



NUMMER 1 | 2020 | **EXCLUSIEF VOOR ONZE LEDEN**

VENTOUX 2021

ONZE AFDELINGEN IN DE KIJKER | WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

ONZE ACTIVITEITEN | COVID 19 & TRANSPLANTOUX

FUNDRAISING

TP/MAG

EEN MAGAZINE DAT WIL VERBINDEN - VOOR HET LEVEN

VOOR MEER INFO WWW.TRANSPLANTOUX.BE

1/2020



TP/INHOUW

VOorzitter Diethard
Monbaliu aan het
woord

05

Over transplantoux
sensibiliseren,
motiveren, stimuleren
en verbinden

07

Onze afdelingen
in de kijker

09

Informatie
voor onze leden

16

COVID 19
& transplantoux

18

Ventoux 2021

21

Transplantoux
speelt mee
op wetenschappelijk
niveau

23

Fundraising
partners
sponsors

25

Richtlijnen
om samen
te sporten

28



We moeten opnieuw (leren) vooruit kijken, durven dromen, want 'wie nooit droomt, verslaapt zijn mooiste leven'.

Dit magazine is dus een mooie nieuwe start: terugblikken op wat voorbij is en uitkijken naar waar dromen ons heen zullen brengen.



TP/04

VOORWOORD

Beste Transplantoux vrienden en sympathisanten,

Begin maart 2020 lag de eerste editie van het Transplantoux magazine klaar om gedrukt te worden. Vandaag, enkele maanden later achten we de tijd pas rijp om jullie onze eersteling te bezorgen. Maar we zijn er heel trots op!

Wie durfde begin maart voorspellen dat SARS-COVID-19 ons leven helemaal in de tang zou nemen en ons onzekere en angstige tijden zou doen beleven? Juist, (bijna) niemand. En toch!

Als het virus je te pakken kreeg, kon het je de adem afsnijden, letterlijk als je in een ziekbed belandde of figuurlijk wanneer je als zorgverlener rond datzelfde ziekbed stond. Helaas eiste het virus ook slachtoffers, veel slachtoffers. Mensen worden gemist, zullen gemist worden maar niet vergeten. Voor sommigen kwam er onverwacht ademruimte. Binnen en buiten stond het leven letterlijk stil, werd het stil, maar als je goed luisterde, hoorde je de natuur her-ademen.

Onze maatschappij werd geraakt in het diepste van haar ziel: veel zwakheden kwamen aan de oppervlakte maar we ervoeren ook weerbaarheid, veerkracht en solidariteit. We leerden termen als 'social distancing' begrijpen en toepassen maar beseften dat dit over fysieke afstand ging en dat we meer dan ooit verbonden moesten zijn. Verbonden met elkaar, dwars doorheen het plexiglas, via headsets, telefoons of schermen met teams/zoom/skype. We zochten virtueel contact en spoorden elkaar aan om te bewegen, veel te bewegen! Verbondenheid en bewegen... het zit in ons DNA!

Op de vraag waar het heen gaat zal niemand je met zekerheid een antwoord durven geven. De economische realiteit van de globalisering bijvoorbeeld, de gevolgen van een nooit eindigende wedloop naar 'altijd maar meer winst' botste op – terechte – vragen of we dan echt wel afhankelijk moeten worden en blijven van die goedkoop maar niet altijd goede koop. En welke prijs betaal je voor gezondheid en zorg? Maar ik dwaal te ver af.

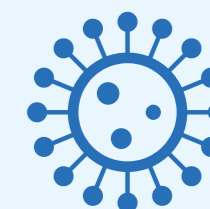
We moeten opnieuw (leren) vooruit kijken, durven dromen, want 'wie nooit droomt, verslaapt zijn mooiste leven'. Dit magazine is dus een mooie nieuwe start: terugblikken op wat voorbij is en uitkijken naar waar dromen ons heen zullen brengen.

Dat u ons Transplantoux magazine in handen hebt, betekent dat u ons een warm hart toedraagt, dat u af en toe met ons uw spieren opspant tijdens een wandeling of andere beweging, dat u zich vrijwillig inzet of dat u ons financieel steunt. In elk geval bedankt en fijn dat u met ons mee droomt!

ik droom alvast dat er nog veel Transplantoux magazines zullen volgen en kijk er naar uit om u weldra terug te zien!

Hartelijke groet,

Diethard Monbaliu,
Voorzitter Transplantoux



TP/05

OVER TRANSPLANTOUX

Elk jaar krijgen meer dan 1.000 mensen in België te horen dat ze een nieuw orgaan nodig hebben. Een orgaantransplantatie is voor hen de enige kans. Transplantoux helpt patiënten die een transplantatie en revalidatie achter de rug hebben om opnieuw te bewegen en te sporten met de juiste medische begeleiding en in groep. Zo stimuleren we steeds meer getransplanteerden én hun brede entourage om samen gezond actief te blijven en allerlei uitdagende, maar ook gezellige sportieve activiteiten te ondernemen.



SENSIBILISEREN, MOTIVEREN, STIMULEREN EN VERBINDEN

Orgaandonatie is het fundament waarop het nieuwe leven van vele mensen steunt. Om zoveel mogelijk mensen een tweede kans te geven, wil Transplantoux blijvend sensibiliseren rond orgaandonatie en orgaantransplantatie, met respect voor de donor die zijn leven geeft.

Transplantoux wil daarom getransplanteerden motiveren om gezond te leven, te bewegen en te sporten. Bewust actief leven houdt de getransplanteerde gezond. Het is ook een eerbetoon aan de donor en aan diens familie.

