

Beweegprogramma UMC Utrecht na niertransplantatie

Beste mevrouw, meneer,

Ongeveer zes weken na uw transplantatie krijgt u een nazorggesprek met de transplantatieverpleegkundige. Graag willen wij u vooraf vast informeren over het beweegprogramma van het UMC Utrecht waarmee wij u extra ondersteuning kunnen bieden bij het revalideren en het weer opbouwen van uw fitheid na uw niertransplantatie.

In deze folder leggen we u uit wat het programma precies inhoudt, wat u van ons kunt verwachten en wat wij van u verwachten.

Doel van het programma:

Een gezonde leefstijl draagt bij aan het behoud van de nier. Patiënten met een nierziekte bewegen vaak te weinig. Mensen die een niertransplantatie hebben ondergaan vinden het meestal moeilijk om hun beweeggedrag van vóór de transplantatie te veranderen. Na de operatie is er juist veel meer mogelijk om gezonder en actiever te leven.

Bewegen is gezond, goed voor iedereen, en bewegen vormt een belangrijk onderdeel van een gezonde leefstijl. Door middel van dit beweegprogramma willen we u helpen om uw leefstijl actiever en gezonder te maken waardoor uw levensverwachting en uw kwaliteit van leven verder kunnen verbeteren.

Wat verwachten wij van u?

Om mee te kunnen doen aan dit beweegprogramma vragen wij u bereid te zijn om in een periode van 6 maanden 5 keer naar het UMC Utrecht te komen voor de gewenste begeleiding. Wij proberen dit zoveel mogelijk te koppelen aan andere afspraken in het UMC Utrecht.

Wat kunt u van ons verwachten?

Poliklinische begeleiding bij het oppakken van een gezonde actieve leefstijl en het opbouwen van uw fitheid. U gaat hiervoor niet in een oefenzaal trainen maar krijgt begeleiding middels onderstaand programma, zie toelichting bij de afspraken:

Programma:

Afspraak	1	2	3	4	5
	Poli 7 weken	Poli 8 weken	Poli 10 weken	Poli 16 weken	Poli 26 weken
Sportarts	Intake en 1 ^e inspanningstest				Evaluatie (2 ^e inspanningstest)
Fysiotherapeut		1 ^e consult	2 ^e consult	3 ^e consult	
Duur	20-30 min	60 min	30 min	60 min	45 min

Afspraak 1:

Allereerst zult u een afspraak bij de sportarts krijgen. Tijdens deze afspraak wordt er gekeken naar hoe het met u qua bewegingspatroon gaat, wat u allemaal doet en hoe uw fitheid is. Er worden metingen gedaan van hart en longen om uw lichamelijk functioneren in kaart te brengen, zodat er een persoonlijk plan voor u kan worden opgesteld. De maximale inspanningstest op de fietsergometer levert ons basisgegevens om een beweegprogramma op maat voor u samen te stellen.

Afspraak 2:

Daarna volgt er een afspraak bij de fysiotherapeut. Hier wordt een begin gemaakt van de begeleiding bij het weer opbouwen van uw fitheid. De begeleiding vindt plaats aan de hand van een 'Fitbit'. Dit is een polshorloge waarmee de mate waarin u beweegt en zich inspant in kaart gebracht wordt. U krijgt een Fitbit te leen van uw fysiotherapeut. U hoeft deze dus niet zelf aan te schaffen (maar als u al een Fitbit of andere hartslagmeter heeft kan deze wel gebruikt worden).

Na deze afspraak gaat u thuis 2 weken aan de slag. Het is de bedoeling dat u uw activiteiten bijhoudt in een logboek. Dit wordt toegelicht door de fysiotherapeut.

Afspraak 3:

Twee weken na uw eerste bezoek heeft u weer een afspraak bij de fysiotherapeut en wordt er aan de hand van uw aantekeningen die u heeft gemaakt in uw logboek en de gegevens van de Fitbit besproken hoe het thuis is gegaan. U krijgt van de fysiotherapeut advies op maat over het bewegen voor de komende weken. Het is de bedoeling dat u met behulp van dit beweegadvies uw fitheid heel gedoseerd verder opbouwt. Dit laatste is om overbelasting en teleurstellingen te voorkomen.

Afspraak 4:

Ongeveer 6 weken na uw eerste afspraak komt u weer naar het UMCU voor een afspraak bij de fysiotherapeut. Tijdens deze afspraak wordt besproken hoe het de afgelopen periode met u is gegaan en worden de resultaten van de Fitbit met u besproken. Verschillende testen die eerder zijn gedaan worden herhaald en er wordt met u besproken hoe u het bewegen kunt voortzetten en of er nog kleine aanpassingen nodig zijn. Tenslotte is het streven dat u regelmatig bewegen leuk blijft vinden en de actieve gezonde leefstijl beklijft.

Afspraak 5:

Ongeveer 6 maanden na uw eerste afspraak komt u weer voor een afspraak bij de sportarts. Tijdens deze afspraak wordt er opnieuw een maximale inspanningstest bij u afgenomen. De sportarts vergelijkt de resultaten van deze test met de resultaten van de 1^{ste} test en zal de vooruitgang met u bespreken.

Wij hopen u met bovenstaande informatie vast meer duidelijkheid te hebben gegeven. Tijdens het gesprek met de transplantatieverpleegkundige kunt u wanneer gewenst nog verdere toelichting krijgen.

Wij hopen dat u enthousiast bent. Wij staan klaar om u te begeleiden met ons gratis en laagdrempelig beweegprogramma na niertransplantatie.

Sportieve groeten en graag tot ziens!

Team van sportartsen en fysiotherapeuten / Niertransplantatieteam UMC Utrecht