

## Revalidatieprogramma na een niertransplantatie

Een groot deel van de niertransplantatiepatiënten komt in het eerste jaar na transplantatie aanzienlijk aan in gewicht. Deels kan dit worden verklaard door het continueren van de eetgewoonten van voor de transplantatie, namelijk weinig groenten en fruit en een hoge dosis van energierijke drankjes, gecombineerd met een gebrek aan beweging. Na de transplantatie krijgt de patiënt bovendien prednison waardoor de eetlust toeneemt. Het merendeel van de patiënten vindt het heel moeilijk om hier niet aan toe te geven. Daarnaast blijft er ook vaak gebrek aan beweging. Dit komt soms voort uit angst iets verkeerd te doen, maar ook omdat men niet weet wat kan/mag. Het overgewicht en de lichamelijke inactiviteit dragen bij aan een verhoogde kans op hart- en vaatziekten en suikerziekte.

Tijdens de polibezoeken wordt regelmatig gesproken over een gezonde leefstijl en het effect dat dit heeft op de nierfunctie. In het eerste jaar na transplantatie duurt het vaak even voor men bijv meer gaat bewegen. Dat is jammer. Juist voor het herstel en opbouwen van conditie is het aan te raden om zo spoedig mogelijk het bewegen te hervatten. Na dat eerste jaar zijn de bezoeken aan de polikliniek veel minder frequent. Dat maakt coaching moeilijk.

Sinds 1 januari 2019 wordt de Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) onder bepaalde voorwaarden vergoed door de zorgverzekeraars. Dit is een begeleidingsvorm waarbij iedereen met overgewicht en/of risico op hart – en vaatziekten of suikerziekte in hun eigen woonomgeving werken aan hun leefstijl, gezonder eten en duurzame gedragsverandering.

Onder de GLI vallen verschillende programma's, o.a: COOL en SLIMMER. In beide programma's wordt u begeleid door een coach die hiervoor een training heeft ondergaan. Vaak zijn deze coaches diëtiste maar ook fysiotherapeuten kunnen deze programma's aanbieden.

U maakt samen met de coach afspraken ten aanzien van het doel dat u wilt behalen. De doelen kunnen verschillend zijn, bijv afvallen, meer gaan bewegen, stoppen met roken. Daarnaast is er aandacht voor slaap en ontspanning, stress etc.

Deze programma's duren 2 jaar. In die 2 jaar vinden een aantal persoonlijke gesprekken plaats, maar zijn er ook groepsbijeenkomsten.

Deze programma's worden door de zorgverzekeraar vergoed.

Inmiddels kunnen ook verpleegkundig specialisten en nefrologen patiënten verwijzen voor een GLI-project. Mocht u in de buurt van Nijmegen wonen, kunnen we u verwijzen naar een diëtiste/coach hier in de buurt. Zij kent de effecten van een recente transplantatie en medicatie op het algemeen welbevinden.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Gerben van den Bosch

([gerben.vandenbosch@radboudumc.nl](mailto:gerben.vandenbosch@radboudumc.nl)) Marjo van Helden, [marjo.vanhelden@radboudumc.nl](mailto:marjo.vanhelden@radboudumc.nl)