Multidisciplinair onderzoek is nodig om op lange termijn de resultaten na orgaantransplantatie te verbeteren. Transplantoux zet zich in om wetenschappelijk onderzoek te stimuleren. Zo ziet Transplantoux in de toekomst steeds meer mensen die na een transplantatie een gezond, sportief, normaal leven leiden.

Die levens wil Transplantoux verbinden. Transplantoux verbindt lotgenoten, familie en vrienden, en ook de donorfamilie en diens omgeving. Ze zijn verenigd in hun motivatie om samen gezond te blijven, samen te sporten, te bewegen en samen respect te tonen voor de donor die zijn leven gaf.

BEWEEGCAMPAGNE, VOOR GROOT EN KLEIN

Transplantoux werd opgericht in 2008, en is ondertussen uitgegroeid tot een heuse beweging. Prof. dr. Diethard Monbaliu, voorzitter van Transplantoux: "Met getransplanteerde leden die regelmatig samen bewegen en daar ook familie, vrienden, sympathisanten en medische begeleiders bij betrekken, heeft Transplantoux een echte voorbeeldfunctie voor de maatschappij. De beweging verbindt mensen en doet samen grenzen verleggen."

HET MAGAZINE

Het verhaal van Transplantoux wordt opgepikt en uitgedragen, ons enthousiasme motiveert en we brengen mensen samen: onze leden, elk jaar meer, onze partners en sponsors, onze onvermoeibare vrijwilligers, en een steeds groter wordende groep sympathisanten.

Daarom zet Transplantoux in 2020 een nieuwe stap! Met een magazine, het eerste in een hopelijk lange en mooie traditie, willen we ons verhaal vertellen, onze activiteiten belichten, en iedereen informeren over onze afgelegde weg en ons toekomsttraject.

We bieden ruimte aan iedereen die Transplantoux genegen is. We vertellen mooie verhalen van mensen die bergen verzetten, of er stap voor stap naartoe werken. We tonen beelden van de verbondenheid en de zorgzaamheid waar Transplantoux voor staat. Ook aan de resultaten van ons wetenschappelijk onderzoek, en onze praktische tips naar bewegen en trainen toe geven we aandacht. En we delen van harte en met grote dankbaarheid de inzet van mensen die hun schouders onder ons project zetten, door hun vrijwillige inzet, hun fundraising, hun partnerschap.

We brengen je met trots het eerste nummer van ons magazine Transplantoux! Wil je graag meewerken aan volgende nummers of jouw Transplantoux verhaal delen? Sluit je organisatie of onderneming aan bij ons project? Geef ons een seintje via info@transplantoux.be.



WANDELTEAM+



VLAAMS BRABANT
& DE KEMPEN



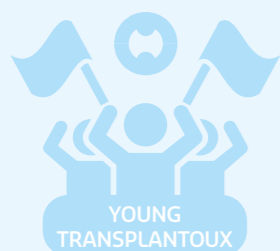
DE VLAANDERS



LIMBURG



TRIATLONTEAM



YOUNG
TRANSPLANTOUX

TP/08

TP/ AF DEL ING EN

ONZE AFDELINGEN

Niet iedereen sport of beweegt op dezelfde manier, met dezelfde intensiteit of op dezelfde locatie. Sommige leden hebben hun transplantatie al jaren achter de rug en hebben al heel wat getraind, anderen zetten hun eerste sportieve stappen in hun nieuwe leven. Om zowel qua aanbod als qua locatie wat diversifiëring te brengen in de activiteiten werden daarom binnen de werking van Transplantoux verschillende afdelingen opgericht.

De afdelingen hebben hun eigen voorzitters en bestuur, binnen de bredere context van Transplantoux. Vier keer per jaar komen de afdelingsbesturen samen met het bestuur van Transplantoux om de gemeenschappelijke lijnen uit te zetten, om samen terug te kijken én vooruit te kijken.

We stellen onze afdelingen graag aan je voor!

TP/09





WANDELTEAM PLUS

Transplantoux Wandelteam Plus is de wandelafdeling die aan de basis ligt van 'het wandelgebeuren' binnen Transplantoux. Het begon allemaal in 2012 met een weddenschap dat we nooit de Mont Ventoux al wandelend op zouden geraken. Ondertussen hebben we al meerdere keren de berg overwonnen. We houden een wandelritme van één zondag per maand aan, het hele jaar door. In 2020 is dit altijd de tweede zondag van de maand: alle wandelingen kan je terugvinden op de website van Transplantoux zelf.

De wandelafstanden kunnen verschillen: doorgaans liggen ze tussen de 12 en 25 kilometer. Het gaat zowel bergop als bergaf, door modder en zand, in de regen of storm: niets houdt ons tegen. We blijven dan ook bewegen met enthousiaste getransplanteerden tussen de 21 en 91 jaar oud, in gezelschap van hun familie, naasten en vrienden, ... Het Wandelteam Plus is bij wijze van spreken de moederafdeling, voor wie geen grenzen bestaat. In tegenstelling tot de lokale wandelgroepen, stappen wij samen met een stevige pas doorheen gans België.

Naast onze zondagswandelingen gaan we ook "meerdaags". Traditioneel nemen we in augustus deel aan de vierdaagse van de IJzer. Sinds 2016 ondernemen we om de 2 jaar een pelgrimstocht naar Santiago de Compostela. We wandelen de laatste 100 km in 5 dagen, en dit telkens vanuit een andere vertrekplaats. Een unieke, onvergetelijke ervaring! In 2021 zullen we opnieuw de legendarische Mont Ventoux beklimmen en organiseren wij hiervoor de voorbereidingswandelingen.

