



Aktiv Leben

Das Leben nach der Transplantation

Vorwort

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihr Leben mit dem neuen Organ. Mit der vorliegenden Broschüre möchten wir Ihnen den Einstieg in einen aktiven Alltag nach der Transplantation erleichtern. Denn gerade jetzt, nachdem Sie vermutlich lange auf Ihr neues Organ gewartet und zahlreiche Krankenhausaufenthalte hinter sich haben, ist es wichtig, dass Sie die Gesundheit Ihres neuen Organs und Ihres gesamten Organismus mit einer aktiven Lebensgestaltung stärken. Sport und Bewegung im richtigen Maß wirken gesundheitsfördernd und sollten daher in Ihren Alltag mit eingeplant werden.

Außerdem finden Sie auf den folgenden Seiten Tipps für Ihre Rückkehr in den Arbeitsalltag sowie generelle Empfehlungen für Urlaubs- und Reiseplanungen. Da jede*r transplantierte Patient*in eine ganz individuelle Historie mit sich bringt, empfehlen wir grundsätzlich eine enge Zusammenarbeit mit Ihrem Transplantationszentrum und den behandelnden Ärzt*innen.

Bitte beachten Sie, dass individuelle und zentrumsbedingte Verfahrensweisen zu Abweichungen führen können und nicht alle hier aufgeführten Hinweise allgemeingültig sind.

Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit mit Ihrem neuen Organ.

Ihre Kerstin Herzer und Ihre Elisabeth Schieffer

Impressum

Inhaltsverzeichnis

Einleitung - Aktiv nach der Transplantation	03
Sport und Bewegung	04
Warum ist sportliche Aktivität wichtig?	04
Wann kann ich nach der Transplantation wieder sportlich aktiv werden?	05
Worauf muss ich bei sportlicher Aktivität nach einer Transplantation achten?	06
Wie stark darf ich meinen Körper belasten?	06
Welche Sportarten darf ich ausführen?	07
Bei welchen Sportarten sollte ich vorsichtig sein?	08
Wann sollte ich auf Sport verzichten?	09
Wann sollte ich die sportliche Aktivität unterbrechen?	09
Wie kann ich meine Motivation für sportliche Aktivitäten steigern?	10
Zurück an den Arbeitsplatz	11
Kann ich nach der Transplantation meine berufliche Tätigkeit wieder aufnehmen?	11
Wann bin ich im Beruf wieder einsatzfähig?	11
Welche Anforderungen muss mein Arbeitsplatz erfüllen?	12

Urlaub und Reisen	13
Darf ich nach einer Transplantation verreisen?	13
Was ist bei einer Urlaubsreise zu beachten?	13
Checkliste für Ihre Urlaubsreise	14
Glossar	16
Weiterführende Informationen	17

Einleitung - Aktiv nach der Transplantation

Das Leben vor einer Transplantation z.B. der Niere oder der Leber ist für die Patient*innen meist mit starken Einschränkungen im Alltag und der allgemeinen Lebensführung verbunden.

Durch die Transplantation eines Spenderorgans wird es möglich sein, den Alltag wieder selbstbestimmter, aktiver und unabhängiger zu gestalten.

- Ihre körperliche Leistungsfähigkeit (Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit) wird verbessert.
- Unter Berücksichtigung einiger Verhaltensregeln können Sie die Gestaltung Ihres Alltags jetzt deutlich normalisieren.
- Sie erlangen Ihre Unabhängigkeit zurück (z.B. reduzierte Anzahl an Praxis- und Klinikbesuchen).
- Sie können erneut Ihrer beruflichen Tätigkeit und Freizeitgestaltung nachgehen.

Diese Informationsbroschüre gibt Ihnen Hinweise zur aktiven Gestaltung Ihres Alltags sowie der „Rückkehr“ in ein selbstbestimmteres und unabhängigeres Leben nach der Transplantation. Sie erhalten einen Überblick, welche (sportlichen) Aktivitäten empfohlen werden und welche Vorsichtsmaßnahmen dabei zu beachten sind.

Mit ein bisschen Übung lässt sich die körperliche Leistungsfähigkeit deutlich verbessern!





Sport und Bewegung

Warum ist sportliche Aktivität wichtig?

- Sportliche Aktivität fördert das Wohlbefinden und verbessert Ihre Gesundheit.
- Sie hilft Ihnen, einen Alltagsausgleich zu finden und Stress abzubauen sowie das Körpergewicht stabil zu halten oder ggf. auch zu reduzieren.
- Sport wirkt der Entwicklung einer Osteoporose entgegen und hat einen positiven Einfluss auf den Stoffwechsel. Dies ist insbesondere deshalb von Vorteil, da unter der Einnahme von Immunsuppressiva erhöhte Blutzuckerwerte auftreten können und demnach das Risiko für Diabetes mellitus erhöht ist.

Wann kann ich nach der Transplantation wieder sportlich aktiv werden?

- Nach der Transplantation ist eine frühe Mobilisierung sehr wichtig; bringen Sie daher körperliche Bewegungen wie z. B. Spaziergänge in Ihren Alltag ein. Hierbei können Schrittzähler hilfreich sein. Einige Krankenkassen verleihen diese Geräte bereits, aber auch mittels Handy ist heutzutage eine Erhebung der Schritte im Alltag möglich.
- Sie sollten nach der Transplantation starke Anstrengungen und schweres Heben vermeiden, da die Wundheilung noch nicht vollständig abgeschlossen ist.
- Der Beginn von sportlicher Aktivität nach der Transplantation ist abhängig vom individuellen Wohlbefinden, dem transplantierten Organ und dem allgemeinen Gesundheitszustand. Wenn Sie Ihre Kondition durch regelmäßige Spaziergänge bereits verbessern konnten, dann sind auch Übungen am Ergometer/Heimtrainer, Walking oder Fahrradfahren im Freien möglich.
- Halten Sie Rücksprache mit Ihrem*Ihrer behandelnden Arzt*in sowie dem Transplantationszentrum und entwickeln Sie gemeinsam einen Bewegungsplan.



Sportliche Aktivität fördert das Wohlbefinden und stärkt die Gesundheit!

Worauf muss ich bei sportlicher Aktivität nach einer Transplantation achten?

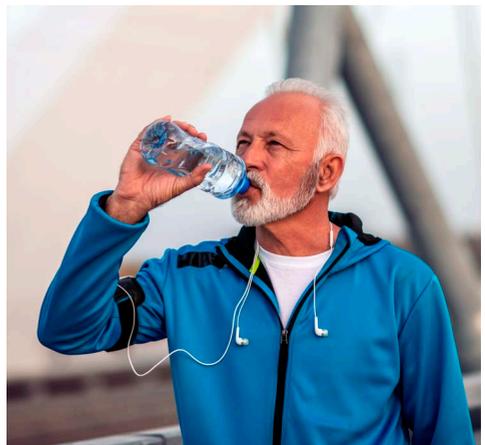
- Sportliche Aktivität ist sehr empfehlenswert. Beginnen Sie jedoch schrittweise und zunächst unter fachlicher Aufsicht und Anleitung.
- Das Ausmaß sollte sich nach Ihrem körperlichen Befinden richten.
- Es wird empfohlen, die sportliche Aktivität langsam zu steigern. Aufgrund des dauerhaften Bewegungsmangels und häufiger Dialyse-Termine (Nierentransplantierte) kann die Muskulatur deutlich geschwächt und auch ein gewisser Knochenabbau eingetreten sein.
- Daneben besteht durch die Einnahme von bestimmten Immunsuppressiva (z.B. Kortikosteroide, Tacrolimus) ein erhöhtes Risiko für Osteoporose und damit für Knochenbrüche.
- Die Intensität der körperlichen Belastung sollte sich an dem Blutdruck- und Pulsverhalten orientieren. Die Verwendung von Pulsuhren ist eine Möglichkeit, Ihren Belastungspuls bei sportlichen Aktivitäten zu kontrollieren. Halten Sie hierzu Rücksprache mit Ihrem*Ihrer Ärzt*in.
- Trinken Sie ausreichende Mengen Flüssigkeit und achten Sie auf Sonnenschutz beim Sport im Freien.

