

Revalidatie na niertransplantatie

Handreiking voor patiënten



Dit logboek is van:

Naam: dhr/mevr* _____

Adres: _____

Postcode: _____

Woonplaats: _____

Tel. nummer: _____

E-mailadres: _____

* doorhalen wat niet van toepassing is

Uw fysiotherapeut

Fysiotherapiepraktijk: _____

Tel. nummer: _____

E-mailadres: _____

Overige zorgverleners

Nefroloog: _____

Diëtist: _____

Maatschappelijk werker: _____

Huisarts: _____

Voorwoord

In de ACTieve zorg na Transplantatie studie, de ACT studie, hebben we mensen met een niertransplantatie een beweegprogramma aangeboden om na de transplantatie gezonder te worden, aan te sterken en een betere kwaliteit van leven te krijgen. Dit informatiepakket is een inleiding op nierziekte en niertransplantatie en beschrijft de lichamelijke en geestelijke aandachtspunten als u, als niertransplantatie patiënt, wilt gaan trainen.

De ACT studie is uitgevoerd met steun van de Nierstichting (projectcode 13A1D304, start 2013).

Aan de ACT studie namen de volgende partijen deel:

Universitair Medisch Centrum Groningen

Amsterdam Medical Center

Maastricht Universitair Medisch Centrum

Hans Mak instituut

Nefrovisie

Revalidatiecentra: Beatrixoord, Vogellanden, Isala, READE

Fysiotherapiepraktijken in Kampen, Bornerbroek, Drachten, Leek, Emmen, Leeuwarden, Groningen.

Deze uitgave is een voorlopige versie, om u als patiënt en uw fysiotherapeut de gelegenheid te geven om alvast aan de slag te gaan.

Met vriendelijke groet,
Namens het hele ACT team,

Eva Corpeleijn

Februari 2020

Contact:

Dr. E. Corpeleijn,
UMCG, afdeling Epidemiologie

E.Corpeleijn@umcg.nl

Prof. Stephan J.L. Bakker, Prof. Gerjan Navis
UMCG, afdeling Nefrologie

S.J.L.Bakker@umcg.nl

G.J.Navis@umcg.nl

Het belang van bewegen

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 houdt de spieren soepel en sterk, verkleint de kans op botontkalking, verbetert de conditie en zorgt ervoor dat u lekkerder in uw vel zit.

Sport en bewegen kan leuk zijn, maar is bovenal belangrijk. Ook als u een nieraandoening heeft, is bewegen heel belangrijk om uw algemene lichaamsconditie te verbeteren. Dit zal echter niet altijd gemakkelijk gaan. Misschien vindt u het al een uitdaging om met de trap te gaan in plaats van de lift, of op de fiets te stappen in plaats van de auto te nemen. Regelmatig bewegen op uw eigen manier zorgt ervoor dat u beter in conditie blijft.

Een actieve leefstijl, waarin beweging op welke manier dan ook een belangrijke plaats inneemt, heeft gunstige effecten op uw gevoel van welbevinden en kwaliteit van leven. Mensen die regelmatig bewegen, voelen zich over het algemeen vaak beter en energiever, kunnen makkelijker ontspannen en zijn beter bestand tegen stress.

Bepaal uw eigen tempo

Bewegen is heel belangrijk wanneer u een nieraandoening hebt. Maar meer bewegen dan u aankunt, is niet prettig. U kunt wel langzaam uw grenzen verleggen, maar ga niet over die grens heen. Het is belangrijk dat u beweegt op uw eigen niveau. Weet u niet precies wat uw beste tempo of niveau is? Overleg dan eerst met uw fysiotherapeut/leefstijlcoach of uw nefroloog.

Van bewegen een gewoonte maken

Probeer bewegen een vast onderdeel te maken van uw leven. Het aanleren en behouden van nieuwe gewoonten, zoals regelmatig bewegen, kan lastig zijn. Hieronder vindt u een aantal adviezen om een actieve leefstijl te ontwikkelen én vol te houden.

