

Berufsleben

Ein Wiedereinstieg in das Berufsleben nach Transplantation ist mit nur wenigen Einschränkungen gut möglich. Grundsätzlich gilt, dass Sie Ihren bisherigen Beruf wieder aufnehmen können, wenn Ihr gesundheitlicher Zustand stabil ist. Nur in sehr seltenen Fällen ist eine Umschulung erforderlich.

Haushalt und Hygiene

Ihre Haustiere dürfen Sie weiterhin behalten! Auf eine ausreichende Hygiene sollte jedoch geachtet werden.

Pflanzen dürfen weiterhin im Haus gehalten werden.

Auch Gartenarbeiten können Sie nach wie vor durchführen. Es wird jedoch empfohlen, die Gefahr von Infektionen zu reduzieren, indem Handschuhe und ein Mund- und Nasenschutz getragen werden.

Allgemein sollten Sie auf eine gute Körperpflege, Mundhygiene und allgemeine Hygiene in Haus und Garten achten.

Sport

Sport und Bewegung sind wichtig, um Ihre körperliche Fitness nach einer Transplantation wiederaufzubauen und wieder aktiv am Leben teilzunehmen. Einschränkungen auf die Sportart gibt es im Allgemeinen nicht.

Reisen

Reisen ist nach einer Transplantation in der Regel ohne Einschränkung möglich. Sie sollten darauf achten, einen ausreichenden Medikamentenvorrat sowie Notfallmedikamente, wie z.B. Antibiotika, für die Reisedauer und eine gewisse Zeit danach (falls Sie nicht rechtzeitig nach Hause kommen) mitzunehmen. Bei Flugreisen sollten Sie im Handgepäck ebenfalls Medikamente für die Zeitdauer der Reise mitführen. Ebenfalls sollte ein aktueller Arztbrief mitgenommen werden. Achten Sie darauf, insbesondere in heißen Ländern, ausreichend zu trinken.

Ihre Medikamente sollten weiterhin zu den gleichen Zeitpunkten eingenommen werden. Sollten Sie die Zeitzone wechseln, können Sie entweder die Uhrzeit der Einnahme ändern (z.B. 08:00/20:00 Uhr in Deutschland bedeutet 02:00/14:00 Uhr in New York), oder die Einnahme täglich um eine Stunde verschieben, bis Sie Ihre gewohnte Einnahmezeit erreicht haben. Insgesamt sollte bei einer Einnahme zweimal am Tag, nicht mehr als 13 Stunden bzw. bei einer Einnahme einmal am Tag nicht mehr als 25 Stunden liegen.

Sexualität und Schwangerschaft

Sex ist nach der Transplantation ohne Einschränkungen möglich. Achten Sie ggf. auf eine Empfängnisverhütung. Eine Schwangerschaft ist mit einer Nierentransplantation grundsätzlich möglich, es handelt sich aber um eine Risikoschwangerschaft für Mutter und Kind, die mit den jeweiligen Ärztinnen und Ärzten besprochen werden und mit engmaschigen Kontrollen überwacht werden muss. Die Schwangerschaft sollte wenn möglich geplant werden, da die Immunsuppression (sowie evtl. die Blutdrucktherapie) ggf. im Vorfeld umgestellt werden muss. Auch bei einer Vaterschaft sollte dies vorab besprochen werden und auch hier ggf. die

Medikation angepasst werden. Im ersten Jahr nach der Transplantation wird eine Schwangerschaft nicht empfohlen, da ein deutlich erhöhtes Risiko für eine Abstoßung und andere Risiken besteht.

Bei Fragen wenden Sie sich an Ihren behandelnden Nephrologen/Ihre behandelnde Nephrologin und an das Transplantationszentrum (07071-29 86600, transplantation@med.uni-tuebingen.de).