Gleichen Sie Flüssigkeitsverlust bei Sport mit ausreichender Flüssigkeitsaufnahme aus!



Wie stark darf ich meinen Körper belasten?

- Das Ausmaß der körperlichen Belastung orientiert sich an Ihrer Leistungsfähigkeit.
- Vermeiden Sie das Heben oder Tragen von schweren Lasten zum Schutz des neuen Organs.
- Lassen Sie sich von Ihrem*Ihrer behandelnden Ärzt*in, Physiotherapeut*in oder Sportmediziner*in hierzu beraten.



Welche Sportarten darf ich ausüben?

- Führen Sie lange Spaziergänge und Wanderungen durch.
- Grundsätzlich sind Ausdauersportarten nach Rücksprache mit Ihrem/Ihrer Ärzt*in zu empfehlen (z. B. Walking, Radfahren oder langsames Joggen).
- Schwimmen ist nach vollständig abgeschlossener Wundheilung möglich, achten Sie jedoch auf eine ausreichende Hände- und Fußdesinfektion nach der Nutzung von Sauna, Schwimmbad und öffentlichen Gewässern.



Durch einen aktiven Alltag und angepasste, sportliche Betätigungen können Sie nicht nur Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Lebensqualität steigern, sondern auch die Prognose verbessern.

Daher: Bringen Sie körperliche Bewegung in Ihren Alltag ein!



- Verzichten Sie auf das Auto und gehen Sie zu Fuß oder nehmen Sie das Fahrrad.
- Nutzen Sie die Treppe anstelle des Aufzugs.
- Vermeiden Sie langes Sitzen. Stehen Sie spätestens nach zwei Stunden auf und bewegen Sie sich.
- Führen Sie Kurzübungen am Schreibtisch durch.

Bei welchen Sportarten sollte ich vorsichtig sein?

- Bei Sportarten mit erhöhtem Verletzungs- und Sturzrisiko sollte man nach der Transplantation je nach Erfahrung und Intensität zurückhaltend sein (z. B. Kampfsport, Reiten, Ski Alpin etc.).

- Seien Sie vorsichtig bei Sportarten mit unkontrollierten Bewegungen, dem Einsatz von Gegenständen (z.B. Tennisschläger, Bälle etc.) oder sehr großer Kraftanstrengung.
- Stöße oder Erschütterungen können zu Schädigungen an Ihrem neuen Organ führen.

Sportarten

Schwimmen in öffentlichen Gewässern mit anschließender Körperhygiene



Tanzen



Spazierengehen, Nordic Walking & Wandern



Fahrradfahren



Skilanglauf



Fitness & Gymnastik



Tai Chi & Yoga



Laufen & Jogging



Sportarten mit sehr großer Kraftanstrengung



Schwimmen in öffentlichen Gewässern ohne anschließende Körperhygiene



Wann sollte ich auf Sport verzichten?

Verzichten Sie auf sportliche Aktivitäten bei ...