Begin klein, maar begin wel direct

Een gewoonte wordt niet gevormd door er alleen over na te denken. Als u besluit dat u dagelijks, bijvoorbeeld tussen de middag, wilt gaan bewegen, kunt u het beste meteen beginnen. Stel het niet uit tot volgende week, begin direct! Stel echter niet te hoge eisen aan uzelf. Uw doel is om een gezonde gewoonte te ontwikkelen, niet om in één dag in vorm te raken. Begin rustig, beweeg niet direct te lang of te intensief/zwaar. Bouw vervolgens de lengte en intensiteit/zwaarte van het bewegen op. Dit voorkomt dat u tegen de beweging op gaat zien.

Iedere dag een beetje aan beweging doen, is beter dan één keer per week lange tijd bewegen. Drie keer per week een klein stukje fietsen is beter dan één keer per week een lange afstand fietsen.

Plan uw beweegactiviteiten op een vast moment

Het is het beste om op vaste dagen en tijdstippen tijd vrij te maken. Zet deze tijdstippen in uw agenda of schrijf ze op een andere zichtbare plaats op, zodat u eraan herinnerd wordt. U zult merken dat u er na verloop van tijd niet meer bij na hoeft te denken om op deze dagen te gaan bewegen, omdat het onderdeel is geworden van uw dagelijks patroon.

Een gewoonte vormt u het eenvoudigst als u het koppelt aan andere gewoontes. U kunt bijvoorbeeld meer gaan bewegen voor een dialysebehandeling, of tussen de middag. Door steeds op hetzelfde tijdstip te bewegen vergroot u de kans dat het een gewoonte wordt en dat u bijna automatisch zult beginnen.

Veranderen is “vallen en opstaan”

Het veranderen van uw leefstijl is een eerste belangrijke stap om uzelf beter te gaan voelen. Deze veranderingen volhouden en voldoende bewegen, is een tweede grote stap. Uw gewoonten veranderen is niet makkelijk; het gaat met vallen en opstaan. Het zal niet altijd lukken om de goede voornemens uit te voeren en vol te houden. Terugval is normaal, en iedereen krijgt daar mee te maken. Laat u hierdoor vooral niet ontmoedigen! Het is niet erg om een keer terug te vallen in uw “oude” gewoonten. Wat belangrijk is, is dat u nagaat waardoor de terugval wordt veroorzaakt en uw plannen vervolgens weer oppakt. Vraag uzelf af wanneer en waarom het misgaat. Om een lijn te zien in uw beweegpatroon kunt u het logboek bijhouden, waarin u noteert welke activiteiten u wekelijks onderneemt. Dit helpt u bijvoorbeeld het verband met gevoelens te herkennen, en wanneer u bijvoorbeeld vaak toch niet op de fiets stapt, maar de auto neemt. Bedenk vervolgens oplossingen om in de toekomst om te gaan met deze situaties.

Houd uw vooruitgang bij

Niets werkt zo motiverend als het zien van vooruitgang. Houd uw vooruitgang daarom zo goed mogelijk bij in het logboek (zie achterin). Wellicht kunt u gemakkelijker de trap oplopen. Of u kunt steeds meer gewichten tillen. Misschien merkt u dat u zonder moeite kunt fietsen en praten tegelijk. Wees trots op deze vooruitgang!

Visualiseer uw doelen

Wanneer u even wat minder gemotiveerd bent, denkt u dan aan de voordelen die het bewegen met zich meebrengt. Zoals het voldane gevoel dat u kunt hebben als u flink bewogen hebt. Wanneer u weinig ervaring heeft met sportieve activiteiten kan het moeilijk voor te stellen zijn dat regelmatig bewegen u méér energie geeft. In het begin kan het juist heel vermoeiend zijn. Door regelmatig te bewegen worden meer zuurstof en voedingsstoffen in uw hele lichaam afgeleverd. Uw hart en longen gaan beter werken. Dit heeft als gevolg dat uw conditie verbetert. U merkt dat u bijvoorbeeld meer kunt doen in het huishouden, u net wat langer kunt fietsen, het standaard fietsrondje als minder zwaar ervaart, of dat u 's avonds minder moe bent.