We zijn een heel diverse en kleurrijke groep, waar bewegen en plezier maken op de eerste plaats staat, en waar reeds tal van mooie vriendschappen zijn ontstaan door de jaren heen. Daarnaast hebben we ook oog voor elkaars zorgen en problemen, bieden we een luisterend oor en steunen we elkaar door dik en dun! Kortom: bewegen, contacten leggen met lotgenoten en plezier maken zetten wij om in de praktijk. Iedereen is van harte welkom. We zien jullie graag op één van onze volgende wandelingen!

Contact:

Sabine Gryp (sabine.gryp@uzleuven.be)
Anne Cattaert (anjous@yahoo.com)
Mieke Peys (mieke.peys@gmail.com)
Joske Kelleneers (joske.kelleneers@telenet.be)
Bernadette Stevens (bernadette.stevens@live.be)



VLAAMS-BRABANT EN DE KEMPEN

Transplantoux moedigt mensen na een orgaantransplantatie aan om gezond te bewegen, te sporten en actief te zijn. Samenzijn, gezelligheid en ondersteuning staan centraal tijdens deze activiteiten en houden het lichaam, het orgaan en de geest gezond voor iedereen.

Daartoe draagt ook de afdeling Transplantoux Vlaams-Brabant en Transplantoux Kempen bij door het aanbieden van een mooi programma in de agenda van Transplantoux, naast de andere afdelingen, het hele jaar door.

Fietsen, wandelen en andere activiteiten in de prachtige Groene Gordel, in het Hageland van Vlaams-Brabant en in de Antwerpse Kempen. Een mooi aanbod om ook jou te betrekken en te verbinden met Transplantoux. We bieden wandelingen aan voor starters, we fietsen onze eigen routes of sluiten aan bij georganiseerde fietstochten. Daarnaast organiseren we ook andere sportieve en sociale activiteiten zoals petanque, zoektochten of zelfs muziekoptredens.

Voor alle informatie en inschrijvingen kan je via de website agenda van Transplantoux inloggen en doorklikken op de gewenste datum en activiteit. Voor sommige activiteiten is een bijdrage voorzien. Je ontvangt dan ook alle gegevens na inschrijving.

Contact:

Theo Claes (theo.claes@telenet.be)
Jo Emmers (joemmers@gmail.com)
Frans Wuyts (frans.wuyts@pandora.be)
Christine Goyens (chrigoyens@hotmail.com)
Gert Verstraelen (gertverstraelen@telenet.be)
Louis Buelens (louis.buelens@chello.be)





DE VLAANDERS

De Transplantoux afdeling 'De Vlaanders' is vooral bekend om zijn tweejaarlijkse 'TransplantouR'. De tocht werd voor het eerst ingericht in mei 2016, waarbij gefietst werd van UZ Gent naar AZ Groeninge in Kortrijk. De wandelaars maakten een wandeling in de omgeving van UZ Gent. In 2018 verkenden fietsers en wandelaars de omgeving van Brugge en het Zwin. Jammer genoeg kon de editie van 2020 niet doorgaan wegens de coronamaatregelen.

Daarnaast bieden we wandel- en fietstochten aan ter voorbereiding van evenementen zoals de tweejaarlijkse beklimming van de Ventoux, de TransplantouR of grote wandeltochten zoals die naar Compostella, en dit alles zowel voor gevorderden als voor starters. Ook organiseren we regelmatig infoavonden in ziekenhuizen over onze activiteiten voor getransplanteerden.

Samen vormen we een echte familie, met zowel getransplanteerden, levende donoren als familieleden. De waarde en visie van Transplantoux dragen we hoog in het vaandel: gezond leven door te bewegen en te sporten, en dit op ieders niveau...

"De leute moet er zijn, samen uit, samen thuis."

Contact:

Hendrik Derammelaere (rieten69@hotmail.com)

Lucien De Paepe (depaepe.lucien@gmail.com)

Ingrid Huysse (Ingrid.huysse@telenet.be)



LIMBURG

In 2013, in de schaduw van de Mont Ventoux, werden de plannen gesmeed om te blijven fietsen en/of te wandelen, in eigen provincie, onder de vlag van Transplantoux. Enkele maanden later was de afdeling Limburg een feit!

Tijdens de wintermaanden wordt er wekelijks gratis cardiotraining aangeboden door Karteria te Paal of kan er deelgenomen worden aan andere groepslessen. Elke vierde zondag van de maand wordt er gewandeld langs Limburgse wegen.

Vanaf maart (als het weer het toelaat) kan er tijdens de week gefietst worden op het circuit van Zolder.

Tijdens het weekend wordt er, gezamenlijk, deelgenomen aan georganiseerde toertochten of worden eigen gemaakte tochten gefietst.

Ondertussen hebben we tal van jaarlijks terugkerende evenementen zoals de Spinningmarathon (einde winterseizoen), de Eifelstage, de 12 uur van Zolder en de Transplantoux Classic (laatste zaterdag van augustus). In 2020 kunnen deze spijtig genoeg niet doorgaan omwille van de coronamaatregelen, maar we hopen er zeker terug te staan in 2021!

Meer info is steeds terug te vinden op de activiteitenkalender op de website van Transplantoux.

