

MOZOGJ A SZERVÁTÜLTETÉS UTÁN!

Őrizd meg szervátültetés
utáni egészségedet,
mozdulj érte!



A kiadványt készítette az Európa Tanács, Szervtranszplantációs Bizottság (CD-P-TO). További információért kérjük, keresse fel az alábbi honlapot:
<https://go.edqm.eu/transplantation>.

A Szerzői Jogokra a Nemzetközi Szerzőjogi Egyezmény (International Copyright Convention) vonatkozik, a szerzői jogok az Európa Tanácsot (Council of Europe) illetik, a kiadvány sokszorosításához, valamint más nyelvre történő fordításához a szerző írásos hozzájárulása szükséges.

Kiadvány igazgatója: Dr S. Keitel
Oldal elrendezés és fedőlap: EDQM
Borítókép: © kzenon – Fotolia.com
Illusztráció (© Fotolia.com):
© WavebreakmediaMicro
© Monkey business
© leonardo2011
© macrovector
© artitcom
© Jehsomwang
© Pimpinello

European Directorate for the Quality of Medicines & HealthCare (EDQM)
Council of Europe
7, allée Kastner
CS 30026
F-67081 STRASBOURG
FRANCE
Internet: www.edqm.eu
© Council of Europe, 2016

Magyar fordítás © Országos Vérellátó Szolgálat, 2017.

Készült az EDQM-el együttműködésben, a magyarországi szerzői jogok az Országos Vérellátó Szolgálatot illetik.

Kedves Szervátültetett!

Tudományosan bizonyított, hogy a rendszeres fizikai aktivitás számos pozitív hatással jár a szervátültetett emberek számára, amely hozzájárul az életminőségük javulásához. Az Európa szerte elvégzett felmérések azt mutatják, hogy a szervátültetésre várakozó betegek, és a szervátültetettek nincsenek tisztában a rendszeres testmozgás egészségi állapotukra gyakorolt előnyös hatásával.

Miért is fontos a fizikai aktivitás a szervátültetett emberek számára?

A rendszeresen végzett, alacsony-közepes terheléssel járó fizikai aktivitás, mint a séta vagy a kerékpározás mindenkinek előnyös, különösen igaz ez a szervátültetettekre, mivel segít a transzplantációt követő kezelések mellékhatásainak leküzdésében, különös tekintettel igaz ez a szív- és érrendszeri problémák kialakulásának megelőzése tekintetében.

A rendszeres testmozgás további előnyei:

- ✓ Segít az egészséges életmód kialakításában
- ✓ Segítséget nyújt a társasági élet kialakításában és a korábbi kapcsolatok újjáépítésében
- ✓ Segít, hogy jobban odafigyelj a testedre
- ✓ Javítja a fizikai és a lelki egészséget
- ✓ Javítja az érzelmi jólétet
- ✓ Javítja a szexuális életet.

A fizikai aktivitás
gyógymódot jelenthet
mindenki számára,
különös tekintettel a
szervátültetett emberek
számára.

Hogyan segít a fizikai aktivitás a transzplantációt követő mellékhatások leküzdésében?

A két leggyakoribb hosszú távú probléma a transzplantációt követően a súlyfelesleg és a magas koleszterin szint kialakulása. Ennek oka a javuló egészségi állapot, valamint az immunszuppresszív terápia mellett kialakuló növekvő étvágy.

A túl sok evés és túl kevés mozgás az élethosszig alkalmazott, a beültetett szerv kilökődésétől védő gyógyszeres terápiával együttesen vezethet a metabolikus X-szindróma (deréktáji zsírréteg felhalmozódása, magas triglicerid, koleszterin-,vércukor szintek) vagy a krónikus szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásához.

A rendszeres testmozgás a szervátültetett emberek számára döntő módon csökkenti az immunszuppresszív terápia mellékhatásaként jelentkező krónikus betegségek kialakulásának rizikóját.

Szükséges-e a kezelőorvosomnak együttműködnie a sportorvossal?

A válasz igen, kérj meg az orvosod, hogy irányítson egy sportorvoshoz, aki személyre szóló edzéstervet állít össze számodra – figyelembe véve igényeidet és egészségi állapotodat.

AZ ÉN TÖRTÉNETEM

„Még olyan egyszerű tevékenységek is, mint a gyaloglás, felmenni egy emelkedőn, vagy felmenni egy lépcsőn problémát jelentett számomra egészen addig, amíg el nem kezdtem rendszeresen mozogni. A legnagyobb kihívás elkezdni volt. De aztán csináltam naponta, hetente, vagy amikor csak lehetőségem volt rá. A célom a mozgás volt, hogy ezáltal jobban éljek, jobban érezzem magam. A fájdalom, amit korábban éreztem a hátamban, a lábaimban, fokozatosan megszűnt, és ez hatalmas változást eredményezett az életemben. A mozgás az, ami lehetővé teszi, hogy azt csináljam, amit csak akarok!”

