



RATGEBER
FÜR ALLTAG UND
FREIZEIT

MEIN NEUES LEBEN NACH DER ORGAN- TRANSPLANTATION

RO81049 05/2014



Roche Pharma (Schweiz) AG
4153 Reinach

Sehr geehrte Damen und Herren

Dank Ihrer Organtransplantation wurde Ihnen ein neues Leben mit mehr Lebensqualität geschenkt. In den ersten Wochen nach der Operation braucht Ihr Körper noch Zeit, um sich zu erholen und sich auf die neue Situation einzustellen. Bald aber rückt vieles, was vor Ihrer Transplantation unmöglich war, wieder in greifbare Nähe: Ihr «normales Leben» ist zurück.

«Normales Leben», was heisst das?

Sich den Dingen und Aktivitäten widmen zu können, die Ihnen wichtig sind, eigene Wünsche und Ziele zu haben und darauf hinzuwirken, diese zu verwirklichen.

Die meisten Menschen können nach einer Transplantation wieder ein annähernd normales Leben führen.

Die Wahrung Ihres wiedererlangten «normalen Lebens» nach der Transplantation basiert auf der medizinischen Betreuung durch Ihren Transplantationsspezialisten und der regelmässigen Einnahme Ihrer Medikamente, unter anderem auch der «Immunsuppressiva», die Sie vor einer möglichen Organabstossung schützen.

Schweizer Transplantationsspezialisten aus verschiedenen medizinischen Disziplinen haben in dieser Broschüre die wichtigsten Informationen für Ihren Alltag und Ihre Freizeit, inklusive konkreten Empfehlungen und Tipps, für Sie zusammengestellt. Bei Fragen oder für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Transplantationsspezialisten oder Ihre medizinische Vertrauensperson.

Wir hoffen, dass Sie Ihr «neues» Leben mit einem Plus an Lebensqualität und Freiheiten geniessen können.

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit und viel Lebensqualität.



Prof. Michael Dickenmann
Klinik für Nephrologie und
Transplantationsimmunologie
Universitätsspital Basel



Dr. Karine Hadaya
Klinik für Nephrologie und Transplantation
Universitätsspital Genf (HUG)

INHALT

ALLTAG

Medikamente	5
Essen und Trinken	9
Vermeidung von Infektionen	13
Berufstätigkeit und Berufswahl	15
Körperhygiene	17
Schlaf und Erholung	19
Kinderwunsch und Sexualität	21

FREIZEIT

Bewegung und Sport	23
Sonnenschutz	25
Reisen und Ferien	27
Gartenarbeit und Haustiere	29

ADRESSEN UND WEITERE INFORMATIONEN

Schweizer Transplantationszentren	30
Autoren	31
Impressum	32



MEDIKAMENTE

Auch wenn die Transplantation bereits einige Zeit zurückliegt und sich Ihre Gesundheit stabilisiert hat, ist für den langfristigen Erfolg Ihrer Transplantation ein sorgsamer Umgang mit Ihrem «neuen Leben» sehr wichtig.

Immunsuppressiva

Die medikamentöse Behandlung nach einer Transplantation ist komplex und sehr individuell. Ihr behandelnder Transplantations-spezialist stellt Ihre Medikamente, die «Immunsuppressiva», speziell für Ihre Bedürfnisse zusammen und passt diese fortwährend an.



Wichtig zu beachten

Die unterbrechungsfreie Einnahme Ihrer Medikamente (medizinischer Begriff «Immunsuppressiva») und die regelmässigen Kontrolluntersuchungen bei Ihrem Transplantations-spezialisten spielen für den langfristigen Erfolg Ihrer Transplantation eine zentrale Rolle.



Wertvoller Tipp

Die Immunsuppressiva, die Sie vor einer möglichen Organabstossung schützen, werden Sie während Ihres ganzen Lebens benötigen. Auch nach mehreren Jahren besteht bei einer unregelmässigen Einnahme der Medikamente noch ein Risiko für eine Organabstossung.

MEDIKAMENTE

Einnahme und Dosierung

Sie selbst können einen wichtigen Beitrag leisten, damit Ihr transplantiertes Organ länger funktioniert, indem Sie Ihre Medikamente regelmässig, das heisst ohne Unterbruch, einnehmen.

Um Ihren Körper mit einem ausreichenden Wirkstoffspiegel im Blut vor einer möglichen Organabstossung zu schützen, nehmen Sie Ihre Immunsuppressiva jeden Tag zur gleichen Tageszeit bzw. in einem zeitlichen Abstand von ca. 12 Stunden ein.



Wichtig zu beachten

Bitte nehmen Sie ohne Absprache mit Ihrem Transplantationsspezialisten keine Änderung in der Einnahme Ihrer Medikamente und/oder einen Wechsel oder Austausch eines Medikamentes vor.

Erinnerungshilfen für die Medikamenteneinnahme

- Verbinden Sie die Einnahme mit einer Alltagstätigkeit (z. B. Zähneputzen).
- Hängen Sie an einem gut sichtbaren Ort einen Einnahmeplan auf.
- Benutzen Sie eine Pillen-/Medikamentenbox zur Vorbereitung der Tablettenration für eine ganze Woche.
- Es sind auch Apps (Applications) für Smartphones erhältlich, die Sie an die Medikamenteneinnahme erinnern.
- Tragen Sie immer Reservemedikation bei sich, falls sich Ihr Tagesplan spontan ändern sollte.

Vorgehen bei einmaligem Erbrechen oder Durchfall

- Bei **einmaligem** Erbrechen oder Durchfall: abwarten.
- Bei **Erbrechen innerhalb von 1–2 Stunden** nach Einnahme Ihrer Immunsuppressiva oder falls Sie Tablettenreste im Erbrochenen erkennen: Medikamente nochmals einnehmen.

Medikamenteneinnahme vergessen?

Falls Sie die Einnahme einer Tablette vergessen oder eine grössere Menge Tabletten eingenommen haben, informieren Sie bitte umgehend Ihren Transplantationsspezialisten. Behalten Sie ansonsten weiterhin den ganz normalen Rhythmus der Medikamenteneinnahme bei (z. B. keine doppelte Dosis nach vergessener Einnahme).

Zusätzliche Medikamente

Allenfalls verordnet Ihnen Ihr Transplantationsspezialist nebst den Immunsuppressiva weitere Medikamente. Beispielsweise, um Ihren Körper vor Infektionen zu schützen, Ihren Blutdruck zu senken, Ihre Nierenfunktion zu unterstützen, Ihren Blutzucker zu senken oder Ihre Magensäure zu reduzieren. Ihr Transplantationsspezialist entscheidet, welche Medikamente für Sie passend und notwendig sind.



Wichtig zu beachten

Verzichten Sie auf die Einnahme von zusätzlichen Medikamenten ohne vorgängige Rücksprache mit Ihrem Transplantationsspezialisten. Auch Medikamente, die «harmlos» erscheinen, wie pflanzliche Präparate, Schmerzmittel, Stärkungsmittel, Vitamine oder homöopathische Produkte, können Wechselwirkungen mit Ihren Immunsuppressiva haben und somit Ihr transplantiertes Organ gefährden.

ESSEN UND TRINKEN

Gesundes Essen und Trinken ist Teil eines gesundheitsfördernden Lebensstils. Es beeinflusst das geistige und körperliche Wohlbefinden und bedeutet auch Lebensfreude, indem es Genuss, Erholung und Geselligkeit beschert.

Für Transplantierte gelten die gleichen «Regeln» wie für gesunde Menschen.

Bereichern Sie Ihr Leben mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung und machen Sie aus dem Zubereiten der Mahlzeiten und dem Essen eine kleine tägliche Zeremonie.



Wertvolle Tipps

Ernähren Sie sich gesund und abwechslungsreich mit frischem Gemüse und Früchten sowie einer ausreichenden Eiweisszufuhr.

Integrieren Sie in den ersten Wochen nach der Transplantation genügend proteinreiche Lebensmittel wie mageres Fleisch, Fisch, Geflügel, Hülsenfrüchte und Milchprodukte in Ihre Ernährung.

ESSEN

Was Sie essen, beeinflusst nicht nur Ihr Körpergewicht, sondern auch Ihre Gesundheit. In Lebensmitteln enthaltene Mikroorganismen, wie Bakterien oder Pilze, können auch Krankheiten auslösen. **Bewahren Sie deshalb Ihre Lebensmittel an einem kühlen und dunklen Ort auf.**

Tipps

- Braten Sie Fleisch und Fisch immer durch.
- Bereiten Sie rohes Geflügel («Poulet») separat zu.
- Waschen Sie Früchte und Gemüse immer gründlich oder schälen Sie diese.
- Kontrollieren Sie das Haltbarkeitsdatum der Lebensmittel (inkl. Gewürze).
- Verpacken Sie Lebensmittel und bewahren Sie sie gekühlt auf.
- Achten Sie generell auf eine saubere Küche.
- Informieren Sie Ihren Arzt, falls Sie unter Gicht leiden.