Contact:

Martine Gyselaers (martine.gyselaers@telenet.be)

Marc Vangeneugden (marc.vangeneugden1@gmail.com)

Bie Germeaux (bie.germeaux@stabigo.com)

Christel Dupont (christeldupont8@hotmail.com)





TRIATLON TEAM

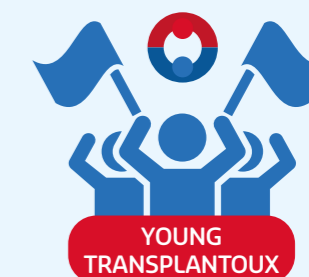
Mensen brengen triatlon nogal vaak rechtstreeks in verband met “presteren,” met “sterke atleten,” met “onmogelijke uitdagingen,” terwijl men die vooroordelen eigenlijk aan de kant moet schuiven. Vanuit een juiste benadering is triatlon eigenlijk de perfecte sport om enerzijds een leven lang actief te kunnen blijven, aangezien de sporten die je oefent bij uitstek ‘gezondheidssporten’ zijn. Daarnaast maakt de combinatie en afwisseling van verschillende sporten ook dat je uithouding sterker wordt, dat je minder kans hebt op blessures, en je ervaart tot 3 keer meer plezier! Tenslotte is de filosofie vooral om als triatleet in de eerste plaats jezelf uit te dagen eerder dan de finish te halen of je tijd te verbeteren.

Als één van de drie sporten jou niet liggen, heeft de triatlonwereld een aantal varianten voorzien waarbij andere combinaties gemaakt worden. Zo heb je duatlon, cross duatlon, cross triatlon, aquatlon, zwemlopen, swimbike, ... Deze brede diversiteit noemt men “multisport”. Kortom, voor voor elk wat wils!

Met Transplantoux nemen we ieder jaar deel aan de prachtige Zwintriatlon in Knokke, een echte traditie ondertussen. Tijdens de individueel opgebouwde voorbereiding worden trainingen stelselmatig opgeschroefd. Een aantal ijkpunten tijdens het programma zorgen helemaal voor een rustige opbouw. Transplantoux zorgt ook voor de nodige begeleiding en ondersteuning. Wie schrik heeft dat hij of zij na transplantatie niet in open water mag zwemmen omwille van infectiegevaar, kunnen we geruststellen. Een organisatie is verplicht om de waterkwaliteit op voorhand te controleren. En wij krijgen de resultaten van deze analyse binnen voor we in het water duiken.

Contact:

Julie Spaas (julie_spaas@hotmail.com)



YOUNG TRANSPLANTOUX

Young Transplantoux ontstond in mijn gedachten reeds in 2008, het jaar waarin de allereerste editie van Transplantoux plaatsvond. Zelf nam ik ook aan deze eerste editie deel omdat ik donor was van mijn zoon Thibault die in 2005 een levertransplantatie onderging. Mijn persoonlijke doel was hem te inspireren tot een gezonde levensstijl, en later samen deze tocht te doen. Zelf heeft mijn zoon ondertussen gezwommen, tennis gespeeld, geturnd en zelfs kungfu gedaan. Voetbal speelt hij al sinds zijn 6de bij een lokale club.

Ondanks dit parcours van vele sporten zijn er bij hem ook nog vele onzekerheden zoals “Kan ik dat wel?,” “Mag ik dat wel?,” “Is dat niet te zwaar?,” ... Ook bij andere kinderen en ouders hoor ik deze vragen regelmatig. Na enkele brainstormsessies met onze voorzitter, professor Monbaliu, werd Young Transplantoux geboren in 2019.

Young Transplantoux is een volwaardige afdeling van Transplantoux, met dezelfde missie en visie: Kinderen en ouders motiveren, inspireren, informeren, aanzetten tot beweging en een community opzetten.

Concreet willen we een 2-tal activiteiten per jaar doen, al dan niet in samenwerking met andere fondsen. Geen grote activiteiten, we gaan niet de Mont Ventoux op fietsen, maar eenvoudige dingen: wandelen, fietsen, kajakken, speurtochten, touwenparcours, strandspelen, ... Daarnaast willen we hard inzetten op informatie. De “Young Transplantoux Academy” zal een jaarlijks terugkerend mini symposium zijn, steeds gekoppeld aan activiteiten voor kinderen. Het doel van de “Young Transplantoux Academy” is informatie geven, antwoorden bieden op vragen die ouders van een getransplanteerd kind hebben en lotgenoten samenbrengen.

Contact:

Nico Vandenberg (nicovandenberg@hotmail.com)

Hilde Raets (hilderRaets@gmail.com)



TEGEN HET LICHT: DE SPORTA SPORTONGEVALLENVERZEKERING

Transplantoux zorgt zo goed mogelijk voor ieders veiligheid tijdens haar activiteiten. Toch kan het gebeuren dat er iets misloopt. Dan is het goed te weten dat je als lid van Transplantoux geniet van de sportongevallenverzekering van Sporta. Deze verzekering geldt niet alleen voor activiteiten in clubverband, maar ook voor sportieve activiteiten die je op eigen initiatief onderneemt.

Sporta “Mijn Beheer”

In Mijn Beheer (<https://mijnbeheer.sportafederatie.be>) kan je als lid zelf je gegevens beheren, een aangifte doen of je lidkaart van Transplantoux downloaden. Bekijk ook zeker de voordelen die Sporta je biedt, zoals korting op Sporta kampen of een bon van € 6 bij Decathlon!

Hoe zorg ik er voor dat mijn Sporta verzekering in orde is?

Het lidmaatschap van Transplantoux wordt jaarlijks vernieuwd. Na de aankoop en betaling van je lidmaatschap krijg je van ons per mail een link naar de online aansluitingspagina waarop je je verzekering in orde kan brengen.

Op het aansluitformulier van Transplantoux log je in met je Mijn Beheer login gegevens. Kijk goed je persoonlijke gegevens na, en klik dan op Indienen. Transplantoux doet nog een laatste check en verwerkt je aansluiting.

