

Z VADBO DO BOLJŠEGA ZDRAVJA PO PRESADITVI



slovenija



transplant

edqm

European Directorate
for the Quality
of Medicines
& HealthCare

Direction européenne
de la qualité
du médicament
& soins de santé

COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE

Ta vodnik je pripravil Evropski odbor
za presaditve organov Sveta Evrope
(CD-P-TO).

Za dodatne informacije obiščite
<https://go.edqm.eu/transplantation>.

Vse pravice, ki izhajajo iz Svetovne
konvencije o avtorski pravici, pripadajo
Svetu Evrope. Za razmnoževanje ali
prevod je potrebno pisno soglasje
izdajatelja.

Direktor izdaje: dr. S. Keitel
Postavitev strani in naslovnica: EDQM

Fotografija na naslovnici:

© kzenon – Fotolia.com

Ilustracije v notranjosti (© Fotolia.com):

© WavebreakmediaMicro

© Monkey business

© leonardo2011

© macrovector

© artitcom

© Jehsomwang

© Pimpinello

Evropski direktorat za kakovost zdravil
in zdravstvenega varstva (EDQM)

Svet Evrope

7, allée Kastner

CS 30026

F-67081 STRASBOURG

FRANCIJA

Internet: www.edqm.eu

© Svet Evrope, 2016

Slovenski prevod je izdal Sloveni-
ja-transplant, objavljen je v dogovoru
z EDQM, vendar je zanj izključno
odgovoren prevajalec.

Spoštovani bolnik po presaditvi!

Dokazano je, da je redna telesna dejavnost za bolnike po presaditvi zelo koristna, saj blagodejno učinkuje na vse vidike kakovosti življenja.

Ne glede na to pa so raziskave, opravljene po vsej Evropi med bolniki po presaditvi in bolniki na čakalnem seznamu za presaditev solidnega organa, pokazale, da se veliko ljudi še vedno ne zaveda, da redna telesna dejavnost koristi njihovemu zdravju.

Zakaj je telesna dejavnost za bolnike po presaditvi tako pomembna?

Redna lažja ali zmerna telesna dejavnost, na primer hoja ali kolesarjenje, zelo pozitivno vpliva na zdravje vsakega človeka, še zlasti pa bolnika po presaditvi, saj pomaga premagovati nekatere od pogostih neželenih učinkov zdravljenja po presaditvi, med njimi tudi težave s srcem in krvnim obtokom.

Poleg tega boste z redno telesno dejavnostjo:

- ✓ dobili motivacijo za izboljšanje svojega življenjskega sloga,
- ✓ ponovno izboljšali svoje družabno življenje in odnose,
- ✓ se bolj zavedali svojega lastnega telesa,
- ✓ okrepili telesno zdravje in lažje razmišljali,
- ✓ izboljšali svoje čustveno počutje,
- ✓ izboljšali svoje spolno življenje.

Telesna vadba je zdravilna za vse ljudi, zlasti pa za bolnike po presaditvi.

Kako vam bo telesna dejavnost pomagala premagovati neželene učinke zdravljenja po presaditvi?

Po presaditvi se pri bolnikih pojavljata dve dolgoročni težavi, in sicer povečanje telesne teže in visoka raven holesterola. Obe sta posledici tako imunosupresivnega zdravljenja kot povečanega apetita zaradi izboljšanja zdravstvenega stanja po presaditvi.

Uživanje prevelike količine hrane in premajhna telesna dejavnost, skupaj z imunosupresivnim zdravljenjem, ki ga boste prejeli celo življenje, da vaše telo ne bi zavrnilo presajenega organa, lahko vodijo v celo vrsto bolezenskih stanj. To so metabolični sindrom (ta je tesno povezan s povečanjem telesne maščobe okrog pasu in visokimi vrednostmi trigliceridov, holesterola in glikemije v krvni sliki) ali kronične srčno-žilne bolezni.

Redna vadba pri bolnikih po presaditvi odločilno vpliva na zmanjšanje tveganja za razvoj kroničnih bolezni kot neželenih učinkov imunosupresivnega zdravljenja.

Ali bi morali moji zdravniki, ki so sodelovali pri presaditvi, sodelovati tudi z zdravnikom športne medicine?

Da, prosite svoje zdravnike, da vas napotijo k zdravniku športne medicine, ki vam bo pripravil osebni vadbeni program, ki bo prilagojen vašim posebnim potrebam in zdravstvenemu stanju.