Zorg dat bewegen plezierig is

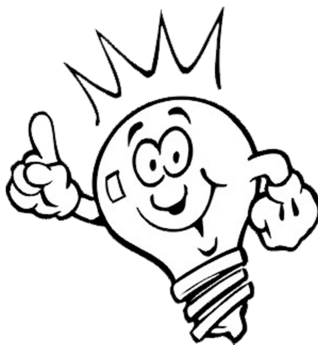
Maak bewegen leuk voor uzelf! Gezond bewegen hoeft geen straf te zijn. Als u sport of beweegt tegen uw zin, houdt u het niet lang vol. Werk niet alleen naar het eindresultaat toe, maar haal voldoening uit het bewegen zelf. Geniet ervan om actief bezig te zijn. Beweeg met

uw favoriete muziek, sport in de buitenlucht, kies een activiteit die bij u past, varieer of beweeg samen met andere mensen.

Als u van plan bent om in beweging te blijven, dan kan het een goed idee zijn om een kijkje bij een sportschool te nemen. Of misschien is een sportvereniging iets voor u? Houdt u van teamsport of wilt u liever alleen bewegen? Wilt u op elk moment van de dag kunnen gaan, of vindt u het volgen van groepslessen gezelliger? Denk hier maar eens over na! Is het misschien een idee om een lijstje te maken met vormen van bewegen die u leuk vindt, en om iedere vorm van bewegen eens uit te proberen?

Er zijn vast wel sportverenigingen of sportscholen bij u in de buurt waar u dit kan doen. U kunt uw leefstijlcoach, fysiotherapeut of buurtsportcoach vragen of deze u kan verwijzen naar sportverenigingen of sportscholen in de buurt. (Wat doet een buurtsportcoach: <https://sportindebuurt.nl/>) (Is er één in mijn gemeente: zoek op internet naar 'buurtsportcoach' en uw 'plaatsnaam').

Als u weet hoe het komt dat u terugvalt, kunt u een oplossing zoeken
hoe u de volgende keer omgaat met deze situatie!



Tips voor het omgaan met moeilijke situaties

... als u het druk heeft:

- Plan wanneer u wilt gaan bewegen en schrijf dit in uw agenda of op de kalender. Het is het handigst om dit op vaste dagen te doen.
- Ga met de fiets in plaats van de auto, of neem de trap in plaats van de lift of de roltrap. Ook deze kleine dingen tellen mee om voldoende te bewegen.
- Neem u voor om tussen de middag een blokje om te gaan wandelen.
- Parkeer de auto iets verder of stap een halte eerder uit de bus en loop de rest. Zeker als het mooi weer is, kunt u dan ook nog even lekker ontspannen. En, elke 5 minuten lichaamsbeweging zijn mooi meegenomen!

... als het slecht weer is:

- Draag warme en beschermende kleding als u buiten gaat sporten.
- Wordt lid van een sportclubje of sportschool, zodat u binnen kunt bewegen en sporten. Ook zwemmen in een binnenzwembad is bijvoorbeeld een goed idee als het slecht weer is.
- Neem u voor om thuis te bewegen. Bepaalde rek-, strek- en spieroefeningen kunnen namelijk eenvoudig thuis gedaan worden. Of probeer bijvoorbeeld mee te doen aan het televisieprogramma "Nederland in Beweging".

... als u geen zin heeft om te bewegen of te moe bent:

- Probeer eens verschillende vormen van bewegen uit. Misschien heeft u soms geen zin omdat u een vorm van bewegen/sporten doet die u eigenlijk helemaal niet leuk vindt.
- Zoek een beweegpartner. Het is leuker om met iemand samen te bewegen en jullie kunnen elkaar motiveren om toch te gaan als één van jullie geen zin heeft of moe is. (www.jouwbeweegmaatje.nl) Sport u samen met anderen? Bepaal dan wel uw eigen tempo!
- Geef er niet meteen aan toe om thuis te blijven als u een keer geen zin heeft of moe bent, maar motiveer u zelf om meteen te gaan bewegen en sta dan ook stil bij het voldane gevoel achteraf.
- Ga eens op een ander tijdstip bewegen, bijvoorbeeld 's morgens in plaats van 's avonds.