Informationen zur Ernährung während den Ferien finden Sie in der Broschüre **«Reisehandbuch: Reise- und Ferienplanung nach Organtransplantation»**. Fragen Sie Ihren Transplantationsspezialisten nach dieser Broschüre.



Tipps: Ernährungsberatung

Für eine umfassende Ernährungsberatung offeriert Ihnen Ihr Transplantationszentrum eine Beratung.

Bei Patienten, die zu einer Gewichtszunahme neigen, ist eine individuelle Ernährungsberatung besonders empfehlenswert.



Wichtig zu beachten

Seien Sie vorsichtig beim Genuss von rohem Fleisch oder Fisch und/oder unpasteurisierten Milchprodukten (z. B. Rohmilchkäse).

Verzichten Sie in den ersten Monaten nach der Transplantation auf den Verzehr von Sushi, Austern und Tatar.

Detaillierte Informationen erhalten Sie von Ihrem Transplantationsspezialisten.

TRINKEN

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist für den Stoffwechsel unseres Körpers wichtig. Achten Sie bei Ihrer Getränkewahl auf einen hohen Grad an Abwechslung, so fällt Ihnen das Trinken leichter. Seien Sie kreativ: Auch kalter Tee oder verdünnte Fruchtsäfte sind schmackhaft.

Tägliche Trinkmenge

- Besprechen Sie die für Sie geeignete Flüssigkeitsmenge mit Ihrem Transplantationspezialisten.
- Die tägliche Trinkmenge ist individuell und variiert je nach Gesundheitszustand.
- Es gilt die Grundregel «Trinken nach Durst».
- Passen Sie Ihre Trinkmenge den klimatischen Bedingungen oder Ihren sportlichen Aktivitäten an.



Empfehlenswerte Getränke

- Leitungs- und Mineralwasser
- Milch (pasteurisiert)
- Frucht- und Gemüsesäfte (allenfalls verdünnt)
- Kräuter- oder Früchtetee (ungesüsst)



Wichtig zu beachten

Trinken Sie Süssgetränke und Alkohol mit Mass (höchstens 2–3 Gläser Wein pro Woche).

Verzichten Sie wegen möglicher Nebenwirkungen mit gewissen Medikamenten auf den Konsum von Grapefruitsaft und Pomelesaft. Das gilt auch für die jeweilige Frucht.



Wertvolle Tipps: Verhinderung von Infektionen

- Waschen Sie mit Seife oder Desinfektionsmittel regelmässig Ihre Hände:
- Vor dem Kochen/Essen und wenn Sie nach Hause kommen.
- Nach dem Berühren von potenziell infektiösem Material (z. B. Katzenklo, Windeln, Tiere, nach der Gartenarbeit usw.).
- Meiden Sie grössere Menschenansammlungen bei erhöhter Ansteckungsgefahr (z. B. Grippe(welle)).
- Impfen Sie sich und Ihre Familienangehörigen mit der jährlichen Grippeimpfung.
- Achten Sie auf eine sorgfältige Körperhygiene.
- Meiden Sie den Kontakt mit Personen, die an Schnupfen, Erkältung, Grippe oder Durchfall leiden.
- Masern, Röteln, Mumps oder Pfeiffersches Drüsenfieber sind für Sie gefährlich: Sollten Sie mit Personen in Kontakt kommen, die eine dieser Infektionen haben, wenden Sie sich umgehend an Ihren Transplantationsspezialisten.
- Tragen Sie Handschuhe bei Gartenarbeiten oder anderen Arbeiten mit verschmutzten Gegenständen.

VERMEIDUNG VON INFEKTIONEN

In den ersten 6–12 Monaten nach der Transplantation sind Sie besonders anfällig für Infektionen, die durch Bakterien, Viren oder Pilze ausgelöst werden, und nehmen Medikamente, um solche zu vermeiden.

Dennoch können Sie ein aktives Leben führen.