IZKUŠNJE BOLNIKA

“

“Že preprosta hoja ali vzpenjanje po stopnicah sta mi povzročala bolečine, dokler se nisem začel redno ukvarjati s telesno vadbo. Zame je bil največji izziv, kako začeti. Nato pa sem začel vaditi vsak dan ali enkrat na teden oziroma kadarkoli sem lahko. Moj cilj je bil vaditi, dobro živeti in se počutiti bolje. Vse bolečine, ki sem jih prej čutil v hrbtu in nogah, so postopoma izginile, to pa je resnično spremenilo moje življenje. Zaradi vadbe lahko zdaj počnem stvari, ki jih želim početi!”

- Richard, bolnik na hemodializi -



Prosrite svojega zdravnika športne medicine, naj vas napoti v vadbeni center s strokovno usposobljenim osebjem.

Če želite redno vaditi pod nadzorom, je seveda najbolje, da to počnete v vadbenem centru s strokovno usposobljenim osebjem. Tam bodo vaše ure vadbe prilagodili vašim potrebam, v skladu s priporočili zdravnika športne medicine.

Za bolnike po presaditvi je telesna vadba cenovno ugodna terapija.

IZKUŠNJE ZDRAVNIKA

“

Športna medicina je ena od tistih medicinskih specializacij, ki temeljijo na bolnikovi fiziologiji. Čeprav je delo športnega zdravnika tesno povezano s športniki, to niso edini pacienti, ki jih obravnavamo. Telesna vadba ni samo oblika zdravljenja za izboljšanje zdravstvenega stanja bolnikov po presaditvi, ampak tudi odličen način preprečevanja razvoja kroničnih bolezni.”

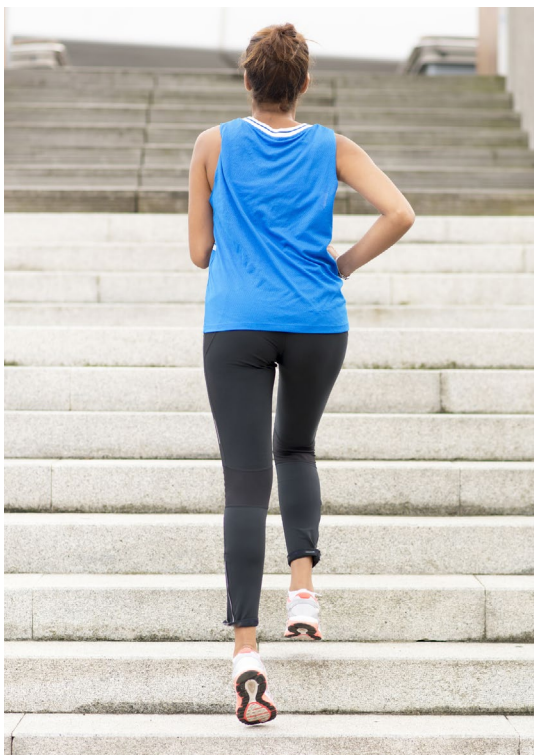
- Mark, zdravnik športne medicine -



Kaj lahko storim, če ne želim obiskovati vadbenih centrov?

Nič hudega, koristne vaje lahko izvajate skoraj povsod. Začnite s preprostimi vajami, kot sta vzpenjanje po stopnicah ali izvajanje sklec v stoji ob zidu.

Nato razširite svoj vadbeni program z dodajanjem vaj, kot so hoja, tek, preskakanje kolebnice, kolesarjenje (na sobnem kolesu ali zunaj) ali tek na smučeh. Izvajate lahko katerokoli telesno dejavnost, če ste se o tem prej pogovorili s svojim zdravnikom.



IZKUŠNJE BOLNIKA

“Začela sem s sprehodi z mojima psoma in od tedaj se počutim mnogo bolje.

Rekla sem si: ‘Že deset minut hoje bo dovolj, saj mi ni treba preteči pet kilometrov. Samo ven se moram spraviti in začeti migati.’

Zdaj ponoči spim bolje, imam precej več energije in tudi boljše občutke o sebi in drugih ljudeh.

Moja psa sta mi najboljša spodbuda, da se vsak dan odpravim skozi vrata, pa tudi druženje z ljudmi mi je res v veliko veselje!”




- Judith, prejemnica ledvice -

Zakaj je telesna dejavnost tako pomembna z zdravstvenega vidika?



Redna telesna dejavnost je dokazano najučinkovitejši način preprečevanja srčno-žilnih boleznih in premagovanja drugih pomembnih tveganj za zdravje, kot so možganska kap, sladkorna bolezen, visok krvni tlak, rak na debelem črevesu, rak na dojki in depresija. Če se bolnik po presaditvi organa ukvarja s telesno vadbo, ta pripomore, da organ deluje bolje in dlje.

