

Vereins-Seminar der SHG „das zweite Leben-Nierenlebenspende e.V.“
am 23. September 2023 in Klink an der Müritz

Unser Vereins-Seminar 2023, begann mit einigen Schwierigkeiten.

Kurz vor Beginn der Endplanung, wurde unserem Vorstand mitgeteilt, dass die Unterkunft in Klink nicht zur Verfügung steht. Hier konnten wir als Selbsthilfegruppe bisher gegen ein Entgelt die Bungalows nutzen.

Für uns eine große Unterstützung durch die Müritz Klinik.

Also hieß es im Vorfeld umdenken und die Mitglieder über den aktuellen Stand informieren.

Ich persönlich hätte nie gedacht, dass es bei der Suche nach einer Unterkunft für einige Mitglieder doch zu Schwierigkeiten kommen sollte.

Viele Mitglieder hatten die Situation schnell erfasst, und sich selbst um eine Unterkunft in der Nähe besorgt.

Aber, was wäre eine Selbsthilfegruppe ohne ihren Vorstand. Die Fähigkeit, flexibel zu sein ist nur ein Beispiel welches unseren Vorstand auszeichnet.

Sicher und schnell wurde organisiert und die restlichen Unterkünfte waren in kurzer Zeit gebucht.

So konnten am Freitag, den 22. September 2023 alle gemeldeten Mitglieder ihre Unterkunft in den verschiedensten Hotels beziehen.

Um die Vollständigkeit und Laune zu prüfen, fand dann am Abend noch ein gemeinsames Abendessen statt. Alle Mitglieder waren wohl auf und mit guter Stimmung, fand dieser Tag dann seinen Abschluss.

Am Samstag, den 23. September 2023, wurde dann pünktlich um 09.30 Uhr die Begrüßung durch Brunhilde Ernst und Birgit Lischke (Vorstand) mit einem kurzen Überblick, von September 2022 bis September 2023 vorgenommen.

Begrüßt wurden recht herzlich die Gäste und Referenten, die zu dieser Veranstaltung eingeladen wurden.

Den Anfang der Reihe von Vorträgen machte PD Dr. med. Armin Thelen (Chefarzt der Klinik für Transplantationsmedizin, Müritz Klinik) zum Thema „Gesundheit nach Lebenspende - Welchen Beitrag leistet die Reha?“

Anhand einiger Beispielfolien wurde auf Schwierigkeiten und Problemen der Organspende hingewiesen.

Im Blickpunkt stand der Spender.

Immer wieder hören wir die Sprüche wie, der Lebendspender ist gesund und braucht keine Kur oder Lebendspender sind selbst schuld, an ihrer gesundheitlichen Situation und eine Reha im häuslichen Umfeld ist nach einer Lebenspende ausreichend.

Nein! Es gibt ein Transplantationsgesetz, wo es mit der Änderung vom 01.08.2012 jetzt heißt, Nierenlebenspender haben Anspruch auf eine medizinische Rehabilitation nach der Lebenspende. (Nachzulesen im Bundesgesetzblatt, Jahrgang 2012, Teil 1, Nr. 35, Seiten 1601 – 1612.

Nach er Lebenspende gibt es sicher Einschränkungen.

Neben der psychischen Belastung oder die Frage mit der Weiterführung im Beruf bis hin zum Umgang mit der neuen gesundheitlichen Situation.

Hier hilft eine Reha die wie gesagt, dem Lebendspender zusteht.

Einige Aufgaben einer Reha-Einrichtung die sich das Ziel gestellt hat, Rehabilitation für Patienten einer Lebenspende in den Vordergrund zu rücken. Dieses gilt auch für den Empfänger. Beide sollen so schnell wie möglich am Leben wieder teilhaben und sich nicht zurückgestellt fühlen.

Ein kleiner Einwurf. In diesem Fall kann eine Selbsthilfegruppe wie „das zweite Leben – Nierenlebenspende e.V.“ helfen.