... als u niemand heeft om mee te bewegen:

- Ga actief op zoek naar mensen om mee te bewegen. Vraag bijvoorbeeld familieleden of vrienden of ze met u willen gaan bewegen.
- Wordt lid van een sportvereniging. U kunt natuurlijk eerst bij een aantal verenigingen gaan kijken voordat u lid wordt.

- Zet voor uzelf eens activiteiten op een rij die u alleen kan doen, kies er één uit en ga deze eens doen. Denk bijvoorbeeld aan wandelen of fietsen. Misschien dat het u wel bevalt om alleen te bewegen.
- Ga alleen bewegen en sta ervoor open om nieuwe mensen te leren kennen. Door toch te gaan bewegen als u alleen bent heeft u de kans om nieuwe mensen te leren kennen waarmee u in de toekomst kunt gaan bewegen.



Uw persoonlijke doelen

Toewerken naar (het onderhouden van) een actieve leefstijl lukt beter wanneer u voor uzelf belangrijke doelen voor ogen heeft. Hieronder kunt u aangeven welke doelen m.b.t. bewegen voor u persoonlijk belangrijk zijn. Probeer voor uzelf haalbare doelen te bedenken. Als u denkt dat een bepaald doel nooit haalbaar zal zijn, ook niet met hulp van anderen, probeer dat dan te accepteren, zonder schuldgevoelens. Wees tevreden met wat wél lukt!

Indien u een leefstijlcoach of fysiotherapeut heeft: evalueer uw doelen met uw leefstijlcoach of fysiotherapeut en stel deze bij, indien nodig.

Nadat u uw doelen heeft omschreven, kunt u op de volgende pagina's noteren welke activiteiten u zou willen doen om uw doelen te bereiken.

Algemene bewegingsdoelen

(Bijvoorbeeld: meer energie hebben, een beter zelfbeeld krijgen, ...)

Specifiekere doelen op het gebied van beweging

(Bijvoorbeeld: 3km kunnen wandelen, meer zelf kunnen doen in het huishouden, dagjes uit gaan met familie/vrienden,)

Uw Bewegplan maken

Het is van belang dat in uw bewegplan activiteiten staan die u leuk vindt en die bij u passen. Daarbij hoeft u niet alleen aan sport te denken. Tuinieren, activiteiten in het huishouden, vrijwilligerswerk, dansen, zingen of het bespelen van een muziekinstrument dragen ook bij aan een actieve leefstijl. Voor lichaamsbeweging hoeft u niet de deur uit. Ook met een hometrainer kunt u thuis gemakkelijk voldoende bewegen. Activiteiten die geschikt zijn voor mensen met een nieraandoening zijn bijvoorbeeld: wandelen, fietsen, zwemmen, golf, fitness (onder begeleiding van een fysiotherapeut), yoga, badminton en Nordic Walking.

De volgende vragen helpen u om een concreet bewegplan te maken. Hierbij bedenkt u precies wat u wilt doen, waar u dat gaat doen, wanneer u dat gaat doen, hoe lang, en wie u hierbij kan steunen. Probeer zoveel mogelijk op te schrijven bij de onderstaande vragen!

(WAT) Welke activiteit(en) vindt u zelf leuk om te doen?

(WAAR) Waar kunt u die activiteit(en) doen?

Kunt u de activiteit thuis of in de buurt doen? Moet u ervoor naar een sportcentrum, een park of een gezondheidscentrum? Bedenk hoe u er kunt komen. Houdt bij uw keuze ook rekening met uw eigen mogelijkheden. Kunt u de benodigde spullen, voorzieningen of lessen betalen? Kunt u de activiteit het hele jaar door doen?

(WANNEER) Welke dagen en tijden zouden geschikt zijn om deze activiteit(en) uit te voeren?