Ben je nieuw bij Transplantoux? Maak dan eerst een persoonlijk profiel aan in Mijn Beheer, en sluit je vervolgens aan via het aansluitformulier van Transplantoux waarvan je de link per mail ontving.

Heb je een lidmaatschap voor meerdere personen en/of kinderen besteld? Transplantoux voorziet de sportongevallenverzekering voor elke persoon die lid is. Voor elke volwassene kan je de aansluitingsprocedure toepassen. Een kind kan je op je eigen profiel verzekeren door onderaan het aansluitingsformulier te kiezen om geen persoonlijk account aan te maken.

Hoe doe ik een aangifte?

Loopt er toch iets mis tijdens het sporten? Via je persoonlijke account van Mijn Beheer vind je onder Mijn verzekeringen – Nieuwe aangifte het aangifteformulier met de gegevens van Transplantoux, en een stappenplan. Je kan Transplantoux ook altijd een seintje geven, zodat we je dossier mee kunnen opvolgen.



TP/ LE DE N



DE TRANSPLANTOUX WEBSITE VOOR LEDEN

Waar vind ik de Transplantoux kledij? Hoe word ik lid? Wanneer wordt er waar gesport? Welke activiteiten zijn er reeds geweest? Een antwoord voor al deze vragen vind je op de website van Transplantoux, www.transplantoux.be. Neem dus zeker eens een kijkje!

Je lidmaatschap van Transplantoux koop je aan via de knop ‘Word lid’. Eenmaal lid van Transplantoux kan je je via de website de activiteitenkalender raadplegen, je inschrijven voor een activiteit, of Transplantoux kledij en –accessoires aankopen. Vergeet niet in te loggen om steeds van je ledenvoordeel te kunnen genieten.

Het is een goed idee om de Transplantoux website regelmatig in het oog te houden. Zo ben je steeds op de hoogte van het laatste nieuws en de recentste updates! Heb je nog vragen rond de website? Contacteer ons dan gerust op info@transplantoux.be

WEBINAR

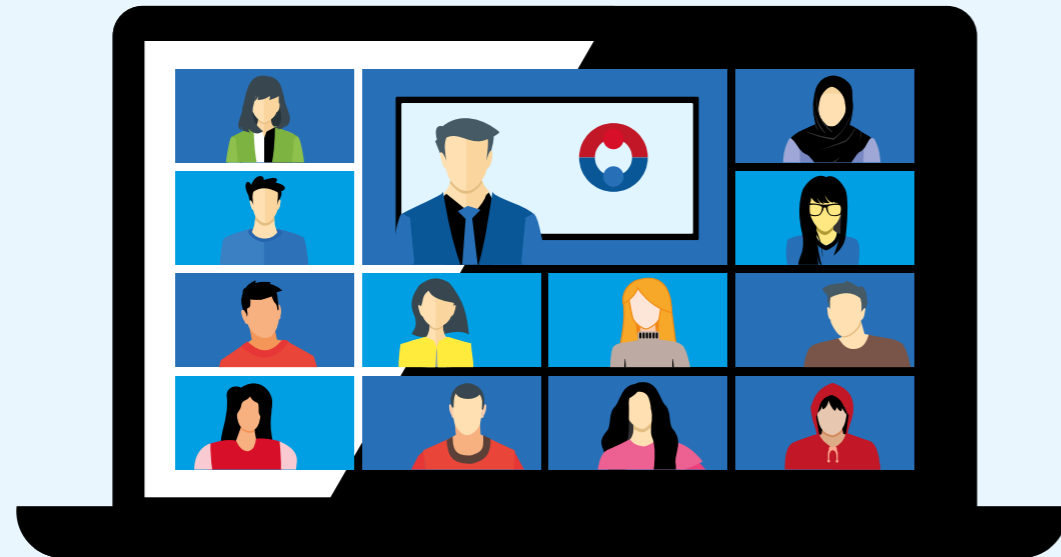
Het coronavirus heeft ons aller levens deze lente behoorlijk overhoop gehaald. Quarantaine, thuiswerk, mondkmaskers, maatregelen, en anderhalve meter afstand zijn ons nieuwe normaal geworden. We werden gebombardeerd met steeds veranderende informatie en regelgeving. "Hoe zit dat nu?!" was bij onze leden een veel gehoorde vraag. Transplantoux heeft daarop het initiatief genomen om al die vragen te bundelen en in een webinar voor te leggen aan een panel van experts.

Een van de meest terugkerende bezorgdheden was de onzekerheid rond getransplanteerd zijn en besmet raken met het coronavirus. Zijn getransplanteerden vatbaarder voor het coronavirus? Worden ze zieker dan niet-getransplanteerden? Loopt een longgetransplanteerde een hoger risico dan een niergetransplanteerde? Welke invloed heeft immuunsuppressie bij een besmetting? Nu het virus op zijn terugtocht is, komen ook bij de afbouw van de quarantainemaatregelen en de lock-down heel wat vragen naar boven: Hoe veilig is het om als getransplanteerde terug naar het werk te gaan? Wanneer kan ik als getransplanteerde de draad terug oppakken?

De onzekerheid en bezorgdheid rond het coronavirus brengt ook stress met zich mee. Hoe ga je om met de dreiging van het coronavirus? Hoe ga je om met de stress hierrond.

In de webinar geven de experts je zo concreet mogelijk een antwoord. Ze hebben ook enkele aanbevelingen en tips. We nodigen je uit om de webinar te bekijken op de Transplantoux website. Misschien kunnen we ook één van jouw vragen beantwoorden of wat bezorgdheid wegnemen.