- Richard, művesekezelt beteg -



Kérd meg sportorvosod, ajánljon olyan edzőtermet, ahol speciálisan képzett személyzet tud foglalkozni veled.

Természetesen a legjobb módja a rendszeres testmozgásnak, ha felügyelet alatt, edzőteremben, képzett szakemberekkel dolgozunk, ahol az edzés maximálisan személyre szabott, a sportorvos előírásainak megfelelően.

A rendszeres testmozgás a legolcsóbb kezelési módja a szervátültetett embereknek.

AZ ÉN TÖRTÉNETEM

“

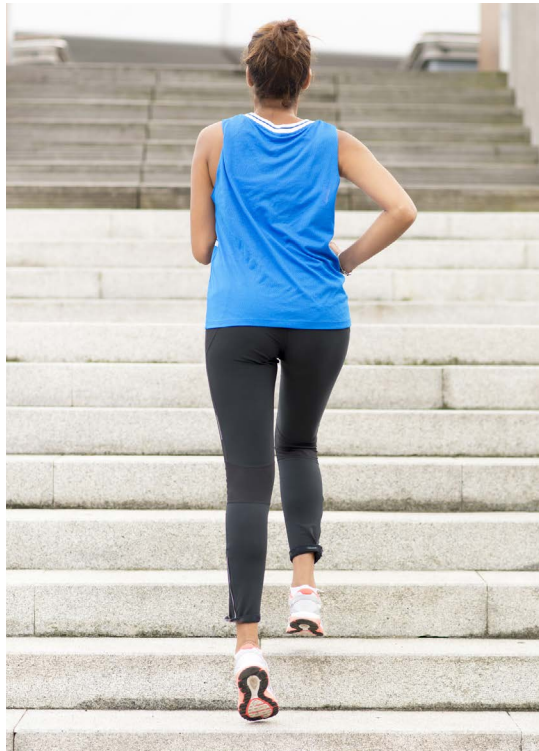
„A sportorvoslás egyike azon orvosi szakirányoknak, amely a páciens élettani adottságaira épít. Habár a sportorvos munkája szorosan a versenyzőkhöz kapcsolódik, nem csak ezen sportolókkal foglalkozik. A testedzés önmagában nem csak a szervátültetett páciens egészségének javítását szolgálja, hanem kiváló módja a krónikus betegségek kifejlődésének megelőzésére.”

- Mark, sportorvos -



Mit csináljak, ha nem szeretek edzőterembe járni?

Nincs semmi gond, testedzést bárhol lehet végezni. Kezdd egyszerű gyakorlatokkal, mint a lépcsőzés, vagy csinálj fekvőtámaszhoz hasonló gyakorlatokat a falhoz támaszkodva. Ezt követően szélesítsd edzésprogramod további gyakorlatokkal, mint a gyaloglás, kocogás, ugrálás, biciklizés (szobabicikli vagy szabadtéri), vagy a sífutás. A testmozgás bármely fajtája végezhető előzetes orvosi engedélyezést követően.



AZ ÉN TÖRTÉNETEM

„Elkezdtem sétálni járni a két kutyámmal, és azóta jobban érzem magam, mint előtte.

Mondtam magamnak: csak 10 percig csináljam, nem kell 5 km-t futni, csak kimenni, és mozogni.

Azóta jobban alszom éjszaka, úgy érzem, több energiám van és sokkal több jó érzés van bennem magammal és más emberekkel szemben. A kutyáim a legjobb ösztönzők, hogy minden nap kimozduljak, és én igazán szeretek emberek között lenni.”

- Judith, vesetranszplantált -

Miért ennyire fontos a fizikai aktivitás orvosi szempontból?






A rendszeres fizikai aktivitás bizonyítottan a leghatékonyabb módja a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésének, ezen kívül olyan jelentős egészségügyi kockázatok elleni küzdelemben is szerepe van, mint a stroke (agyi érbetegségek), a cukorbetegség, a vastagbélrák, az emlőrák és a depresszió. A testedzés ugyan-

úgy segít abban is, hogy az új szerv jobban, és hosszabb ideig működjön a beültetés után.