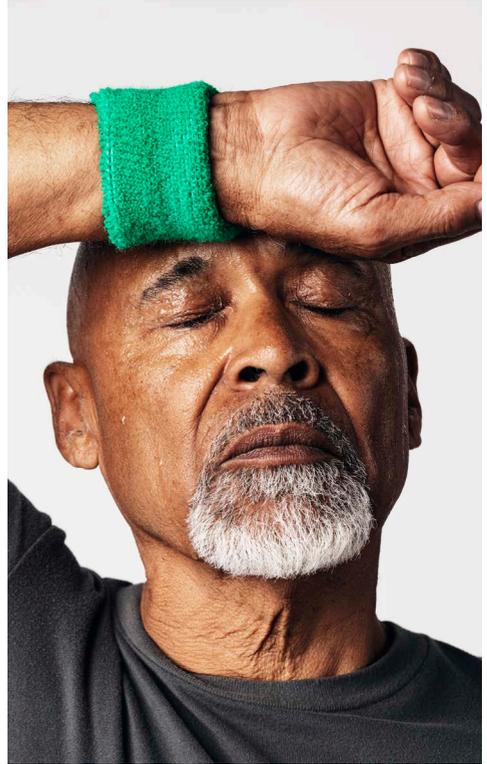
- hohen Außentemperaturen
- Fieber
- Infekten (auch 1–2 Wochen nach einem Infekt)
- Schmerzen
- starker Erschöpfung/Müdigkeit

Wann sollte ich die sportliche Aktivität unterbrechen?

Stoppen Sie Ihre sportliche Aktivität bei ...

- ungewöhnlich hohem Puls
- unregelmäßigem Herzschlag und Schmerzen im Brustbereich
- Kurzatmigkeit
- starkem Schwitzen
- Schwindel
- Übelkeit
- Muskelkrämpfen
- Sehstörungen

Sollten Beschwerden unter Belastung auftreten, halten Sie Rücksprache mit Ihrem*Ihrer Ärzt*in.





Wie kann ich meine Motivation für sportliche Aktivitäten steigern?

- Nur regelmäßiges Training führt zu Erfolg! Daher ist es wichtig, dass Sie Freude an der Sportart haben.
- Nehmen Sie Ihre Leistungssteigerung bewusst wahr, denn dies steigert Ihre Motivation.
- Betreiben Sie Sport mit Gleichgesinnten in Gruppen (z.B. mit anderen Organtransplantierten) und zu festen Terminen. Bei Zeitmangel wählen Sie Sportarten aus, die Sie auch zu Hause ausüben können. Wichtig ist, die Regelmäßigkeit in den Alltag zu integrieren.
- Informieren Sie sich bei Ihrem*Ihrer Ärzt*in über die Möglichkeit zur Teilnahme an speziellen Trainingsgruppen (z. B. „Herz- und Lungengruppe“, Funktionstraining) in Ihrer Nähe.



Zurück an den Arbeitsplatz



Kann ich nach der Transplantation meine berufliche Tätigkeit wieder aufnehmen?

- Der Wiedereinstieg in das Berufsleben ist für viele Transplantierte von großer Bedeutung, da er die körperliche und psychische Lebensqualität der Patient*innen steigert. Die Gründe hierfür sind:
 - regelmäßige Beschäftigung
 - Erfolg
 - soziale Kontakte
- Vermeiden Sie einen Arbeitsplatz mit starker körperlicher und psychischer Belastung sowie erhöhter Infektionsgefahr.

Wann bin ich im Beruf wieder einsatzfähig?

- Der Beginn der beruflichen Beschäftigung ist individuell vom Gesundheitszustand und der beruflichen Tätigkeit abhängig. Grundsätzlich können Sie wieder in Ihren Beruf einsteigen, sobald Sie sich belastbar fühlen.
- Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Arbeitszeiten und Belastung langsam steigern.
- Vermeiden Sie körperliche Überanstrengung und Stress.



Welche Anforderungen muss mein Arbeitsplatz erfüllen?

- Gestalten Sie Ihren Arbeitsalltag nach Möglichkeit so, dass Sie ausreichend Schlaf erhalten und eine regelmäßige Medikamenteneinnahme gewährleistet werden kann.
- Ihr Arbeitsplatz sollte sauber und staubarm sein.
- Vermeiden Sie Büros mit Klimaanlage, da dort ein erhöhtes Risiko für die Verbreitung von Keimen besteht.
- Vermeiden Sie das Arbeiten bei starker Hitze und die Exposition mit toxischen Substanzen, die Leberschädigungen hervorrufen können.
- Seien Sie vorsichtig mit erhöhter Sonnenbelastung z. B. bei Tätigkeiten im Freien. Aufgrund der Immunsuppression besteht ein erhöhtes Risiko für Hautkrebs.