Mit der Einhaltung von Hygiene-Massnahmen und einer sorgfältigen Körperhygiene (siehe Seite 17) können Sie selbst einen grossen Beitrag zur Vermeidung von Infektionen leisten. Besprechen Sie mögliche Massnahmen zur Vermeidung von Infektionen mit Ihrem Transplantationsspezialisten, um das Infektionsrisiko möglichst gering zu halten.

Mundschutz tragen

Patienten mit einer Lungen- oder Herztransplantation wird ein Mundschutz in folgenden Situationen empfohlen:

- Bei einem Spitalbesuch in den ersten Monaten nach der Transplantation.
- Bei der Ausübung von staubigen Arbeiten (z. B. Garagenplatz wischen) oder beim Aufenthalt in der Nähe von Baustellen.

Wichtig zu beachten

Infektionssymptome umgehend melden. Wenn Sie sich unwohl/«kränklich» fühlen oder bei auftretenden Symptomen wie Fieber, Durchfall, Erbrechen, die auf eine mögliche Infektion hinweisen könnten, zögern Sie einen Anruf bei Ihrem Transplantationsspezialisten nicht hinaus und rufen Sie ihn innerhalb von 24 Stunden an.

BERUFSTÄTIGKEIT UND BERUFSWAHL

Eines der Ziele einer Organtransplantation ist die Wiederaufnahme einer beruflichen Tätigkeit und somit die Rückkehr in ein «normales Leben».

Für die Mehrheit der Transplantierten ist der Wiedereinstieg in die Arbeitstätigkeit, der auch mit einer Steigerung der Zufriedenheit verbunden ist, möglich.

Das Pensum der Arbeitstätigkeit nach einer Organtransplantation ist individuell und vom Gesundheitszustand des Transplantierten abhängig.



Wertvolle Tipps

Planen Sie Ihren beruflichen Wiedereinstieg möglichst frühzeitig mit Ihrem Transplantationsspezialisten und Ihrem Arbeitgeber.

Bei vielen gelingt die Wiederaufnahme einer Arbeit bereits nach kurzer Zeit, bei manchen dauert dies etwas länger.

Seien Sie bitte geduldig mit sich selbst.



KÖRPERHYGIENE

Nehmen Sie sich Zeit für die Körperpflege und verwöhnen Sie Ihre Haut. Dank einer sorgfältigen Körperhygiene können Sie selbst das Risiko einer möglichen Infektion verringern.

Haarentfernung

- Anstelle des Nassrasierens mit einer Klinge benutzen Sie für die Haarentfernung am Körper lieber eine Enthaarungscreme.
- Zur Entfernung Ihrer Gesichtshaare bevorzugen Sie die Trockenrasur mit einem Rasierapparat.

Sonnenschutz

- Durch die Einnahme der Immunsuppressiva reagiert Ihre Haut besonders empfindlich auf Sonne.
- Verwenden Sie für die Tagespflege Ihres Gesichtes deshalb eine Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) anstelle einer Tagescreme.

Wichtig zu beachten

Gründliches Händewaschen mit Seife oder Desinfektionsmittel ist vor jedem Essen und nach dem Toilettenbesuch ein Muss.

Mundhygiene und Zahnpflege

- Eine gründliche Mundhygiene gehört ebenfalls zur täglichen Körperpflege:
- Putzen Sie Ihre Zähne mindestens zwei Mal pro Tag.
 - Empfehlenswert sind zudem regelmäßige Besuche bei der Dentalhygiene und eine jährliche zahnärztliche Kontrolle Ihres Gebisses.
 - Sollte ein Zahn gezogen werden müssen oder ein ähnlicher Eingriff notwendig werden, informieren Sie Ihren Zahnarzt in jedem Fall, dass Sie ein Organtransplantat tragen und welche Medikamente Sie regelmäßig einnehmen.

Wertvolle Tipps

- Verwenden Sie weiche Zahnbürsten, wechseln Sie diese regelmässig.
- Achten Sie auf das Verfallsdatum Ihrer Pflegeprodukte.
- Verzichten Sie auf Piercings oder Tattoos.
- Verzichten Sie auf den Besuch von Hamams (Dampfbädern) oder Whirlpools.
- Falls bei Ihnen eine Endoskopie vorgesehen ist (z. B. eine Darmspiegelung), besprechen Sie dies vorgängig mit Ihrem Transplantationspezialisten.