Bedenk de dagen en tijden waarop u voldoende tijd heeft om de activiteit te doen. Zijn er andere dingen die u moet verzetten? Op welke dag en/of op welk moment van de dag voelt u zich meestal het best?

(HOE LANG) Hoe lang denkt u per keer bezig te zijn met deze activiteit(en)?

Hoe lang denkt u de activiteit vol te kunnen houden? U kunt de duur van de activiteit stapsgewijs verhogen. U kunt dit overleggen met uw leefstijlcoach.

(WIE) Wie kan u steunen of helpen met uw nieuwe activiteitenprogramma?

Het kan u erg helpen als u mensen om u heen heeft die u kunnen steunen in uw plannen om meer te bewegen. Een familielid of vriend kan u aanmoedigen. Vraag iemand in uw omgeving om af en toe met u mee te sporten of te wandelen. Op deze manier wordt u geholpen om actief te blijven. Samen met iemand of met een groep sporten is ook gezellig. Bovendien zegt u minder snel af als u samen sport.

Uw eigen Beweegplan

Naam:	Datum:
<p>1. De belangrijkste redenen waarom ik ga sporten en bewegen zijn:</p> <ul style="list-style-type: none">● _____● _____● _____● _____● _____	<p>2. Het doel dat ik met sporten en bewegen wil bereiken is:</p> <ul style="list-style-type: none">● _____● _____● _____● _____● _____
<p>3. Mijn plan: HOE GA IK DIT DOEN? Welke activiteiten ga ik doen?</p> <ul style="list-style-type: none">● _____● _____● _____● _____● _____● _____ <p>Waar ga ik dat doen?</p> <ul style="list-style-type: none">● _____● _____● _____ <p>Wanneer ga ik dat doen? Hoe vaak per week?</p> <ul style="list-style-type: none">● _____● _____● _____● _____ <p>Met wie ga ik dat doen?</p> <ul style="list-style-type: none">● _____● _____● _____● _____	<p>4. Wat moet ik regelen voordat ik aan de slag ga?</p> <ul style="list-style-type: none">● _____● _____● _____● _____● _____● _____ <p>5. Dit zijn de hindernissen die ik mogelijk kan tegenkomen:</p> <p>Hindernis:</p> <ul style="list-style-type: none">● _____● _____● _____● _____ <p>Hoe ga ik ermee om?</p> <ul style="list-style-type: none">● _____● _____● _____● _____
<p>6. Welke mensen kunnen mij helpen bij mijn plan? Wie? Hoe?</p> <ul style="list-style-type: none">● _____● _____● _____● _____● _____● _____● _____	<p>7. Hoe zeker ben ik ervan dat ik dit kan?</p> <p>Op een schaal van 1 tot 10, hoe zeker bent u ervan dat u dit plan kunt volhouden? (1 betekent 'dat gaat mij zeker niet lukken' en 10 betekent 'dat gaat mij zeker lukken'.)</p> <p>Cijfer _____</p>

Uw eigen Bewegplan (extra exemplaar voor aanpassingen)

Naam:

Datum:

Mijn aangepaste bewegplan:

Welke activiteiten ga ik doen?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Waar ga ik dat doen?

- _____
- _____
- _____

Wanneer ga ik dat doen? Hoe vaak per week?

- _____
- _____
- _____
- _____

Met wie ga ik dat doen?

- _____
- _____
- _____
- _____

Uw eigen Bewegplan (extra exemplaar voor aanpassingen)

Naam:

Datum:

Mijn aangepaste bewegplan:

Welke activiteiten ga ik doen?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Waar ga ik dat doen?

- _____
- _____
- _____

Wanneer ga ik dat doen? Hoe vaak per week?

- _____
- _____
- _____
- _____

Met wie ga ik dat doen?

- _____
- _____
- _____
- _____

Beweeglogboek

Week ...