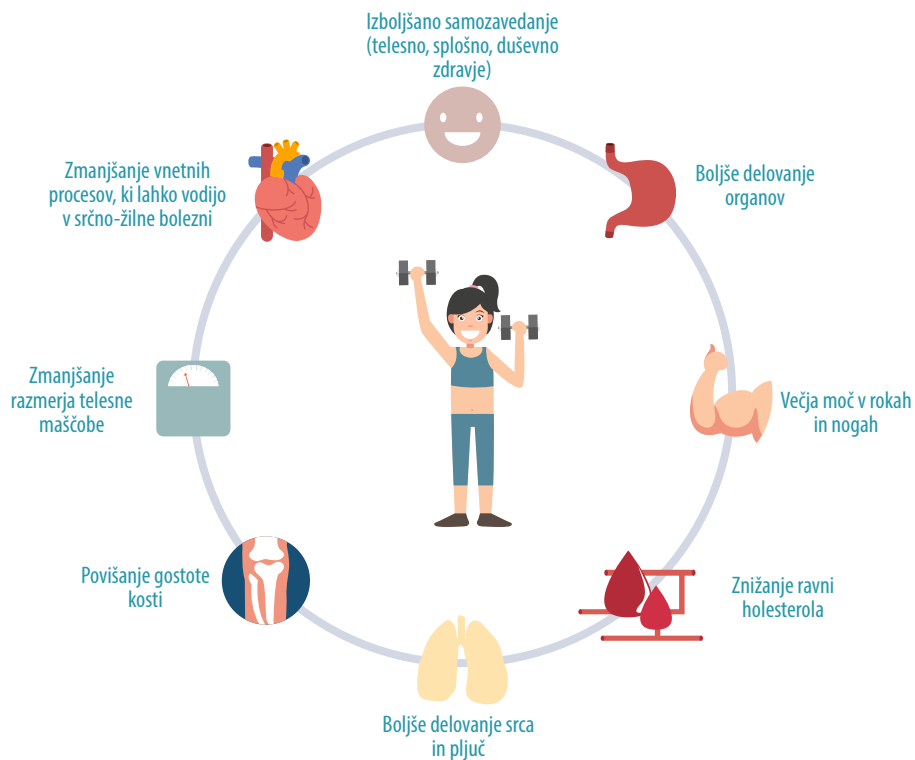
**OBIČAJNA URA VADBE
NA PODLAGI PRIPOROČIL SVETOVNE ZDRAVSTVENE ORGANIZACIJE***
(primerno za bolnika po presaditvi čvrstega organa**)

	POGOSTOST	TRAJANJE	VAJA (primeri)	PRIPO- MOČKI
AEROBIČNA VADBA	3-krat tedensko (po možnosti)	30-45 minut	Sobno kolo (intenzivnost določi zdravnik športne medicine)	
	6-krat tedensko (po možnosti)	45 minut	Hoja	
VADBA ZA MOČ	Dvakrat tedensko (po možnosti)	30 minut	Za vsako mišično skupino v rokah in nogah: 2 seriji z 20 ponovitvami in s 35 % vaše maksimalne obremenitve (npr. če je največja obreme- nitev, ki jo lahko dvignete, 10 kg, dvigujte 3,5 kg 20-krat in ponovite serijo dvakrat)	

* Svetovna zdravstvena organizacija (WHO), "Global recommendations on physical activity for health" (Svetovna priporočila za telesno dejavnost za zdravje). WHO Library Cataloguing-in-Publication Data, WHO 2010.

** Z njo soglašava vaš zdravnik športne medicine in je prilagojena vašemu zdravstvenemu stanju.

Katere so pričakovane koristi za zdravje po 12-mesečnem vadbenem programu?



ZAKLJUČKI

Predpisana telesna dejavnost je:

- ✓ varna za vse bolnike po presaditvi
- ✓ najboljši način, da ostanete zdravi!

Zato Svet Evrope in njegov Odbor za presaditve organov podpirata in priporočata telesno dejavnost kot glavni način izboljšanja zdravja bolnikov po presaditvi.

Podarjeni organ je dragoceno darilo življenja. Redna lažja ali zmerna vadba ima glavno vlogo pri krepitvi telesnega in duševnega zdravja bolnikov po presaditvi.

Naredite si uslugo: vaš prvi korak je, da obiščete svojega zdravnika in ga prosite za napotitev na telesno vadbo!



Svet Evrope je vodilna organizacija za varovanje človekovih pravic v Evropi. Sestavlja ga 47 držav članic, od tega jih je 28 članic Evropske unije. Evropski direktorat za kakovost zdravil in zdravstvenega varstva (EDQM) je direktorat Sveta Evrope. Njegovo poslanstvo je prispevati k osnovni človekovi pravici do kakovostnih zdravil in zdravstvene oskrbe ter spodbujati in varovati javno zdravje.

SLV

www.edqm.eu

slovenija



transplant



COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE