GEWOON WEER OVERAL
OP JOUW
NIVEAU KUNNEN
SPORTEN
TRANS
FIT
LID WORDEN VAN STICHTING
SPORT EN TRANSPLANTATIE

EEN EERSTE STAP, EEN RITME,
EEN DOEL, EEN UITDAGING...
MET TRANSFIT
WORDT HET MOGELIJK.

"Mijn nierprobleem werd bij toeval ontdekt bij een medische keuring. Negen jaar verder kreeg ik van mijn vrouw een nieuwe nier. Mijn vraag bij de eerste controle was: "Wanneer mag ik weer gaan wielrennen?" Anderhalf jaar later fietste ik al drie keer per week en reed ik toertochten. In 2019 heb ik de Tour du Gruyere in Zwitserland gefietst."

Dirk Kap, donornier, 47 jaar, Wielrenner

DE STICHTING VOOR SPORT EN BEWEGING NA TRANSPLANTATIE

Sporten na een transplantatie betekent sporten en bewegen op maat, voor mensen die een orgaan- of een stamceltransplantatie hebben gehad. Om dat mogelijk te maken ontwikkelt de Stichting Sport en Transplantatie het programma TRANSFIT.

Het sporten en bewegen via TRANSFIT geeft een deel van de invulling op de vraag "Wat nu?". Een vraag die bij velen van ons opkwam nadat we dankzij een bijzondere gift van een donor weer konden nadenken over een toekomst. Sporten en bewegen is een manier om te laten zien dat we weer leven in plaats van overleven.

Via TRANSFIT willen wij getransplanteerden laten participeren en excelleren in hun nieuwe leven. Met onze inzet willen wij na onze transplantatie gezond en fit blijven. Door te sporten laten we de positieve effecten van transplantatie op ons leven zien en vragen we aandacht voor het belang van donor- en stamcelregistratie.

Onder de vlag van TRANSFIT willen we elke dag onze dankbaarheid tonen voor de bijzondere "Gift of Life" die wij mochten ontvangen.

Sporten met een donororgaan

Voor iemand die getransplanteerd is heeft voldoende beweging of sport positieve effecten. Daarvoor worden in wetenschappelijk onderzoek steeds meer aanwijzingen gevonden.

Er zijn vijf mogelijke positieve effecten:

• Sport versnelt het fysieke herstel. Spierkracht komt sneller terug en wanneer je tijdig begint, vaak ook in grotere mate. Je organen, zowel het donororgaan als je andere organen, zullen sneller en beter gaan werken.

• Sport laat je medicijnen beter samenwerken met je lichaam. Als getransplanteerde zul je nooit zonder medicijnen kunnen, maar soms kan een arts, doordat je een sport beoefent de dosis van bepaalde medicijnen aanpassen.

• Voldoende sport zorgt voor afname van bijeffecten van sommige medicijnen die een groter risico geven op botontkalking en spierafname. Door te sporten versterk je je botten en worden spieren aangemaakt.

• Door je medicijnen ben en blijf je gevoeliger voor infectieziekten. Maar voldoende sporten is goed voor je algemene weerstand. Met een goede conditie kan je lichaam een infectie beter verwerken.

• Sport helpt je om mentaal beter met de consequenties van jouw eerdere ziekte en transplantatie om te gaan. Niet alleen maakt je lichaam door sport stoffen aan die een beter gevoel geven, je leert je lichaam ook weer vertrouwen en de grenzen op te zoeken.

Een arts vertelt waarom

Een harttransplantatie is de ultieme manier om ernstig hartfalen te verhelpen. Helaas is de medicatie die nadien nodig is niet zonder bijwerkingen. Bewegen en sporten werkt als een poly pil om complicaties van deze bijwerkingen tegen te gaan. Dit zorgt niet alleen voor langer leven, maar ook beter leven!

Dokter Manintveld, MD PhD
Cardioloog Erasmus Medisch Centrum Rotterdam

Vijf jaar langer leven door sporten na transplantatie?

De meest interessante vraag is wel of sport en beweging helpen om je orgaan langer goed te houden. Daar wordt op dit moment onderzoek naar gedaan. Sport en beweging lijken in ieder geval te helpen bij de kwaliteit van leven.

Het is de ambitie van Sport en Transplantatie om een specifieke Sportadviesraad op te zetten, bestaande uit transplantatie- en sportartsen.

Je komt de stichting Sport en Transplantatie tegen in alle Transplantatiecentra.

Amsterdam UMC University Medical Centers
Erasmus MC
Leids Universitair Medisch Centrum
Radboudumc university medical center
amc
umcg
UMC Utrecht
Maastricht UMC+

"Ik kon niet eens op mijn benen staan na mijn harttransplantatie. Stap voor stap kwam ik verder. Ik begon met een rondje om het huis lopen, na een half jaar waren dat al kilometers. Na een jaar begon mijn zwemtraining en na twee jaar werd ik wereldkampioen zwemmen. Ik ga door, want ik word nog elke dag sterker."

Peter, harttransplantatie, 56 jaar, zwemmer

VOLLEDIG HERSTEL KOST TIJD

De totale duur van je herstel is afhankelijk van de duur van je ziekte, je fysieke toestand vlak voor de transplantatie en de eventuele complicaties na de transplantatie. De weg naar volledig herstel kan daarom lang duren, soms zelfs meerdere jaren. Herstellen doe je ongeveer in vier stappen:

1. De eerste stap is in het ziekenhuis. Onder leiding van het medisch team word je voorbereid om naar huis te gaan. Je krijgt vervolgens instructies mee voor de eerste periode thuis. In deze periode is het niet verstandig zelfstandig te gaan trainen. Dit duurt vaak een aantal weken, maar soms ook langer.

2. De tweede stap begint wanneer je thuiskomt en van de specialist toestemming hebt gekregen om te gaan revalideren. Meestal zul je dit doen bij een fysiotherapeut die aan een ziekenhuis is verbonden. Soms heeft een transplantatiecentrum een specifiek programma beschikbaar. De kosten van deze revalidatie worden vergoed door de zorgverzekeraar. In deze periode word je nog regelmatig en intensief medisch gecontroleerd. Deze periode duurt gemiddeld enkele maanden.

3. De derde stap begint wanneer de specialist de controle terugbrengt naar een routine van eens per drie, vier of zes maanden. Misschien heb je gewandeld met een Walk & Talk groep en gaat dat al goed. Je moet nu zelf regelmatige beweging gaan plannen en organiseren. Vanaf dit moment kan SET wat voor jou gaan betekenen en kun je kennis maken met TRANSFIT. Hiermee kun je op weg naar een zo volledig mogelijk herstel.

4. De vierde stap is als je vervolgens besluit te blijven sporten om jouw gezondheid zo goed mogelijk te houden. Dat kan via TRANSFIT op verschillende manieren, variërend van recreatief tot op een hoog wedstrijdniveau. De keuze is aan jou, als je maar zorgt dat er een regelmaat in komt.

SPORTEN
OP JOUW NIVEAU

Je zult langer nodig hebben om op krachten te komen, gemiddeld drie jaar is onze ervaring. TRANSFIT geeft je daarvoor informatie en ondersteunt sport en beweging op recreatief of wedstrijdniveau. Jij bepaalt daarbij het niveau en het tempo. We hebben daarvoor verschillende lidmaatschappen beschikbaar.

Voldoende en regelmatig bewegen op het juiste niveau is volgens ons gelijk aan orgaanbehoud. Dit kan al door in de eigen regio de meest gangbare sporten of activiteiten op recreatief niveau te beoefenen. TRANSFIT wil de drempels om dat te doen verlagen en is daarom bezig haar netwerk voor ondersteuning van sport uit te bouwen.

Het is leuk om zelf te zien wat je weer kunt, maar vaak nog mooier om dat ook aan anderen te laten zien. TRANSFIT biedt je mogelijkheden en podia om persoonlijke prestaties te leveren.

Elke uitdaging die je volbrengt, zal voldoening brengen. Of je nu deelneemt aan een prestatietocht of wint op een toernooi, dat je er weer bij bent is vaak de enige echte overwinning die telt.

En als je echt wilt, en je lichaam dat aankan, dan kun je het in wedstrijden opnemen tegen de sterkste getransplanteerde sporters. Het kan nu al op de internationaal erkende Europese of Wereldkampioenschappen. Onder de huidige leden van Sport en Transplantatie (SET) lopen gouden, zilveren en bronzen medaillewinnaars rond. Het is de ambitie van Sport en Transplantatie om in de toekomst ook een landelijk sporttoernooi te kunnen organiseren.

"Ik ben Casper Berris en ik draag het PLN-gen waardoor mijn hart is gaan falen. Ik kreeg in 2014 een donorhart en ben daarna weer gaan sporten.

In 2019 won ik met het Volleybalteam een zilveren medaille op de World Transplant Games. Ik heb via het Rogier Berris Toernooi aandacht voor de PLN ziekte gekregen. Rogier is mijn overleden broer die door complicaties minder geluk heeft gehad dan ik."

Casper Berris, donorhart, 47 jaar, volleyballer

WELKE SPORTEN KUN JE BEOEFENEN BIJ TRANSFIT?

Op dit moment kun je via TRANSFIT maandelijks onder begeleiding aan verschillende sporttrainingen deelnemen. Deze trainingen zijn om praktische redenen meestal landelijk. In de toekomst hopen we vaker regionale trainingen of clinics te geven. De wedstrijdsporters van TRANSFIT zijn vaak ook nog lid van lokale sportverenigingen. TRANSFIT kan ook jouw lokale vereniging adviseren over het sporten met en trainen van een getransplanteerde sporter.

ATLETIEK

Op de atletiekbaan in Hilversum kun je regelmatig advies krijgen van een professionele atletiektrainer. Deze geeft zowel scholing in hardlopen, als advies in technische werp- of springnummers. Tijdens de training leer je alle aspecten van een goede training.

VOETBAL

Je kunt 6 tegen 6 voetbal spelen, waarbij we speciale regels gebruiken om lichamelijk contact te vermijden. Sinds kort is de eerste ploeg samengesteld en in de komende jaren willen wij dit laten groeien naar een landelijke competitie.

WIELRENNEN

De wielrenners komen regelmatig bij elkaar op circuits in Nederland of organiseren langere ritten om zo noodzakelijke kilometers in de benen te krijgen. Een deel van de wielrenners traint ook voor ploegenwedstrijden.

TENNIS

In Leusden kun je trainingen volgen of wedstrijden spelen om je techniek en spelinzicht te verbeteren. Je krijgt advies over je slagtechniek en positiespel. En natuurlijk ontmoet je lotgenoten.

VOLLEYBAL

Het volleybal team traint en speelt regelmatig wedstrijden tegen andere volleybalteams. In de toekomst hoopt SET een landelijke competitie op te zetten.

ZAALSPORTEN

Op verschillende plaatsen in het land kun je trainen in één van de drie zaalsporten die SET aanbiedt: **Badminton, Squash en Tafeltennis.** Naast technisch en fysiek advies kun je ook oefenpartijen spelen tegen tegenstanders van verschillende niveaus.

GOLF

De golfers spelen regelmatig op een aantal golfbanen in Nederland en vaak voor een gereduceerde fee. Op deze banen train je specifiek op baanmanagement en spelinzicht, waardoor je een betere golfer wordt.

ZWEMMEN

Je kunt bij SET trainen in de wedstrijdzwemsport of techniek-training krijgen voor de triathlon of prestatietochten. Je krijgt er advies van een ervaren zwemtrainster. In de nabije toekomst gaan we ook clinics opzetten voor beginnende zwemmers.

TRIATHLON

Drie sporten tegelijk voor de gedreven sporter. Maar ook mogelijk op een rustiger niveau als je van variatie houdt. Je kunt deelnemen bij de drie deelsporten.

Staat jouw sport er nog niet bij? Dat wil niet zeggen dat het niet kan. Laat het ons weten en misschien kunnen we ook jouw sport in ons aanbod opnemen. SET gaat de uitdaging graag aan.

WORLD TRANSPLANT GAMES

Elke twee jaar worden de World Transplant Games georganiseerd. Dit internationale toernooi is uitgegroeid tot een groots sportevenement waaraan 2000 getransplanteerden uit ruim 60 landen deelnemen. Hier wordt in 14 sporten op hoog niveau gestreden om officiële wereldtitels. Maar ook erbij zijn en meedoen kan en is een bijzondere ervaring. Om naar de World Transplant Games (WTG) te gaan, moet je lid van Sport en Transplantatie zijn. Een Nederlandse Sport en Transplantatie delegatie doet elke WTG editie mee en wint steevast medailles. Via TRANSFIT kun je hiervoor trainen.

EUROPESE SPELEN

In de tussenjaren worden ook Europese Spelen georganiseerd. Deze zijn minder groots, maar zeker niet minder leuk. De Europese Transplantatie en Dialyse Spelen (ETDSC) zijn er voor alle getransplanteerden en bevatten ook wedstrijden voor sporters die nog, of weer, moeten dialyseren.

Via Sport en Transplantatie kun je ook hieraan meedoen. Vanwege de gemiddeld iets minder fysieke mogelijkheden zijn er speciale spelen voor Hart en Longgetransplanteerden (EHLC).

NEDERLANDSE SPELEN

Sommige landen hebben nationale transplantatiespelen. Sport en Transplantatie wil graag groeien om zo in de toekomst zulke nationale spelen te kunnen organiseren.

Met ruim zestienduizend orgaangetransplanteerden en ongeveer vierduizend mensen die een allogene stamceldonatie kregen moet dat kunnen lukken.

In mei 2022 organiseren we voor het eerste een Nationale TransFit sportdag. Op die dag kun je kennis maken met de mogelijkheden van sporten en de verhalen horen van lotgenoten.

EEN TRANSPLANTATIE BETEKENT
DAT ER WEER KANSEN ZIJN,
DURF ZE TE PAKKEN.

SPORT EN TRANSPLANTATIE ONTWIKKELT TRANSFIT

De stichting Sport en Transplantatie is ooit opgericht om elke twee jaar, in de oneven jaren, de meest gedreven getransplanteerde sporters naar de World Transplant Games te begeleiden. Op basis van die ervaringen is Sport en Transplantatie begonnen plannen te maken om sporten voor alle twintigduizend orgaan en (allogene) stamcelgetransplanteerden mogelijk te maken. Dat betekent niet alleen intensieve wedstrijdsport maar ook gelegenheden voor recreatieve of persoonlijke doelen en vragen kunnen beantwoorden die helpen bij fit worden en blijven.

PIJLER 1 INFORMEREN

Kennis maakt onze transplantatie mogelijk, kennis moet ons ook helpen om zo lang mogelijk gezond te leven. TRANSFIT heeft een wetenschapsagenda ontwikkeld die de belangrijkste vragen stelt waarop wij antwoorden zoeken. Met deze agenda proberen wij wetenschappelijk onderzoek te sturen en aan te jagen.

PIJLER 2 BEWEGEN

Sporten als je erg ziek bent geweest klinkt misschien te uitdagend. Wij zien echter elke vorm van bewegen bedoeld om te genieten van het leven en je fitheid te versterken als een vorm van sport. Elk van ons had zijn eigen ambitie en heeft daarbij zijn eigen pad gevonden. Het is ons doel elke getransplanteerden in stappen op weg te helpen naar zijn persoonlijke doel. De grootte van de stap bepaal je telkens zelf, maar wij willen die drempel bij elke stap zo laag mogelijk maken. Door heel Nederland organiseren wij activiteiten en wij zijn dit aan het uitbreiden.

PIJLER 3 SPORTEN

Als je regelmatig actief bent met als doel fit blijven dan ben je aan het sporten. Als je de grenzen van je mogelijkheden na een transplantatie wilt ontdekken of zelfs verleggen dan bieden wij daarvoor de kansen.

Elk oneven jaar kun je met ons mee naar de World Transplant Games. Alleen de deelname is al een geweldige ervaring en als je wil en ambitie hebt kun je zelfs voor medailles gaan. Vooral de eerste keer hebben wij als heel bijzonder en emotioneel ervaren. Elk even jaar zijn er ook Winter Transplant Spelen als je de wintersport weer wil ervaren. Er wordt zelfs gewerkt aan een wereldkampioenschap voetbal en wij hebben een ‘Oranje’ voetbalploeg. In de even jaren zijn er ook Europese Spelen, de ETDSC. Ook die zijn de moeite waard, vooral voor de minder ervaren sporters.

Voor hart- en longgetransplanteerden bestaan er zelfs aparte Europese spelen, de EHLTC. Hier speelt onderling contact een belangrijke rol en daarom organiseert de vereniging Hart en Long Transplantatie (PHLT) daarvoor de ploeg. Maar ook onze leden doen daaraan mee.

SAMENWERKEN

Sport en Transplantatie probeert een betrouwbare partner te zijn en heeft daarvoor de ANBI status en het CBF keurmerk verkregen. TRANSFIT is een ambitieus programma dat de komende jaren stapsgewijs moet groeien. Daarvoor willen we samenwerken met veel verschillende organisaties.

