

ANGST EN GEBREK AAN VERTROUWEN BELEMMEREN PATIËNT TE BEWEGEN NA NIERTRANSPLANTATIE

Patiënten met een hoge mate van beweegangst zijn na een niertransplantatie dagelijks minder lichamenlijk actief. Dit wordt in belangrijke mate veroorzaakt door de mate van vertrouwen in de eigen bekwaamheid om bijvoorbeeld te sporten of meer te bewegen. Dat blijkt uit onderzoek van dr. Dorien Zelle en de afdelingen Nefrologie en Epidemiologie van het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG). Zorgverleners zouden zich meer moeten richten op het vergroten van het vertrouwen van patiënten na niertransplantatie om zo beter een gezonde leefstijl na te kunnen streven en leefstijlinterventieprogramma's effectiever te maken. De onderzoekers publiceren hierover in het wetenschappelijk vakblad PLOS One.

Patiënten die een niertransplantatie hebben ondergaan, hebben een vier tot zes keer verhoogde kans op het krijgen van hart- en vaatziekten. Ongeveer 50 procent van de sterfgevallen na niertransplantatie wordt hier door veroorzaakt. Het ontstaan van diabetes, hoge bloeddruk en overgewicht na transplantatie spelen een belangrijke rol bij het ontstaan van hart- en vaatziekten. Het voorkomen en behandelen van deze risicofactoren bij patiënten na transplantatie is dan ook zeer belangrijk.

Uit eerder onderzoek is gebleken dat patiënten die na een niertransplantatie veel bewegen, een betere levensverwachting hebben. Echter, de helft van de patiën-

ten voldoet na niertransplantatie niet aan de richtlijnen voor de dagelijkse hoeveelheid beweging. Door chronische nierziekte en vaak jarenlange dialyse voorafgaand aan niertransplantatie en bovendien veel medicijngebruik hebben patiënten minder uithoudingsvermogen en spierkracht. Hierdoor worden zij vaak erg beperkt in hun dagelijks functioneren. Daarnaast speelt waarschijnlijk ook angst voor beschadiging of afstoting van de getransplanteerde nier een rol bij het feit dat deze patiëntengroep zo weinig beweegt. Na transplantatie blijkt het dan ook vaak lastig om een actieve leefstijl op te pakken. Waarom het de ene patiënt wel lukt en de andere niet was tot nu toe onduidelijk.

In deze studie is voor het eerst wetenschappelijk vastgesteld dat beweegangst een belemmering is om te bewegen na een niertransplantatie. Patiënten met een hoge mate van beweegangst bewegen minder: 54 procent van de niertransplantatiepatiënten met weinig beweegangst voldoet aan de richtlijnen voor de dagelijkse hoeveelheid beweging, vergeleken met 38 procent van de patiënten met veel beweegangst. Bij patiënten met een hoge mate van beweegangst bleek ook dat er in het verleden vaker een beroerte of een hartinfarct was opgetreden. Het negatieve effect van beweegangst op lichamenlijke activiteit werd voor het grootste deel verklaard door een lage vertrouwen in de eigen bekwaamheid om lichamenlijk actief

te zijn.

Volgens de onderzoekers zouden zorgverleners zich meer moeten richten op het vergroten van het vertrouwen van patiënten in hun gezondheid na niertransplantatie en het wegnemen van de belemmeringen om te bewegen. Dit kan met behulp van gedragsveranderingstechnieken en door patiënten beter te informeren over de positieve effecten en mogelijkheden van bewegen na transplantatie. Door patiënten bijvoorbeeld te laten bewegen onder begeleiding van een fysiotherapeut, ervaren zij dat het optreden van lichamelijke symptomen zoals kortademigheid tijdens bewegen normaal is en kan de angst om te bewegen worden weggenomen.

Transplantatie is een van de drie speerpunten van patiëntenzorg in het UMCG. Dit onderzoek is onderdeel van een over-

koepelend programma van de UMCG onderzoeksinstituten "Lifestyle Medicine" en "Groningen Institute of Organ Transplantation", waarin binnen het UMC Groningen Transplantatie Centrum naast de normale patiëntenzorg in toenemende mate aandacht wordt besteed aan leefstijl, voeding en bewegen om de kwaliteit van leven en maatschappelijke participatie van orgaantransplantatiepatiënten te verbeteren. De uitkomsten van het hierboven beschreven onderzoek worden meegenomen in het door de Nierstichting gesubsidieerde project AC-Tieve zorg na transplantatie, waarin de langetermijneffecten van een revalidatieprogramma en voedingsinterventie bij niertransplantatiepatiënten worden onderzocht.

Bron: <https://www.umcg.nl> en <http://journals.plos.org/plosone/article/asset?id=10.1371/journal.pone.0147609.PDF>