Die Liste über Aufgaben einer Rehabilitation ist unendlich lang.

Unsere Mitglieder haben da sicher ihre eigenen Erfahrungen gemacht und alles Positive aufgesogen.

Trotzdem ein paar Hinweise:

- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Behandlung postoperativer Beschwerden
- Erlernen eines angepassten Lebensstils nach Nierenlebenspende
- Erlernen von Strategien zur Gesunderhaltung
- Mentale Verarbeitung/Stabilisierung
- Planung der Reintegration in das Erwerbsleben
(Folie PD Dr. med. Armin Thelen)

Aber, alles kann nur oder auch mit Steigerung der Leistungsfähigkeit stattfinden.

Sporttherapie, medizinische Trainingstherapie oder individuelle Physiotherapie sind nur drei Beispiele.

Mentale Stabilisierung kann helfen, wenn zum Beispiel Ergotherapie, Entspannungstherapie oder der Austausch mit anderen Patienten angenommen wird.

Gestaltungstherapie, soll ich mich erfinden oder etwas basteln. Ich, mit zwei linken Händen und ungeschickten Fingern.

Aus eigener Erfahrung kann ich an dieser Stelle sagen, ich habe nicht so daran geglaubt und wurde doch schnell mit Gedanken vertraut, lass dir helfen.

Es hat funktioniert, und ich bin nicht traurig es gemacht zu haben.

Ich wurde zwar kein neuer Mensch dadurch, aber ein anderer Typ von Menschen.

Aus diesem Vortrag, habe ich mal wieder viel mitgenommen, obwohl meine Transplantation als Empfänger einer Nierenlebenspende schon 10 Jahre zurückliegt.

Immer wieder NEU obwohl ALT. Schon gehörtes aufnehmen, auffrischen und im Gedächtnis vertiefen und verankern.

Nicht zu vergessen, Grund für Organtransplantationen ist der fortgeschrittene und chronische Funktionsverlust eines Organs.

Nach einigen Zusagen, hat es nun doch geklappt, das Prof. Dr. med. Kai-Uwe Eckhard Facharzt für Physiologie, Innere Medizin, Nephrologie, Intensivmedizin & Notfallmedizin, Hypertensiologe DHL Charité-Universitätsmedizin Berlin, mit dem Vortrag zum Thema „Forschung und Entwicklung in der Transplantationsmedizin Was gibt es Neues?“, den Weg nach Klink in die Müritz Klinik gefunden hat.

Mit einigen Folien wurde auf den aktuellen Stand der Organspende hingewiesen.

Nicht ermutigend.

In einer Stellungnahme der DSO heißt es „Trotz der guten Voraussetzungen, die durch das Gesetz zur Verbesserung der Zusammenarbeit und der Strukturen bei der Organspende geschaffen wurden,...stellt sich die Frage, warum es nicht gelingt, die Organspendezahlen zu steigern“. Dr. A. Rahmel

Weiterhin gab es einen Ausblick auf:

- Crossover, wobei Spender und Empfänger sich kennen müssen
- Erwartungen an die Maschinenperfusion
- Impfung gegen respiratorische Viren (RSV – steht für Respiratorische-Synzytial-Virus)
- Hier gilt die Empfehlung für Personen über 60 Jahre und Schwangere
- oder die Schweineniere für Menschen

Zum Abschluss noch die Information für die World Transplant Games 2025 in Deutschland.

Ein kleiner Ausschnitt aus der Pressemeldung:

World Transplant Games kommen erstmals nach Deutschland - Weltmeisterschaft der Transplantierten 2025 in Dresden.