SCHLAF UND ERHOLUNG



Ausreichender und erholsamer Schlaf ist für Ihr körperliches Wohlbefinden wichtig. Die Mehrheit der Patienten hat keine Probleme mit dem Schlaf. Bei manchen können jedoch, meist kurz nach der Organtransplantation, Schlafstörungen auftreten. Diese können durch Medikamente ausgelöst sein oder direkt mit der Organtransplantation in Zusammenhang stehen.

Bauen Sie Aktivität in Ihren Alltag ein

- Versuchen Sie, in Ihren Alltag ausreichend Aktivität einzubauen, damit Sie abends eine «wohlige Müdigkeit» verspüren und gut schlafen können.
- Machen Sie eine Pause, wenn Sie tagsüber Müdigkeit verspüren.

Schlafhygiene

- Achten Sie auf ein gut gelüftetes und abgedunkeltes Schlafzimmer: Sie schlafen ruhiger und besser.
- Verzichten Sie kurz vor dem Einschlafen möglichst auf Bildschirmaktivitäten wie Computerarbeit, Fernsehen oder den Gebrauch Ihres mobilen Telefones.



Wertvolle Tipps

Falls Sie Schwierigkeiten mit dem Ein- oder Durchschlafen haben, besprechen Sie dies bitte mit Ihrem Transplantations spezialisten.

KINDERWUNSCH UND SEXUALITÄT

Zu einem «normalen Leben» nach einer Organtransplantation gehört auch ein erfülltes Liebesleben oder ein Kinderwunsch, welche sowohl für die Lebenszufriedenheit als auch für die Partnerschaft wichtig sind. Die meisten empfinden nach der Transplantation wieder dasselbe sexuelle Verlangen und können sexuell ebenso aktiv sein wie vor ihrer Erkrankung.

Empfängnisverhütung

Alle Träger eines Organtransplantats, weiblich und männlich, die im gebär- bzw. zeugungsfähigen Alter sind, sollten mit einer wirksamen und sicheren Empfängnisverhütung einer ungeplanten Schwangerschaft vorbeugen.

Kinderwunsch/Schwangerschaft

Bei bestimmten Medikamenten ist das Auftreten von Nebenwirkungen möglich, bei anderen ist es möglich, dass diese die Fruchtbarkeit beeinflussen. Scheuen Sie sich nicht, Ihren Kinderwunsch vor Beginn einer Schwangerschaft mit Ihrem Transplantationsspezialisten zu besprechen.

Erektionsprobleme – kein Tabuthema

Haben Sie den Mut, dieses Thema bei Ihrem Transplantationsspezialisten anzusprechen und nehmen Sie bitte ohne Rücksprache keine Medikamente selbstständig ein.



Tipp

Sprechen Sie mit Ihrem Transplantationsspezialisten, falls Sie Fragen zur Familienplanung oder zur Sexualität haben. Er berät Sie gerne.



BEWEGUNG UND SPORT

Bewegung und Sport sind gesund für Körper und Geist. Eine Transplantation gibt Menschen neue Lebenskraft. Die Angst, das neue Organ durch körperliche Belastung zu gefährden, ist häufig unbegründet.

- Bewegung und Sport können auch Sie heute wieder unbeschwert betreiben.
- Beginnen Sie langsam und haben Sie Freude und Spass dabei.
- Dank Bewegung lässt sich Alltagsstress abbauen, sie hilft bei Depressionen und erhöht das Selbstvertrauen.
- Bewegung fördert, durch die Steigerung der Muskelkraft, den Aufbau neuer Energie sowie die Koordination und Flexibilität und ist auch hilfreich, um das Körpergewicht zu halten.

Ausdauersport

Sportarten wie beispielsweise Skilanglauf, Joggen oder Radfahren, welche die Ausdauer steigern, reduzieren Risikofaktoren für Gefässerkrankungen, wie Übergewicht, Bluthochdruck oder erhöhte Cholesterinwerte. Eine leichte Belastung der Knochen führt zum Aufbau von Knochensubstanz.

Langsamer Start

In den ersten sechs Monaten nach der Transplantation wird nur moderates Training empfohlen. Nach der Transplantation werden Sie Schritt für Schritt – allenfalls mit Hilfe eines Krankengymnasten/Physiotherapeuten – Ihren Körper wieder an Bewegung gewöhnen. Beginnen Sie zunächst langsam und bauen Sie alltägliche Bewegung wie Treppensteigen, Einkäufen zu Fuss usw. in Ihren Tagesablauf ein.