EN NU AAN DE SLAG

HOE BEGIN JE

Wat je ook wilt bereiken, het begint allemaal met de eerste stappen die je durft te zetten. Zoals je eerder hebt gelezen, is geduld een schone zaak. Niet iedereen kan even snel, niet iedereen zal hetzelfde eindniveau bereiken en er zullen tegenvallers komen. Het gaat erom dat je weer het beste uit jezelf kan en durft te halen. Herstel vraagt doorzettingsvermogen en verstand.

Een aantal vuistregels voor het sporten na een transplantatie:
- Houd je arts op de hoogte van jouw sportactiviteit en volg altijd zijn advies op.
- Vraag bij twijfel altijd advies. Dat kan ook via TRANSFIT.
- Luister naar je lichaam. Pijn is altijd een waarschuwing.
- Maak bij langdurige klachten gebruik van een fysiotherapeut.
- Mocht je ziek zijn, verminder je activiteit en ziek goed uit.

WAT HEB JE NODIG

Om te sporten heb je uiteraard sportspullen nodig. Voor iedere sport zijn dat weer andere spullen. Er zijn echter vijf zaken die je zeker moet hebben.

- Goede sportschoenen, dit voorkomt blessures.
- Kleding waarin je goed je tempratuur kunt behouden. Wees voorzichtig met teveel zweten of kleding waarin je te warm of te koud wordt.
- Een drinkbeker, let op dat je altijd genoeg drinkt.
- Zonnecrème, bij voorkeur factor 50. Je loopt als getransplanteerde een hoger risico op huidkanker.
- Een hoofddeksel, als je veel buiten bent. Bij wielrennen een helm.
- Per sport specifiek materiaal, maar dat kunnen je medesporters je prima vertellen.

JOUW KIND ZIEN SPORTEN, KAN DAT?

Jonge mensen die getransplanteerd zijn, krijgen letterlijk weer een toekomst (terug). Bij TRANSFIT sporten een aantal jonge mensen die op jeugdige leeftijd zijn getransplanteerd, de jongste zelfs op zijn derde jaar. Natuurlijk is het best spannend om je zoon of dochter na een transplantatie weer voor het eerst te zien sporten. Voor hun transplantatie waren ze zo ongelooflijk kwetsbaar. En natuurlijk gaat de zorg nooit helemaal weg. Maar je kind laten sporten is meer dan alleen gezond voor zijn of haar ontwikkeling.

Getransplanteerd worden is zeldzaam en voor jeugdigen nog veel meer. Dus hoe vind je de weg en hoe weet je wat er wel of niet kan?

Bij TRANSFIT begrijpen we de complexe gevoelens en vragen die blijven spelen en kun je als ouder met lotgenoten en jong getransplanteerden praten.

Elke stap voorwaarts voelt als een overwinning, niet alleen voor jouw zoon of dochter. Het geeft een fantastisch gevoel om op een tribune te zitten en te zien wat er voor jouw zoon of dochter weer mogelijk is en je daarbij gesteund voelen door een hele grote familie.

DOEN WAAR JE ALTIJD OVER HEBT GEDROOMD

NU KAN HET!

"Het is een ernstig ziek kind geweest, maar sinds zijn transplantatie hebben we een heel ander kind gekregen. Hij staat heerlijk in het leven", vertelt moeder Wendy Stiemer. Ze is trots op het feit dat hij mag meedoen aan de internationale wedstijden. "Het is allemaal te danken aan de donor, anders was hij er niet meer geweest."

Wendy, moeder van Sieb

HOE JONG JE OOK BENT
WIJ ZIJN ER VOOR JOU

Je wilt het bewegen weer oppakken. Misschien je oude sport weer beoefenen? Of misschien heb je nog nooit kunnen sporten? Je wilt net als je leeftijdsgenoten weer gewoon verder met sport, bewegen en leven. TRANSFIT biedt jou graag die mogelijkheid. Ook als je nog geen 18 jaar bent, kun je daarom meedoen aan de sporten bij TRANSFIT. En als je wilt en durft kun je zelfs meedoen aan de Wereldkampioenschappen: er is daar voor jou een speciaal jeugdprogramma. Sporten is voor jonge mensen nog belangrijker dan voor volwassenen. Ook bij jou helpt het om:

- Te herstellen en sterker te worden.
- Om te voelen wat je lichaam weer kan.
- En natuurlijk om gewoon weer mee te kunnen doen.

