedrag van uw rekening af te schrijven en aan uw bank om doorlopend of eenmalig een bedrag van uw rekening af te schrijven overeenkomstig de opdracht van de Nierstichting. Als u het niet eens bent met deze afschrijving kunt u deze laten terugboeken. Neem hiervoor binnen 8 weken na afschrijving contact op met uw bank. Vraag uw bank naar de voorwaarden.



7339

Ja, ik wil weten hoe de NVN mijn belangen behartigt

en ontvang graag informatie over het lidmaatschap van de NVN.

Naam ☐ de heer ☐ mevrouw

Voorletter(s)

Adres

Postcode Plaats

Telefoon

E-mail

De kosten voor het lidmaatschap bedragen :

Patiënt / ouder van patiënt € 27,-

Partnerlid € 13,50

Donor gratis

Stuur de ingevulde antwoordkaart naar: **Nierpatiënten Vereniging Nederland**,

Antwoordnummer 515, 1400 VB Bussum (postzegel is niet nodig).

Of ga naar www.nvn.nl.





Postzegel niet nodig



Nierstichting

Antwoordnummer 533

1400 VB Bussum



Postzegel niet nodig



Nierpatiënten Vereniging Nederland

Antwoordnummer 515

1400 VB Bussum



Nierstichting

Postbus 2020
1400 DA Bussum
Algemeen 035 697 80 00,
Informatie nieren en nierziekten:
0800 388 00 00 (gratis)
infonierziekten@nierstichting.nl
www.nierstichting.nl



Nierpatiënten Vereniging Nederland

Postbus 284
1400 AG Bussum
Algemeen 035 691 21 28
Steun- en Adviespunt (STAP) 035 693 77 99
Luistertelefoon 0800 022 66 67 (gratis)
secretariaat@nvn.nl
www.nvn.nl



Nieren.nl

Nieren.nl is een online platform voor nierpatiënten, hun naasten, nierdonoren en andere betrokkenen. U vindt er uitgebreide informatie over (leven met) nierziekte en een online community. Nieren.nl is een gezamenlijk initiatief van Nierstichting en Nierpatiënten Vereniging Nederland.



Disclaimer De informatie in deze brochure is met grote zorg samengesteld. Nierstichting Nederland kan geen enkele aansprakelijkheid aanvaarden voor de juistheid en volledigheid van de inhoud van de brochure. Nierstichting Nederland is niet verantwoordelijk voor de informatie van derden waarnaar in deze brochure wordt verwezen. Het copyright van teksten en beeldmateriaal in deze folder behoort aan Nierstichting Nederland.