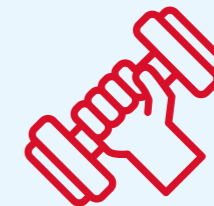
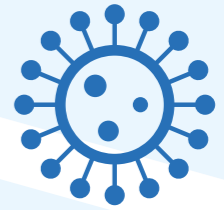
De webinar kwam tot stand in samenwerking met Dhr. Walter Rombouts, prof. Dr. Lucas Van Aelst, Prof. Dr. Robin Vos, Dr. Hélène Schoemans, Dr. Lode Godderis en Prof. Dr. Diethard Monbaliu.



TP/COVID19



MONDMASKERS



COACH@HOME

Zoals je verderop in dit magazine kan lezen, is blijven bewegen een essentieel onderdeel om je immuniteit op peil te houden. De CoViD-19 crisis van de afgelopen maanden heeft ons gedwongen om naast ons bestaande aanbod van groepsactiviteiten na te denken over alternatieven, beweegactiviteiten die iedereen van thuis uit kan doen, maar die – voor wie wil – toch een gevoel geven van 'samen sporten'. Ondertussen kunnen en mogen we alweer voldoende vaak naar buiten voor een mooie wandeling, kan je de fiets nemen voor een toertje, of ga een je eindje joggen. Maar zelfs in de periode dat we vooral binnen moesten blijven, bleven we bewegen "vanuit ons kot". Met een reeks van 50 sessies werd er week in week uit op regelmatige basis een online beweegmoment georganiseerd. Iets dat bij de deelnemers heel goed werd onthaald, en een soort van activiteit die we in de toekomst zeker nog gaan gebruiken op momenten dat we moeilijker aan bewegen komen (in de winter bijvoorbeeld) of om meer continuïteit in onze begeleiding te kunnen steken.



TP/20

lets
om naar uit
te kijken

TP/2021

VENTOUX 2021

Dat Sporta's Mon Ventoux editie 2020 niet zou doorgaan wegens het coronavirus, was niet echt een verrassing. Reeds in maart stuurde Sporta een bericht naar de deelnemers van eerdere edities: geen Mon Ventoux in 2020. Voor Transplantoux op zich niet getreurd, want dit jaar zouden wij niet deelnemen aan dit event. In 2021 zet Sporta het Mon Ventoux verhaal weer verder, en haakt Transplantoux zijn karretje terug aan.

De beslissing van Sporta is dus absoluut geen einde van een zestienjarige traditie. Sporta maakt echter wel van de gelegenheid gebruik om de organisatie van Mon Ventoux volgend jaar te verplaatsen naar de nazomer. De nieuwe startdatum van Mon Ventoux staat onder voorbehoud op 11 september 2021. Onder voorbehoud, omdat een bevestiging nodig is van de bevoegde lokale autoriteiten. Bij het ter perse gaan van dit magazine was deze bevestiging er nog niet.

De verschuiving van Mon Ventoux van juni naar september is even wennen, maar biedt ook nieuwe mogelijkheden. Transplantoux wil voor editie 2021 de focus leggen op de droom: als getransplanteerde de Mont Ventoux beklimmen. We willen getransplanteerden aanspreken voor wie deze droom onbereikbaar lijkt, en hen met de nodige coaching en voorbereiding helpen hun droom waar te maken. Dankzij de verschuiving van Mon Ventoux naar september hebben deelnemers een 10-tal extra weken de tijd om zich voor te bereiden, zodat ze sterker in hun wandel- of fietsschoenen staan om de top te bereiken.

Uiteraard vergeten we ook onze anciens niet. Meer info rond het Transplantoux Mon Ventoux 2021 project volgt in het najaar op onze traditionele infoavonden.

TP/21

Transplantoux speelt mee op wetenschappelijk niveau

Transplantoux is erg fier op de groei en verwezenlijkingen die ze de voorbije jaren heeft gerealiseerd. Verwezenlijkingen door en voor mensen die een orgaan ontvingen, doneerden, of hierin aanraking mee kwamen via vrienden en familie. De grote kracht van Transplantoux ligt onder andere in de sociale verbondenheid en het eerbetoon aan de donor door goed voor eigen lichaam te zorgen via een fysiek actieve levensstijl.

Beweegtraject

Daarnaast mogen we fier zijn dat Transplantoux ook op lokaal, nationaal, en internationaal beleidsniveau de rol van fysieke activiteit onder de aandacht brengt. Op lokaal niveau trachten we binnen UZ Leuven te werken aan een beweegcultuur. Welke interventies kunnen we ondernemen om van het ziekenhuis een plaats te maken waar beweging gestimuleerd in plaats van ontmoedigd wordt? Met een team van bewegingsexperten werd er hiervoor rond de tafel gezeten, resulterend in veelbelovende vooruitzichten voor de toekomst. In de ziekenhuisgang van de dienst Abdominale Transplantatie (E662) en Nefrologie (E663) zal er een 'fit-o-meter' geïnstalleerd worden, dat via een beweegtraject doorheen de gang patiënten op pad neemt voor een wandeling met verschillende tussenstations voor spier- en evenwichtsoefeningen.