Omschrijving activiteit:	Aantal minuten besteed aan omschreven activiteiten op:						
	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo

Heeft u deze week aan uw Bewegplan voldaan? Ja / Bijna / Nee

Notities:

Hier kunt u bijvoorbeeld opschrijven of u last heeft gehad van blessures of uw nieraandoening, en of u tevreden bent over het bewegen deze week. Schrijf ook op waarom u eventueel niet aan uw bewegplan heeft voldaan. Ook kunt u noteren wat u graag wilt bespreken in het volgende gesprek met uw leefstijlcoach of fysiotherapeut.

Beweeglogboek

Week ...

Omschrijving activiteit:	Aantal minuten besteed aan omschreven activiteiten op:						
	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo

Heeft u deze week aan uw Bewegplan voldaan? Ja / Bijna / Nee

Notities:

Hier kunt u bijvoorbeeld opschrijven of u last heeft gehad van blessures of uw nieraandoening, en of u tevreden bent over het bewegen deze week. Schrijf ook op waarom u eventueel niet aan uw bewegplan heeft voldaan. Ook kunt u noteren wat u graag wilt bespreken in het volgende gesprek met uw leefstijlcoach of fysiotherapeut.

Beweeglogboek

Week ...

Omschrijving activiteit:	Aantal minuten besteed aan omschreven activiteiten op:						
	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo

Heeft u deze week aan uw Bewegplan voldaan? Ja / Bijna / Nee

Notities:

Hier kunt u bijvoorbeeld opschrijven of u last heeft gehad van blessures of uw nieraandoening, en of u tevreden bent over het bewegen deze week. Schrijf ook op waarom u eventueel niet aan uw bewegplan heeft voldaan. Ook kunt u noteren wat u graag wilt bespreken in het volgende gesprek met uw leefstijlcoach of fysiotherapeut.

Beweeglogboek

Week ...

Omschrijving activiteit:	Aantal minuten besteed aan omschreven activiteiten op:						
	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo

Heeft u deze week aan uw Bewegplan voldaan? Ja / Bijna / Nee

Notities:

Hier kunt u bijvoorbeeld opschrijven of u last heeft gehad van blessures of uw nieraandoening, en of u tevreden bent over het bewegen deze week. Schrijf ook op waarom u eventueel niet aan uw bewegplan heeft voldaan. Ook kunt u noteren wat u graag wilt bespreken in het volgende gesprek met uw leefstijlcoach of fysiotherapeut.

Beweeglogboek

Week ...

Omschrijving activiteit:	Aantal minuten besteed aan omschreven activiteiten op:						
	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo

Heeft u deze week aan uw Bewegplan voldaan? Ja / Bijna / Nee

Notities:

Hier kunt u bijvoorbeeld opschrijven of u last heeft gehad van blessures of uw nieraandoening, en of u tevreden bent over het bewegen deze week. Schrijf ook op waarom u eventueel niet aan uw bewegplan heeft voldaan. Ook kunt u noteren wat u graag wilt bespreken in het volgende gesprek met uw leefstijlcoach of fysiotherapeut.

Beweeglogboek

Week ...

Omschrijving activiteit:	Aantal minuten besteed aan omschreven activiteiten op:						
	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo

Heeft u deze week aan uw Bewegplan voldaan? Ja / Bijna / Nee

Notities:

Hier kunt u bijvoorbeeld opschrijven of u last heeft gehad van blessures of uw nieraandoening, en of u tevreden bent over het bewegen deze week. Schrijf ook op waarom u eventueel niet aan uw bewegplan heeft voldaan. Ook kunt u noteren wat u graag wilt bespreken in het volgende gesprek met uw leefstijlcoach of fysiotherapeut.

Beweeglogboek

Week ...

Omschrijving activiteit:	Aantal minuten besteed aan omschreven activiteiten op:						
	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo

Heeft u deze week aan uw Bewegplan voldaan? Ja / Bijna / Nee

Notities:

Hier kunt u bijvoorbeeld opschrijven of u last heeft gehad van blessures of uw nieraandoening, en of u tevreden bent over het bewegen deze week. Schrijf ook op waarom u eventueel niet aan uw bewegplan heeft voldaan. Ook kunt u noteren wat u graag wilt bespreken in het volgende gesprek met uw leefstijlcoach of fysiotherapeut.