Bewegung, die zu Ihnen passt

Suchen Sie eine Sportart aus, die zu Ihrem Fitnesszustand passt und die Ihnen Freude bereitet. Stellen Sie sich Fragen wie:

- Bewegung im Freien oder lieber drinnen?
- Allein oder unter Anleitung eines Trainers?
- Zu welcher Tageszeit bleibt Zeit für Sport?

Halten Sie Rücksprache mit Ihrem Transplantationsspezialisten, um herauszufinden, welche Sportart für Sie persönlich geeignet ist.

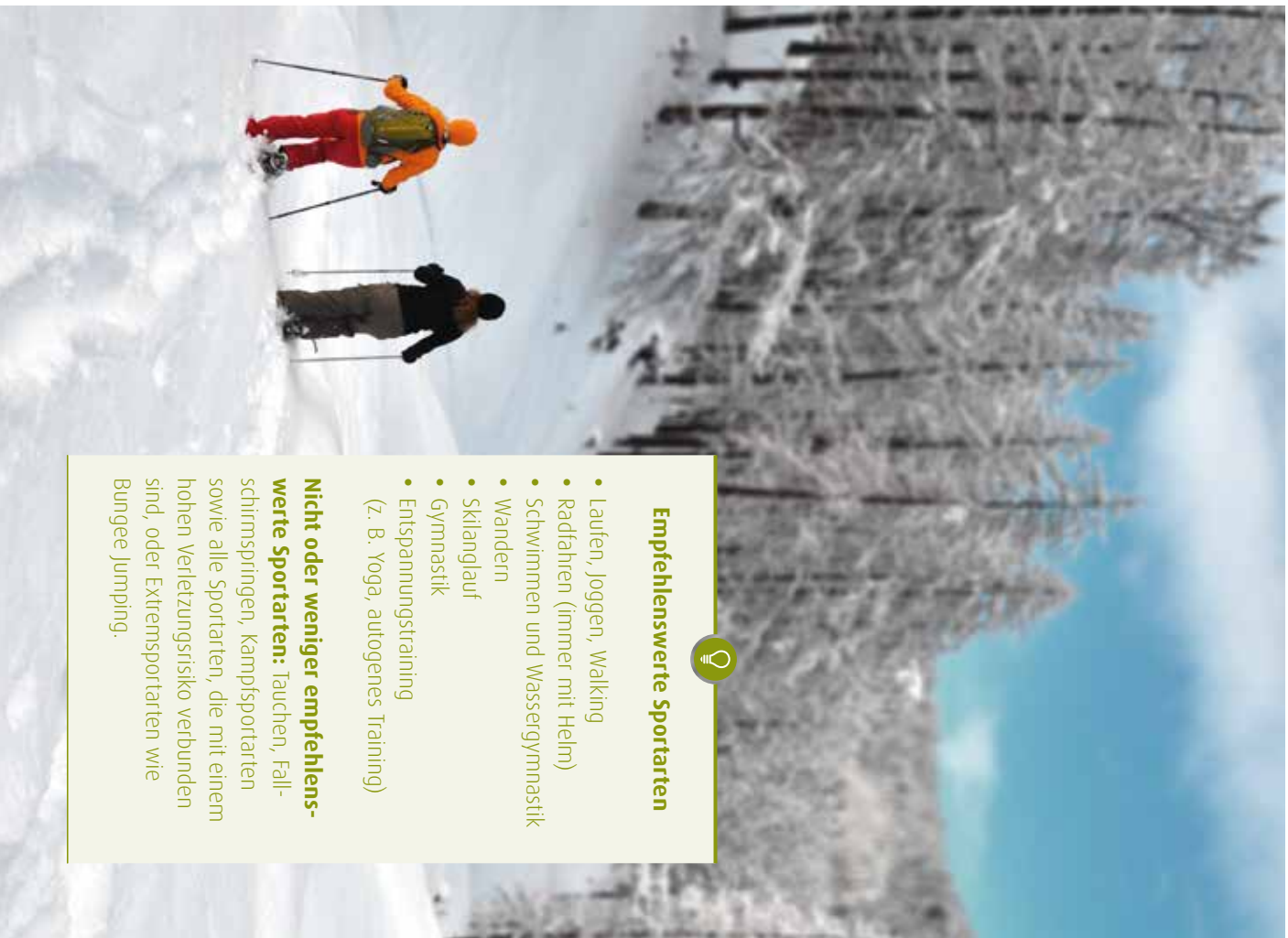


Empfehlenswerte Sportarten

- Laufen, Joggen, Walking
- Radfahren (immer mit Helm)
- Schwimmen und Wassergymnastik
- Wandern
- Skilanglauf
- Gymnastik
- Entspannungstraining (z. B. Yoga, autogenes Training)

Nicht oder weniger empfehlenswerte Sportarten:

Tauchen, Fallschirmspringen, Kampfsportarten sowie alle Sportarten, die mit einem hohen Verletzungsrisiko verbunden sind, oder Extremsportarten wie Bungee Jumping.