Eine berufliche Tätigkeit in einem infektionsarmen Umfeld steigert Ihre körperliche und psychische Lebensqualität!





Urlaub und Reisen

Darf ich nach einer Transplantation verreisen?

- Grundsätzlich sind Reisen unter Beachtung einiger Verhaltensregeln möglich.
- Im ersten Jahr sollten jedoch Reiseziele in der Nähe oder mit ausreichender medizinischer Versorgung und gutem hygienischem Standard gewählt werden, da noch ein erhöhtes Risiko für Komplikationen besteht.

Was ist bei einer Urlaubsreise zu beachten?

- Im Idealfall fällt Ihre Wahl auf ein Reiseziel, das über eine gute medizinische Versorgung und Ihre Medikamente verfügt sowie deutschsprachige Ärzt*innen beschäftigt.
- Lassen Sie sich vor Antritt einer Fernreise über mögliche Risiken durch Ihren*Ihre Ärzt*in oder Tropen-/Reisemediziner*in aufklären.

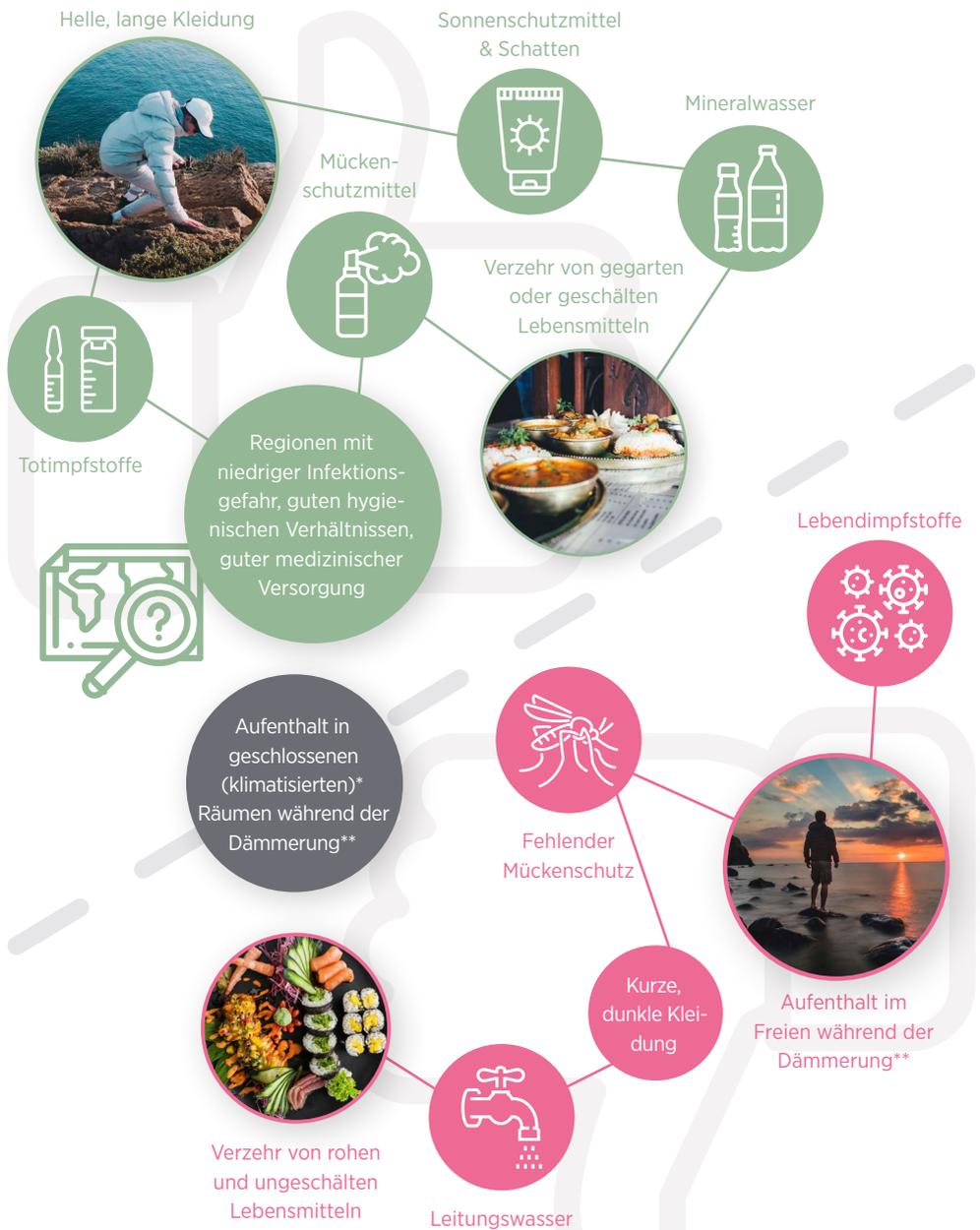
- Bei einer Zeitumstellung sollte die Medikamenteneinnahme vorher mit dem*der Ärzt*in abgesprochen werden.
- Verfolgen Sie die aktuellen Impfpfehlungen der ständigen Impfkommision (STIKO) zu Ihrem Reiseland. Wenden Sie sich an Ihren*Ihre Ärzt*in oder Tropen-/Reisemediziner*in.
- Reisen in Malaria-Endemiegebiete sowie schlechte hygienische Verhältnisse (Magen-Darm-Infekte) sind generell mit einem erhöhten Infektionsrisiko verbunden. Sollten Sie dennoch reisen wollen, sprechen Sie sich mit Ihrem*Ihrer Ärzt*in ab und informieren Sie sich insbesondere über eine Malariaphylaxe.
- Mit geeigneten Prophylaxemaßnahmen wie Mückenschutzmitteln, heller und langer Kleidung, Klimaanlage und Mückennetzen können Sie sich auf Reisen zusätzlich schützen.