Ein Erfolg für Dresden, transplantierte Sportler und alle, die auf ein Spenderorgan warten. Die 24. World Transplant Games 2025 werden in Dresden ausgetragen. Das hat das Board of Trustees der World Transplant Games Federation heute in Oxford entschieden. Die von der sächsischen Staatsregierung unterstützte Bewerbung der Landeshauptstadt Dresden und des deutschen Transplantiertensportvereins TransDia Sport Deutschland war beim höchsten Entscheidungsgremium des Weltverbandes des Transplantiertensports in der Schlussrunde erfolgreich. Das Bewerberteam freut sich gemeinsam: „Dresden ist gut für die Spiele, die Spiele sind gut für Dresden. So wie ich feststellen konnte, war die Begeisterung bei den Mitgliedern groß. Wir wollen dabei sein, als Aktive!

Das Thema, „Wie halte ich meine neue Niere gesund?“

Zu dieser Problematik konnte der Vorstand, Dr. med. Norbert Braun Facharzt für Innere Medizin mit dem Schwerpunkt Nephrologie Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am MediClin Müritz-Klinikum, Waren, und Chefarzt für Nephrologie und Dialyse an der Müritz Klinik, Klink gewinnen.

Dieser Vortrag begann mit einer guten Nachricht, „Die Transplante funktionieren immer länger“.

Dennoch gibt es Risikofaktoren, die zu einem vorzeitigen Funktionsverlust führen können., wie zum Beispiel, Immunsuppression, hoher Blutdruck oder auch unser Körpergewicht in Form von Übergewicht.

Wir haben gelernt, Übergewicht führt zu erhöhtem Blutdruck.

So gibt es auch Strategien für einen langen Funktionserhalt.

Einige Beispiele:

- die entsprechende Medikation
- die richtige Ernährung
- die ausreichende Bewegung
- die richtige Einstellung des Blutdrucks

Ein guter Spruch für die Medikamente, die einen wichtigen Faktor spielen, so viel wie nötig – so wenig wie möglich.

Hier unterscheiden wir zwischen notwendigen Medikamenten wie, Immunsuppressiva oder Antibiotika.

Optimale Medikamente wie Vitamine, Nahrungsergänzung oder Cholesterinsenker.

Es gibt aber auch einige Präparate, auf die verzichtet werden sollte wie, Johanniskraut oder Grapefruit, wobei es zu Wechselwirkungen mit Immunsuppressiva kommen kann.

Ein ganz wichtiger Punkt ist die Ernährung.

Es sollte eine nach Möglichkeit keimfrei und viele Vitamine haben. Auf rohe Nahrung wie Fisch, Fleisch oder Eier sollte in jedem Fall verzichtet werden.

Aber hier glaube ich, sind unsere Mitglieder gut informiert und halten sich daran. Denn die neue Niere soll sehr lange gut arbeiten.

Nach Möglichkeit bis ans Ende der Tage.

Vergessen wir die Bewegung nicht. Wer faul auf dem Sofa sitzt und in den Tag hineinlebt, wird bald merken, dass seine Gesundheit bald nicht mehr mitspielt.

Also was tun, wäre eine Frage.

Es könnte mit einem Spaziergang beginnen. Wer meint, allein macht das keine Freude oder Spaß, sucht sich Begleiter. Ja, das geht.

Die tägliche Schrittzahl solle jeder für sich wählen. Dennoch nicht bei 2000 Schritte das Handtuch schmeißen.

Es gibt ja irgendwelche Vorgaben. Einige reden von 10.000 Schritte täglich. Wer so bei 5500 bis 6000 liegt, ist ganz gut.

Es gibt Menschen unter uns, die meinen, es ist zu warm, zu kalt oder zu trocken. Um sich nicht zu bewegen, ist ihnen jede Wettersituation gesonnen. Wenn es zu spät ist, rächt sich der Körper. Dann wir gezetert, geheult und gejault wie schlecht es einem geht.

Für den Zustand wird sich schon jemand finden, auf dem herumgehakt werden kann.

Noch ein Satz zum Übergewicht.

Ich meine jetzt nicht die Menschen die durch eine genetische Erkrankung in diesen Zustand geraten sind.

Es gibt ja viele Mitbürger, die einiges mehr an Gewicht mit sich herumtragen wie es nötig wäre.