SONNENSCHUTZ

Die Sonne wärmt die Haut und Ihre Seele.

- Nach der Organtransplantation ist Ihre Haut sehr sonnenempfindlich, das Risiko für verschiedene Hauttumore ist deutlich erhöht.
- Schützen Sie Ihre Haut deshalb ausreichend.

Kontrollieren Sie Ihre Haut

Beobachten Sie Ihre Muttermale: Sollten Sie Veränderungen oder andere Unregelmässigkeiten an Ihrer Haut feststellen, zeigen Sie diese sofort einem Haus- oder Hautarzt. Eine jährliche Kontrolle beim Hautarzt ist auch unabhängig davon für jeden Träger eines Organtransplantats Pflicht.



Wertvolle Tipps

- Benutzen Sie ein Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF 50).
- Schützen Sie Ihre Haut zusätzlich mit Kleidung und langen Ärmeln (allenfalls mit UV-Schutz).
- Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung, insbesondere zwischen 11 und 15 Uhr.



REISEN UND FERIEN

Geniessen Sie Ihre neuen Freiheiten nach der Transplantation und unternehmen Sie mal wieder eine Reise oder fahren Sie in die Ferien.

Schweizer Transplantationsspezialisten haben die Broschüre «Reisehandbuch für Patienten nach einer Organtransplantation» erarbeitet. Diese enthält praktische Checklisten und alle wichtigen Informationen, die Sie für die Vorbereitung Ihrer nächsten Ferien benötigen.

Fragen Sie Ihren Transplantationsspezialisten danach.

i Wichtig zu beachten

- Bitte beachten Sie, dass Sie Ihre Medikamente auch während den Ferien ohne Unterbruch einnehmen.
- Nehmen Sie einen ausreichenden Medikamentenvorrat für die gesamte Reise mit, einschliesslich einer Reserve.
- Für Reisen in Länder mit bis zu 3 Stunden Zeitunterschied gilt: Nehmen Sie Ihre Medikamente während der Reise zur selben Uhrzeit wie zu Hause ein.
- Bei besonders langen Reisezeiten sprechen Sie die individuelle Anpassung bzw. eine allenfalls zusätzliche Einnahme während der Reise mit Ihrem Transplantationsspezialisten ab.



GARTENARBEIT UND HAUSTIERE

Gartenarbeit

Die Arbeit im Garten bereitet Freude. Geniessen Sie das Verweilen an der frischen Luft; sei es im Garten, sei es auf Ihrem Balkon oder Ihrer Terrasse.

- Für Träger eines Organtransplantats gibt es keine Einschränkungen für die Gartenarbeit.
- Falls Sie ein Herz- oder Lungentransplantat tragen, sollten Sie direkt nach der Transplantation auf den Kontakt mit Kompost verzichten.
- Menschen mit einer Lungentransplantation wird generell empfohlen, Pflanzen in Hydrokulturen umzutopfen.



Tipps für die Arbeit im Garten

- Frischen Sie Ihre Tetanus-Impfung auf.
- Tragen Sie Gartenhandschuhe.
- Vergessen Sie den Sonnenschutz nicht und tragen Sie einen Hut.

Haustiere

«Ein Hund ist der beste Freund des Menschen», besagt ein Sprichwort. Haustiere können Ihr Leben bereichern. Das Zusammenleben mit Haustieren ist für Sie jedoch aufgrund der erhöhten Infektionsgefahr nach der Organtransplantation leider nicht uneingeschränkt möglich. Tiere können Träger von Krankheiten sein (z. B. Toxoplasmae bei Katzen oder andere Infektionen bei Vögeln), die sich auf Sie übertragen können.