Het is nog leuker als ouders je kunnen aanmoedigen als jij meedoet met een training, prestatietocht of wedstrijd. In het kader van het TRANSFIT programma zijn wij, samen met de New Wings Foundation en de Esther Vergeer Foundation bezig een special jeugdprogramma te ontwikkelen. Dat programma moet jou en je ouders ondersteunen om weer de gewone dingen te kunnen die jouw klasgenoten ook doen.

"Ik ben nu een actief sporter. Atletiek is mijn lust en m'n leven. Maar daar is een reden voor. Toen ik 3 jaar oud was heb ik een levertransplantatie gehad. Ik had een stofwisselingsziekte en was erg ziek. Papa en mama en m'n zus hebben heel veel zorgen om me gehad. Maar na mijn levertransplantatie is mijn leven pas begonnen."

Sieb, rechts op de foto met lotgenoten, 11 jaar, donorlever, atletiek

NEW WINGS FOUNDATION

SPORT EN TRANSPLANTATIE IS IN BEWEGING

Sport en Transplantatie richtte zich tot voor kort uitsluitend op deelname aan internationale wedstrijden om via het winnen van medailles aandacht te zoeken voor het belang van donorregistratie. Na het aangenomen wetsvoorstel met betrekking tot de donorregistratie heeft Sport en Transplantatie besloten om sport van recreatief tot en met de internationale wedstrijdsport aan te bieden. Daarvoor zijn de statuten aangepast en is de ANBI status verkregen.

Door het breder beoefenen van sport draagt Sport en Transplantatie onder het sportprogramma TRANSFIT nog meer bij aan de drie belangrijke maatschappelijke doelen:

1. Door sport de gezondheid van getransplanteerden verbeteren.
2. Door sport de kosten van de gezondheidszorg voor deze groep verlagen.
3. Via sportpubliciteit het maatschappelijke belang rondom transplantatie verhogen.

DONATEUR VAN TRANSFIT WORDEN?

- Is iemand in uw omgeving getransplanteerd?
- Wilt u ons een handje helpen bij onze ontwikkeling?
- Zoekt u een goed doel om te steunen?

Dat kan, u kunt ons steunen als donateur.

DRIK KUYT FOUNDATION

De Dirk Kuyt Foundation maakt sporten voor mensen met een beperking bereikbaar.

Hoewel je als getransplanteerde vaak geen beperking ervaart hebben wij toch wel wat drempels moeten overwinnen.

De Dirk Kuyt Foundation helpt Sport en Transplantatie bij het ontwikkelen van het TRANSFIT

Dirk Kuyt Foundation

WIE KAN ER LID WORDEN?

Je kunt lid worden van Sport en Transplantatie als je een orgaantransplantatie of een allogene stamceltransplantatie hebt gehad. Maar ook als je familie of vriend van een getransplanteerde bent, of zelfs met een levende donor kun je bij SET horen en ons ondersteunen.

Wij kennen drie soorten (donateur-) lidmaatschappen:

1. Het informatieve lidmaatschap. Dit kies je als je (alleen) informatie wil over sport en beweging en over hoe je via sporten jouw gezondheid op peil kan houden na een transplantatie.
2. Het recreatieve lidmaatschap. Dit kies je als je een regelmaat in sportief bewegen wil opbouwen of om te trainen voor een persoonlijke prestatie.
3. Het wedstrijd lidmaatschap. Dit kies je als je de ambitie hebt om prestaties te behalen of aan nationale en zelfs internationale wedstrijden deel wil nemen

Als lid van Sport en Transplantatie steun je als donateur de ontwikkeling van de stichting en heb je mogelijkheden om deel te nemen aan activiteiten. Je mag deze lidmaatschapsvorm in het vierde kwartaal wijzigen voor het volgende jaar.

Ook als jong getransplanteerde (< 18 jaar) kun je lid worden. Wij adviseren dan het recreatieve lidmaatschap. Je kunt dan in Nederland overal meedoen en we nodigen je uit in het jeugdprogramma.

Als je deel wil nemen aan internationale spelen, kan dat ook. Er zijn bij de World Transplant Games en de Europese Spelen speciale jeugdcategorieën. Kies dan het wedstrijd niveau.