Ich finde die Ausreden immer gut, wenn gesagt wird, ich fühle mich wohl und esse ganz normal.

Was ist normal? Ein ganzes Hühnchen mit einem Döner als gute Vorspeise? Oder warum müssen es zwei Bratwürste sein mit noch zwei gut belegten Brötchen?

An der nächsten Ecke wo sie sich unbeobachtet fühlen, stehen sie und japsen nach Luft und möchten am liebsten nach Hause getragen werden.

Ich weiß es nicht. Lieber eine kleine Kugel Eis mit etwas Sahne. Aber, dass kann auch nach hinten losgehen.

Auch zu diesem Vortrag ist noch längst nicht alles gesagt. Es gibt noch viel zu berichten und in Erfahrung zu bringen.

Eine lange Anreise hatte unser letzter Gast, Facharzt für Chirurgie, Schwerpunkt Viszeralchirurgie Direktor der Chirurgischen Klinik, Knappschafts Krankenhaus Bochum-Langendreer Universitätsklinik der Ruhr-Universität Bochum. *(Leider nur per Videoschaltung)* Ein interessantes Thema war mit im Gepäck, „Fast 70 Jahre Nierentransplantation – Eine aktuelle Geschichte von fast Allem“

Der Anfang begann mit einem Überblick zur Nierentransplantation im Jahr 1954. Es war die Erste Nierentransplantation, und noch bei eineiigen Zwillingen.

Erste Nierentransplantation bei nicht verwandten Menschen.

Entwicklung von Azatiopin als Immunsuppressivum.

Diese Erfolge wurden 1990 mit dem Nobelpreis geehrt.

Weitere Erneuerungen kommen auf sein Konto.

Ein Schwerpunkt: Medikamente nach der Nierentransplantation.

Eine Fragestellung lautet, was bewirken Immunsuppressiva?

Der Grund für die Einnahme von Immunsuppressiva nach einer Transplantation ist es, das Spenderorgan vor einer Abstoßung durch das körpereigene Immunsystem zu schützen.

Immunsuppressiva müssen ein Leben lang regelmäßig eingenommen werden.

Immunsuppressiva müssen immer vorrätig sein, auch auf Reisen.

Eine gute Zusammenarbeit mit Ihren behandelnden Ärzt*innen und das Wahrnehmen von Kontrolluntersuchungen kann zur frühzeitigen Entdeckung von Abstoßungsreaktionen beitragen.

Es gibt verschiedene Medikamente zur Immunsuppression, die individuell auf den einzelnen Patienten abgestimmt und in speziellen Kombinationen gegeben werden.

Einige Namen die bekannt sind, Sandimmun optoral®, Urbason®, Prograf® oder CellCept. Medikamente für die Dauer bestimmt.

Alle Medikamente sind nicht frei von möglichen Nebenwirkungen.

Zu den genannten einige Beispiele,

- Sandimmun optoral®
Übelkeit, Erbrechen, Zittern der Hände oder Erhöhung des Blutdrucks
- Urbason®
Flüssigkeitsansammlungen in den Geweben/Gewichtszunahme, Blutdruckanstieg, Muskelschwäche, Magen- und Darmbeschwerden oder Erhöhung der Anfälligkeit für Infektionen und Thrombosen

- Prograf®
Übelkeit, Erbrechen, Verstopfung, Diabetes mellitus oder Haarausfall
 - CellCept®
Durchfall, Wundheilungsstörungen, Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Husten
- Medikamente die helfen, aber gleichzeitig mögliche Nebenwirkungen hervorrufen.

Es gibt sicher noch über einige Frage zu den Vorträgen, da nicht alles in diesem Schreiben zum Vereins-Seminar gesagt und geklärt wurde.

(Meine Aufzeichnungen basieren auf dem an diesem Tag mitgeschriebene und eigen Unterlagen.)



Gruppenfoto aller Teilnehmer