

Menukaart met mogelijkheden van ondersteuning bij uw herstel na niertransplantatie

	<p>Beweegprogramma na niertransplantatie UMC Utrecht</p> <p>Met dit beweegprogramma willen we u helpen om uw leefstijl actiever en gezonder te maken waardoor uw levensverwachting en uw kwaliteit van leven verder kunnen verbeteren. Zie voor meer informatie de folder en op de www.umcutrecht.nl Laat u verwijzen door de transplantatie verpleegkundige of uw behandelaar.</p>
	<p>Walk&Talk is een beweegprogramma rondom transplantatie. Naast het werken aan conditie en een gezonde leefstijl biedt het ook contact met lotgenoten. Samen wandelen geeft de mogelijkheid om ervaringen en tips met elkaar te kunnen delen.</p> <p>Zie www.walk-talk.nl en Facebook 'transplantatie en bewegen'. Zie ook www.transfit.nl voor sport en beweegactiviteiten na transplantatie.</p>
	<p>Schakelpunt Gezond Leven (SGL)</p> <p>Het SGL is bedoeld voor mensen die wonen in regio Utrecht. Het vormt een brug tussen het ziekenhuis en uw eigen omgeving thuis. Leefstijl consultants in het UMCU brengen uw leefstijl en persoonlijke wensen in kaart en kijken waar u zelf aan wilt werken. Wij zoeken in uw directe omgeving daarbij naar ondersteuning in uw eigen regio. Het SGL heeft contact met specialisten op gebied van leefstijl zoals slaap, bewegen, stress, voeding en sociale verbindingen.</p> <p>Laat u verwijzen door de transplantatie verpleegkundige of uw behandelaar.</p>
	<p>Stoppen met roken</p> <p>Wanneer u wilt stoppen met roken biedt Sinefuma u begeleiding aan, individueel of in groepsverband. Dit wordt door alle zorgverzekeraars volledig vergoed vanuit de basisverzekering. Het eigen risico is daarbij niet van toepassing.</p> <p>Laat u verwijzen door de transplantatie verpleegkundige of uw behandelaar.</p>
	<p>Gezond gewicht</p> <p>Bij (aanhoudende) problemen met uw gewicht kunnen wij u voor ondersteuning verwijzen naar een deskundige zorgverlener.</p> <p>Laat u verwijzen door de transplantatie verpleegkundige of uw behandelaar.</p>
	<p>Veilige en gezonde voeding</p> <p>Bij vragen over gezonde en veilige voeding, maar ook over dieet voorschriften bij diabetes kunt u extra ondersteuning krijgen van onze diëtiste.</p> <p>Laat u verwijzen door de transplantatie verpleegkundige of uw behandelaar.</p>
	<p>Gezond slapen</p> <p>Hoe belangrijk slaap is weten we vaak wel, echter we staan er niet altijd bij stil. Goed slapen bevordert uw herstel. Indien u slaapproblemen ondervindt kunt u hierbij ondersteuning krijgen van ons medisch maatschappelijk werk.</p> <p>Laat u verwijzen door de transplantatie verpleegkundige of uw behandelaar.</p>
	<p>Psychosociale en praktische hulpverlening</p> <p>Een niertransplantatie is een life-event en kan invloed hebben op veel zaken in uw leven. Vaak kan een gesprek (met het medisch maatschappelijk werk) over uw ervaringen, zorgen of vragen helpen. Vraag het de transplantatie verpleegkundige, uw behandelaar of neem zelf contact op met uw medisch maatschappelijk werker.</p>
	<p>Zelfmanagement vaardigheidstraining</p> <p>Wanneer u wilt werken aan zelfmanagement kunt u hierbij ondersteuning krijgen van een gespecialiseerd verpleegkundige.</p> <p>U zult aan de hand van een zelfmanagement web (zie ommezijde) gaan kijken naar hoe het met u gaat op verschillende levensgebieden.</p> <p>Neem voor verdere informatie contact op met de transplantatie verpleegkundige.</p>

Hiermee kunt u aangeven hoe het gaat met u op het gebied van:

Uw antwoord kunt u aangeven door aan te kruisen:

1 = goed

2 = niet goed, maar ook niet slecht

3 = niet goed

Dagbesteding, werk