Je kunt als familielid, als naaste, als vriend of als betrokken ondernemer ons ook steunen. Dat kan op twee manieren:

A. Als algemeen donateur, waarbij wij je op de hoogte houden van wat wij en onze leden allemaal doen.

B. Als lid van de Club van 100. Hier kun je als betrokkene of als ondernemer ons wat meer steunen. Je kunt zowel de stichting in zijn algemeen steunen maar ook een specifieke sport.

WAT KOST HET?

Het lidmaatschap van Sport en Transplantatie kost niet veel. Voor minder dan de prijs van een kop koffie per maand kun je al lid zijn.

Kijk op de website www.transfit.nl voor de exacte kosten. Daar vind je ook alle details over de verschillende lidmaatschappen.

VEELGESTELDE VRAGEN

Op deze twee pagina's vind je enkele van de vragen die nieuwe leden, naasten of sportverenigingen stellen wanneer je als getransplanteerde begint met sporten. Je kunt de antwoorden gebruiken als je dit soort vragen krijgt. Mocht je andere vragen krijgen dan kun je via Sport en Transplantatie de antwoorden vinden. Dat zullen we in de toekomst op de website actueel gaan houden.

Is de getransplanteerde een risico voor andere sporters?

NEE, op geen enkele manier.

Heb ik een extra verantwoordelijkheid bij een sportende getransplanteerde?

NEE, de sporter traint onder dezelfde regels en verantwoordelijkheden als elke andere sporter. Het is niet nodig om een aparte verklaring te vragen maar overleg wel altijd met je arts welk niveau van sport voor jou verstandig is.

Waarom is een getransplanteerde onder controle van een specialist?

Een getransplanteerde blijft zijn of haar hele leven onder controle van een gespecialiseerde cardioloog om twee belangrijke redenen:

- Ten eerste krijgt hij of zij medicijnen tegen afstoting, deze vragen een speciale begeleiding. De werking en effecten ervan moeten gecontroleerd worden.
- Ten tweede zijn dragers ook een deel van onderzoek naar verbetering van de mogelijkheden van orgaandonatie en de begeleiding daarna.

Kan ik een getransplanteerde beschouwen als een gewone sporter?

JA, dat kan als je rekening houdt met drie bijzonderheden:

Ten eerste is het startniveau vaak lager dan u gewend bent. Deze achterstand is, mits goed begeleid, vrij snel in te lopen. De groeicurve in kracht en conditie is in het begin nog vrij stijl.

Ten tweede zijn alle getransplanteerden meer kwetsbaar voor infecties door het gebruik van immunosuppressiva, die afstoting moeten voorkomen.

Ten derde hebben sommige getransplanteerden specifieke bijzonderheden waar je rekening mee moet houden. Dit is afhankelijk van hun orgaan;

- Iemand met een donornier heeft maar één werkende nier en die zit op een andere plaats dan een eigen nier. De donornier is geplaatst onder in de buik en daardoor meer kwetsbaar voor lokaal letsel.
- Een donorhart is niet (of zeer zelden) meer via een zenuw verbonden met de hersenen. Het nieuwe hart kun je zien als een dieselmotor, hij moet telkens even op gang komen. Daardoor reageert het hart trager op signalen van het lichaam om harder te pompen. Een aantal van hen heeft een pacemaker die dit probleem verkleint.
- Donorlongen hebben gemiddeld genomen minder capaciteit dan eigen longen. Een drager ervan zal iets eerder buiten adem raken. Een longgetransplanteerde zal iets eerder een inspanningskuchje krijgen.
- Een donorlever is iets kwetsbaarder dan normaal en bij buikletsel is er een iets hogere kans op inwendige bloedingen. Hetzelfde geldt voor een donor alvleesklier.
- Bij veel stamcelgetransplanteerden komt de aanmaak van rode bloedlichaampjes (conditie en uithoudingsvermogen), witte bloedcellen (de afweer), en bloedplaatjes (stolling) niet meer op het oude niveau. Dat vraagt extra aandacht bij verwondingen.

Kan een getransplanteerde alle vormen van sport of beweging weer beoefenen?

NEE, dat is niet verstandig.
Om te beginnen hangt de soort sport die je kunt beoefenen af van de mate waarin je door jouw eerdere ziekte en de transplantatie nevenschade hebt opgelopen. Dat bepaalt tot hoever je kunt herstellen. Daarnaast worden twee vormen van sport niet geadviseerd.