Wichtig zu beachten

- Besprechen Sie die Haltung von Haustieren vorgängig mit Ihrem Transplantationspezialisten.
- Sollten Sie gekratzt oder gebissen werden, müssen Sie sofort einen Arzt kontaktieren. Auch kleine Verletzungen sollten Sie gut beobachten und bei ersten Zeichen einer Entzündung (z. B. Schwellung, Rötung) einem Arzt zeigen.
- Führen Sie die notwendigen Impfungen bei Ihrem Haustier vor Ihrer Organtransplantation durch.



SCHWEIZER TRANSPLANTATIONSZENTREN

Universitätsspital Basel Spitalstrasse 21 4031 Basel Tel. +41 (0)61 265 25 25	Centre hospitalier universitaire vaudois Rue du Bugnon 21 1011 Lausanne Tel. +41 (0)21 314 11 11
Inselspital Freiburgstrasse 3 3010 Bern Tel. +41 (0)31 632 21 11	Kantonsspital St. Gallen Rorschacher Strasse 95 9007 St. Gallen Tel. +41 (0)71 494 11 11
Hôpitaux Universitaires de Genève Rue Gabrielle-Perret-Geniti 4 1211 Genève 4 Tel. +41 (0)22 372 33 11	Universitätsspital Zürich Rämistrasse 100 8091 Zürich Tel. +41 (0)44 255 11 11

AUTOREN

Diese Broschüre wurde von Schweizer Transplantations spezialisten aus den Schweizer Transplantationszentren sowie von Fachärzten aus Spitälern und von niedergelassenen Ärzten speziell für Menschen nach einer Organtransplantation erstellt. Im Sinne von medizinischen Empfehlungen sollen die Informationen in dieser Broschüre zum Erhalt oder zur Steigerung der Lebensqualität sowie zur umfassenden Langzeitkontrolle einen Beitrag leisten.

- Prof. Dr. med. Thierry Berney, Genf
- Dr. med. Carine Berrutto, Lausanne
- Petra Bischoff, Bern
- Dr. med. Hassib Chehade, Lausanne
- Dr. med. Alf Corsenca, Uster
- Prof. Dr. med. Michael Dickemann, Basel
- Dr. med. Hanno Elsäßer, Liestal
- Dr. med. Judith Engeler Dusel, Frauenfeld
- Dr. med. Stefan Farese, Solothurn
- Dr. med. Hans Freudiger, Onex
- Dr. med. Thierry Gauthier, Vevey
- Dr. med. Emiliano Giostra, Genf
- PD Dr. med. Déla Golshayan, Lausanne
- Dr. med. Karine Hadaya, Genf
- PD Dr. med. Matthias Hermann, Wald
- Prof. Dr. med. Uyen Huynh-Do, Bern
- Prof. Dr. med. İlhan İnci, Zürich
- Dr. med. Agnes Kreubühl, Lachen
- Dr. med. Irene Koneth, St. Gallen
- Dr. med. André-Ernle Warmy, Freiburg
- PD Dr. med. Maurice Matter, Lausanne
- Dr. med. Otto Maurer, Untertseen
- Dr. med. Georg Melfert, Bern
- Prof. Dr. med. Thomas Müller, Zürich
- Prof. Dr. med. Beat Müllhaupt, Zürich
- Prof. Dr. med. Thomas J. Neuhaus, Luzern
- Dr. med. Tobias Örtl, Liestal
- Dr. med. Jean-Claude Pache, Genf
- Dr. med. Paloma Parvex, Genf
- PD Dr. med. Otmar Pfister, Basel
- Dr. med. Olivier Phan, Payerne
- Dr. med. Diane Poster, Zürich
- PD Dr. med. Patrick Ruedin, Sierre
- Dr. med. Marcé M. Schuurmans, Zürich
- Dr. med. Harald Seeger, Zürich
- PD Dr. med. Andreas Serra, Zürich
- PD Dr. med. Felix Stickel, Bern
- PD Dr. med. Jean Villard, Genf
- Dr. med. Nurray Yarol, Genf
- Dr. med. Michael Zellweger, Onex

IMPRESSUM

Herausgeber

Roche Pharma (Schweiz) AG
Schönmattstrasse 2
4153 Reinach

Publizierte Sprachen

Deutsch, Französisch

Layout

spreng | die werbeagentur
Basel

Fotos/Bilder

Bilddatenbank Fotolia

Schweizer Lebensmittelpyramide

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE,
Bundesamt für Gesundheit BAG / 2011

Auflage

1. Auflage, Mai 2014