- Vermeiden Sie Leitungswasser und rohe Nahrungsmittel, ungeschältes Obst und Gemüse sowie Salat, der mit Leitungswasser gewaschen wurde.
- Putzen Sie Ihre Zähne nicht mit Leitungswasser, sondern verwenden Sie nur Wasser aus industriell abgefüllten Flaschen.
- Vermeiden Sie eine direkte Sonneneinstrahlung auf die Haut durch das Tragen von langer Kleidung. Ausreichende Mengen an Sonnenschutzmittel bieten einen zusätzlichen Schutz vor Ultraviolett-(UV-) Strahlen. Insbesondere in äquatorialen Regionen ist die UV-Strahlenbelastung deutlich höher als in unseren Breitengraden.

Checkliste für Ihre Urlaubsreise:

- Frühzeitige Planung und Vorbereitung
- Bericht über die aktuellen Laborwerte und Diagnosen (Arztbrief), Impfpass, ärztliche Bescheinigung über Medikamentenverordnung und Transplantationsausweis mitführen
- Medikamentenreserve (Lagerungsvorschriften beachten) mitführen
- Medikamente im Handgepäck mitführen
- Versicherungsschutz im Ausland klären (ggf. Rücktransport im Krankheitsfall)
- Impfstatus abhängig vom Reiseland klären
- Ausreichend Sonnen- und Insektenschutzmittel mitführen

Bei ausreichenden Hygiene- und Prophylaxemaßnahmen sowie einer umfassenden Reisevorbereitung und reisemedizinischen Aufklärung ist Reisen möglich!





*Vorsicht: Die Nutzung der Klimaanlage hält zwar Mücken fern, wird aber nur bedingt empfohlen, da die Gefahr einer Unterkühlung und Verbreitung von Keimen besteht. **Vorsicht: Auch tagaktive Stechmücken können Infektionskrankheiten übertragen.