Allereerst sporten met een hoog risico op fysiek contact, waarbij er geen of onvoldoende bescherming mogelijk is van een donororgaan.

Ook sporten, of niveaus van bewegen, die het lichaam op extreme wijze kunnen uitputten zijn onverstandig. Wat extreem is, wordt bepaald door wat een getransplanteerde potentieel kan en het advies van een medisch specialist.

Wanneer kan een getransplanteerde intensiever gaan sporten?

Dat hangt van de algemene conditie van de getransplanteerde af en de toestemming van zijn of haar specialist. Over het algemeen zal dat niet in het eerste jaar zijn. De belangrijkste redenen daarvoor zijn dat de dosering van de medicijnen nog hoog is en de algemene conditie nog laag is door de-conditionering door de eerdere ziekte en transplantatieoperatie.

Heeft een getransplanteerde een maximum aan inspanning?

NEE, is het antwoord voor nier, lever- en stamcelgetransplanteerden, omdat hun inspanningsmogelijkheden op hetzelfde niveau kunnen komen als van elke andere sporter.

JA, is het antwoord voor hart- en longgetransplanteerden omdat het donorhart een iets lager topritme kent. Bij dragers van pacemakers is dat ingesteld op zo'n 130 tot 140 slagen per minuut. Zonder een pacemaker zal het hart ook niet meer boven dit tempo kunnen komen.

JA, omdat een donorlong niet meer op maximale capaciteit kan komen. Het antwoord is ook JA als een getransplanteerde nog prednison moet gebruiken. Prednison werkt beperkend in gebruik van spierkracht.

Moet ik ergens speciaal op letten?

Het enige waar je alerter op moet zijn, is op infectieziekten bij leden van het team. Een getransplanteerde is door zijn medicijnen tegen afstoting, gevoeliger voor infecties en virussen. Als je weet dat leden in je team een besmettelijke ziekte (bijvoorbeeld de griep) hebben, is het verstandig de getransplanteerde hiervan op de hoogte te stellen. Hij of zij kan dan zelf, of in overleg met zijn specialist, bepalen of en hoe de training wordt voortzet.

Wat is verstandig als je als getransplanteerde zelf ziek bent?

Dan is het verstandig om de training te staken tot je vrij van symptomen bent. Vooral bij koorts is trainen onverstandig. Als je weer koortsvrij bent dan kun je weer gaan sporten. Het is dan wel verstandig om de training rustig en gedoseerd op te bouwen.

Is er een extra risico als je als getransplanteerde een bloedende wond hebt?

NEE, behalve dat je ook hier weer gevoeliger bent voor infecties. Je moet een wond dus goed laten ontsmetten. Zolang een wond open is kun je, vanwege dit infectiegevaar, beter niet trainen.
Sommige getransplanteerden gebruiken Aspirine(s) ter bescherming van de bijeffecten bij sommige medicijnen. Aspirine(s) zijn bloedverdunners, en daardoor zal een wond meestal iets langer bloeden. Dit is niet erg.
Een enkeling gebruikt medicijnen die de bloedstolling echter sterker vertragen. Als dat zo is moet je zorgen dat een trainer of coach dat weet.

WIL JIJ LID WORDEN?

DAT KAN!

1. Vraag aan je arts of je voldoende gerevalideerd bent om verder te werken aan je herstel.

2. Ga naar www.transfit.nl. Klik op < LID WORDEN> en vul het formulier in. Kies een lidmaatschapsvorm en een sport.

3. Als je het formulier hebt ingestuurd krijg je binnen enkele dagen een bevestiging van ontvangst. Ook krijg je een emailadres van de coördinator van jouw sport. Je bent 4 maanden gratis lid om te kijken welke sport het beste bij je past.

Twijfel je nog? Kom gerust eens kijken bij een training of evenement! Ga voor alle actuele activiteiten naar:

WWW.TRANSFIT.NL

De opmaak en vormgeving van deze brochure is tot stand gekomen in samenwerking met Sport Heroes.

SPORT HEROES

DEELNEMEN AAN TRANSFIT

GEEF JE ZELF MEER KANS

TRANSFIT WORDT GESTEUND DOOR

NEW WINGS FOUNDATION

Dirk Kuyt Foundation

WWW.TRANSFIT.NL

TRANSFIT