Edzésterv a WHO ajánlásával*

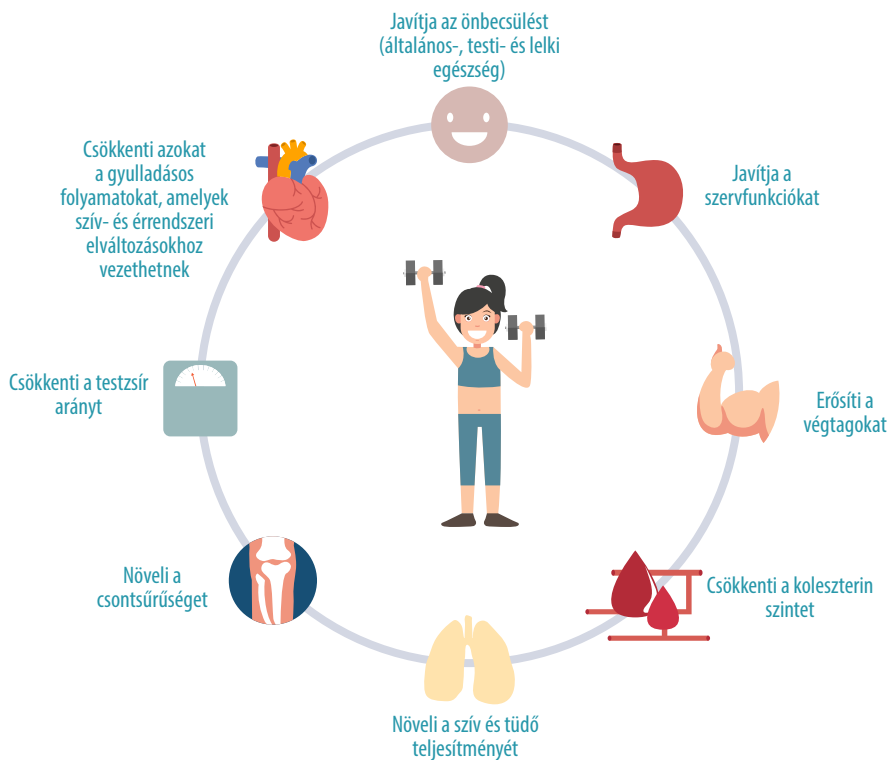
(Szervátültetettek részére**)

	GYAKORISÁG	IDŐTARTAM	GYAKORLAT (PÉLDÁK)	ESZKÖZ
AEROBIC	3 alkalommal hetente (ajánlott)	30-45 perc	Szobabicikli (az intenzitást a sportorvos határozza meg)	
	6 alkalommal hetente (ajánlott)	45 perc	Gyaloglás	
ERŐGYAKORLATOK	Két alkalommal hetente (ajánlott)	30 perc	Valamennyi izomterület erősítése a felső és alsóvég- tagon két sorozatban, húsz ismétlés maximális súly 35%-án (pl.: ha 10 kg a maximális súly, amivel súlyozózik > 3,5 kg-val 2 sorozatban 20x)	

* World Health Organization, "Global recommendations on physical activity for health". WHO Library Cataloguing-in-Publication Data, WHO 2010.

** Sportorvos jóváhagyásával, az egyén egészségi állapotához igazítva.

Milyen előnyökkel jár 12 hónap után a rendszeresen végzett testmozgás?



ÖSSZEZÉS

Az orvos által előírt testmozgás:

- ✓ biztonságos minden szervátültetett számára
- ✓ a legjobb módszer az egészség megőrzésére!

Ez az, amiért az Európa Tanács és annak Szervtranszplantációs Bizottsága egyaránt támogatja és ajánlja a testedzést, mint az egyik legfontosabb módszert a szervátültetettek egészségi állapotának javítása érdekében.

Egy adományozott szerv a legértékesebb ajándéka az életnek. A rendszeresen végzett, enyhe és közepes mértékű edzés döntő szerepet játszik a szervátültetett emberek testi, és lelki egészségének helyreállításában.

Tégy magadnak egy szívességet: tedd meg az első lépést azzal, hogy felkeresed az orvosod és megkéred, javasoljon személyre szabott torna gyakorlatokat!



Az Európa Tanács a földrész vezető emberi jogi szervezete. 47 tagállama van, köztük az Európai Unió mind a 28 tagországa. Az Egészségügyi és Gyógyszeripari Európai Igazgatóság (EDQM) az Európa Tanács szervezeti egysége. Küldetése a jó minőségű gyógyszerekhez és egészségügyi ellátáshoz való hozzáférés biztosítása, amely az alapvető emberi jogok részét képezi; valamint a közegészségügy védelme és elősegítése.

HUN

www.edqm.eu



COUNCIL OF EUROPE