Op elke kamer komen whiteboards te hangen die dienst zullen doen als trainingsdagboek, eveneens voor oefeningen op de dagen dat de kine niet kan langskomen. Op elke kamer worden in de toekomst toestellen voorzien om vanuit de zetel of het bed reeds vroeg in het revalidatietraject met spierversterkende oefeningen van start te kunnen gaan. Een laatste belangrijke structurele verandering betreft het opstellen van een gemeenschappelijke trainingsruimte voor gesuperviseerde en niet-gesuperviseerde training. Op de dienst Pneumologie (UZ Leuven) wordt nagedacht of een 'activity tracker' (zoals bijvoorbeeld een Fitbit) verwerkt kan worden in het polsbandje van de patiënt om fysieke activiteit (stappen, tijd doorgebracht in bed, in de zetel, of staand) op te volgen en bij te sturen waar mogelijk. Er is dus heel wat in beweging. Indien we merken dat bepaalde interventies goed aanslaan zullen we onze ervaringen delen met andere centra om gaandeweg over alle Belgische transplantcentra heen een beweegcultuur in het ziekenhuis te promoten.

Revalideren na transplantatie

Het revalidatietraject na ziekenhuisontslag is erg variabel. Na abdominale orgaantransplantatie (lever, nier, pancreas, darm) ontvangen sommige patiënten het advies om actief te zijn, anderen ontvangen zelfs een voorschrift voor fysieke reconditionering bij de kinesitherapeut. Nog anderen ontvangen helemaal geen advies. Dit is in sterk contrast met het revalidatietraject na thoracale orgaantransplantatie (hart, longen), waarbij patiënten normaliter zowel voor als na

ziekenhuisopname twee tot driemaal per week ambulante trainingssessies kunnen volgen. Deze sessies worden bovendien door het Riziv terugbetaald. Op lokaal niveau zijn in UZ Leuven op dit moment gesprekken gaande om te evalueren of een gelijkaardig revalidatietraject aangeboden kan worden na abdominale orgaantransplantatie.

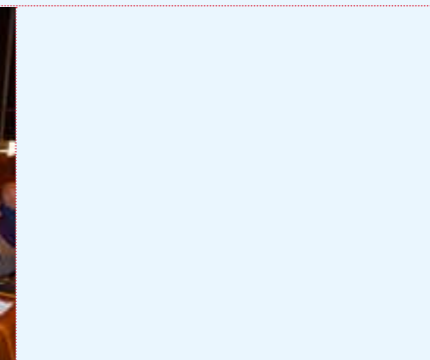
Trainingsstudie

Het opzetten en organiseren van ambulante revalidatie kent enkele barrières en nadelen. Een vaak gehoord tegenargument is het tekort aan ruimte, geld, tijd, expertise, en duidelijke (trainings-) richtlijnen. Bovendien wonen veel patiënten te ver van het ziekenhuis om twee tot driemaal per week langs te komen voor fysieke training. Een op afstand gestuurd en individueel aangepast thuisprogramma, waarbij de patiënt een hometrainer, hartslagmeter, en rekkers/gewichtjes mee naar huis krijgt en via een online trainingsplatform opgevolgd wordt, zou een goed alternatief kunnen bieden. Om dit te onderzoeken wordt een grote trainingsstudie opgezet, waarbij het effect van een thuisprogramma kort na lever- of niertransplantatie op de fysieke fitheid en (cardiovasculaire) gezondheid wordt geëvalueerd. Dit betreft een grote multicentrische studie waarvoor de nodige financiering bij de overheid wordt aangevraagd.

Inzichten van dergelijk wetenschappelijk onderzoek dragen bij tot de ontwikkeling van internationale richtlijnen voor fysieke revalidatie na (abdominale) orgaantransplantatie. Bovendien kunnen we door middel van een grondige kosteneffectiviteitsanalyse sterke argumenten op tafel leggen bij de nationale beleidsmakers om fysieke revalidatie (voor en) na orgaantransplantatie te implementeren in de gebruikelijke zorg (inclusief terugbetaling).

Symposium

Naast het zelf uitvoeren van wetenschappelijk onderzoek speelt Transplantoux ook met het jaarlijkse 'Time To Move – International Transplantoux Symposium' een voortrekkersrol op wetenschappelijk niveau. Dit symposium is op korte tijd een referentie geworden binnen de onderzoeksweld van fysieke activiteit in orgaanfalen en transplantatie. Er werd een sterk en hecht wetenschappelijk netwerk gevormd op internationaal niveau. Transplantoux staat op de wereldkaart, en onze positieve impact zal in de toekomst alleen maar groeien!





FUNDRAISING

Transplantoux heeft een verhaal dat velen aanspreekt, en zoveel mensen samenbrengt. Om verder te kunnen schrijven aan ons prachtig verhaal en om te kunnen dromen van onze volgende hoofdstukken, hebben we naast bedenkers, schrijvers en personages ook middelen nodig. Gelukkig kan Transplantoux rekenen op de inzet en het enthousiasme van velen om ook hier te helpen het verschil te maken. Van de centjes in de donatieboxen, de verkopen ten voordele van Transplantoux, de Warmste Week, vrijwilligerswerk op Werchter tot de grotere fundraisingactiviteiten, we zijn ontzettend trots en dankbaar dat Transplantoux zo gedragen wordt!

In het kader van het Fonds Transplantoux (Leuven Universiteitsfonds, KU Leuven) werden vorig jaar enkele prachtige initiatieven genomen ten voordele van Transplantoux.

DE LEUVENSE 'ENGSKESKOERS'

Met enige vertraging door de slechte weersomstandigheden waren ook in 2019 de eendjes - in het Leuven de engskes - terug. In ruil voor een kleine gift van vijf euro konden deelnemers peter of meter worden van een van de 15 000 eendjes die te water gelaten werden in de Dijle op zondag 27 oktober en er raceten voor roem en faam. De peters van de eerste 50 eendjes wonnen een mooie prijs zoals een laptop, een elektrische fiets, enzovoort. Dit jaar was de hoofdprijs opnieuw een prachtige Volvo die voor een jaar aangeboden werd aan de winnaar van het snelste eendje. Dankzij de Engskeskoers konden de organisatoren van de Ronde Tafel Leuven de afgelopen twee jaar meer dan 60 000 euro uitreiken aan het Fonds Transplantoux en het Fonds Kind en Orgaantransplantatie.