Glossar

- **Dialyse:** Dialyse bzw. Hämodialyse bezeichnet ein spezielles Dialyseverfahren, bei dem das Blut durch eine halbdurchlässige, künstliche Membran außerhalb des Körpers geleitet wird, um bestimmte Stoffe zu entfernen. Diese Therapiemöglichkeit wird bei akutem und chronischem Nierenversagen als Nierenersatzverfahren angewandt.
- **Immunsuppression:** Mit der Immunsuppression wird das körpereigene Abwehrsystem durch spezielle Medikamente – Immunsuppressiva – künstlich unterdrückt.
- **Kortikosteroide:** Kortikosteroide sind Steroidhormone, welche in der Nebennierenrinde aus Cholesterin gebildet oder synthetisch hergestellt werden. Sie verfügen über eine immunsuppressive Wirkung.
- **Osteoporose:** Osteoporose bezeichnet eine Erkrankung, bei der die Knochen an Festigkeit verlieren und anfällig für Brüche werden.
- **Tacrolimus:** Tacrolimus ist ein Immunsuppressivum, welches zur Unterdrückung des Abwehrsystems bei Organtransplantierten eingesetzt wird.
- **Ultraviolett-(UV-)Strahlen:** Ultraviolett-(UV-) Strahlen sind für den Menschen nicht sichtbare elektromagnetische Strahlen einer bestimmten Wellenlänge, die unter anderem in natürlichem Sonnenlicht enthalten sind.

Weiterführende Informationen

AKTX Pflege e. V.

<https://www.transplantationspflege.de>

Arbeitskreis Nierentransplantation

<https://www.nieren-transplantation.com>

Auswärtiges Amt – Reise- und Sicherheitshinweise

<https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/reise-und-sicherheitshinweise>

Bundesarbeitsgemeinschaft der Integrationsämter und Hauptfürsorgestellen (BIH) GbR

<https://www.integrationsaemter.de/Aktuell/72c6/index.html>

Bundesverband der Organtransplantierten e. V.

<https://bdo-ev.de/bdo>

Bundesverband Niere e. V.

<https://www.bundesverband-niere.de/informationen/transplantation>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

<https://www.organspende-info.de>

Bundesverband für Gesundheitsinformation und Verbraucherschutz – Info Gesundheit e. V.

<https://www.bgv-transplantation.de/danach.html>

Centrum für Reisemedizin

<https://www.crm.de>

Deutsche Gesellschaft für Nephrologie e. V.

<https://www.dgfn.eu>

Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin, Reisemedizin und Globale Gesundheit e. V.

<https://www.dtg.org>

Deutsche Gesellschaft Rehabilitationssport für chronisch Nierenkranke e. V.

<http://reni-online.de/transplantierte>

Deutsche Leberstiftung

<https://www.deutsche-leberstiftung.de>

Deutsche Stiftung für Organtransplantation

<https://www.dso.de>

Deutsche Transplantationsgesellschaft e. V.

<https://www.d-t-g-online.de>

Eurotransplant

<https://www.eurotransplant.org>

European Kidney Patients' Federation (CEAPIR)

<https://www.ekpf.eu>

International Transplant Nurses Society

<https://www.itns.org>

Junge Nierenkranke Deutschland e. V.

<https://juniev.de>

KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e. V.

<https://www.kfh.de>

Lebertransplantierte Deutschland e. V.

<https://lebertransplantation.eu>

Robert Koch Institut (RKI)

<https://www.rki.de>

Stiftung „Für das Leben“

<http://www.stiftung-fuer-das-leben.de>

Ständige Impfkommission

https://www.rki.de/DE/Content/Kommissionen/STIKO/stiko_node.html

Transdia Sport Deutschland e. V.

<https://transdiaev.de>

Radtour pro Organspende

<https://www.radtour-pro-organspende.de>



www.transplant-wissen.de

0500009481 08/2021