BENEFIETDINER TRANSPLANTOUX

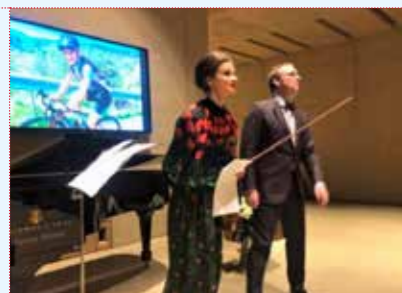
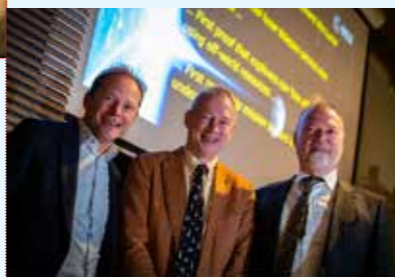
Op zaterdag 9 november 2019 organiseerde dr. ir. Walter Buydens, in samenwerking met het Fonds Transplantoux en het KU Leuven Universiteitsfonds, het Transplantoux Benefietdiner. ESA-astronaut Frank De Winne begeleidde deze culinaire avond met een visionaire uiteenzetting over de nieuwe plannen van ESA om op een duurzame manier de maan te verkennen en dat 50 jaar na de eerste maanlanding in 1969. Ook professor Monbaliu, beheerder van het Fonds Transplantoux, gaf meer toelichting bij de doelstellingen en het belang van zijn fonds. Het benefietdiner dat plaats vond in de Faculty Club in Leuven bracht in totaal maar liefst € 13 000 op voor het onderzoek naar orgaandonatie en -transplantatie.

CONCERT VOOR NIELS

In januari 2017 reisde Niels - onder medische begeleiding - met negen mensen met mucoviscidose naar Ecuador. Zij beklommen enkele vulkanen, waaronder de 6 000 meter hoge Cayambe. Niels haalde de top samen met onder andere de professoren Diethard Monbaliu en Lieven Dupont. Voor Niels was dit een van de hoogtepunten van zijn veel te kort leven.

Op zes november 2019, exact twee jaar nadat ze afscheid namen van hun zoon en broer, organiseerde zijn familie opnieuw een herdenkingsconcert dat volledig in het teken stond van Niels. De avond werd begeleid door Liebrecht Vanbeckevoort met een recital van piano en viool en Svenja Van Driessche, zijn zus. Svenja is een van de talentrijkste jonge Belgische violisten, Liebrecht Vanbeckevoort is laureaat van de Koningin Elisabethwedstrijd en een toppianist.

Tijdens de pauze gaf professor Diethard Monbaliu toelichting bij het ontstaan en de werking van het Fonds Transplantoux. Dat steunt sensibiliseringsinitiatieven rond orgaandonatie en -transplantatie en multidisciplinair onderzoek dat de resultaten na zo'n transplantatie wilt verbeteren. De totale opbrengst van het concert, zo'n € 8000, gaat integraal naar het Fonds Transplantoux. Mensen met mucoviscidose ondergaan in sommige gevallen namelijk een longtransplantatie om hun levenskwaliteiten en -kansen te verbeteren.





Proud to be
connected with
Transplantoux

Organ Recovery Systems |
IM Associates | Astellas
Novartis | Dell |
Full Control Medical |
Vlaamse overheid |
Amgen | De Wasstraat | Amiv
Kiwanis | Ecolab | Europcar |
Kariboe | Polar | Specialized |
Bakata Academy | Sporta |
UZ Leuven | UZ Gent |

ONZE SPONSORS EN PARTNERS

Transplantoux heeft door de jaren heen kunnen rekenen op heel wat sponsors en partners. Enkele sponsors zijn er vanaf het begin bij, andere voegden zich later toe, sommigen hebben ons ondertussen moeten verlaten. Maar elk van onze sponsors en partners zit in het DNA van onze organisatie, elk van hen heeft mee gebouwd aan de droom van Transplantoux. Enkele van deze 'bouwstenen' van Transplantoux zetten we graag in de kijker!

Full Control Medical is sinds 2009 trouwe partner van alle transplantatiecentra. In opdracht van deze centra verzorgen wij alle transporten 7d/24h. Het verhaal van Transplantoux ligt ons nauw aan het hart. Wij geven hen graag een extra duwtje in de rug zodat ze dit mooie project verder kunnen uitbouwen!

Dell Technologies helpt organisaties en individuen hun digitale toekomst op te bouwen en hun manier van werken, leven en spelen te transformeren. Ons bedrijf biedt klanten de breedste en meest innovatieve technologie- en servicesportfolio voor het datatijdperk. Bij Dell Technologies streven we ernaar menselijke vooruitgang te stimuleren. Door ons bereik, onze technologie en onze mensen streven we ernaar een positieve en blijvende impact op de mensheid en de planeet te creëren. Transplantoux is een van de lokale initiatieven die Dell Technologies met trots ondersteunt, aangezien deze organisatie de sensibilisering rond orgaandonatie verhoogt en een actieve levensstijl aanmoedigt, wat ook in lijn is met de visie van Dell Technologies: het realiseren van het complete menselijk potentieel.

IM Associates ontwikkelt en implementeert al jarenlang succesvol businessoplossingen voor alle belanghebbenden in de gezondheidszorg. Farmaceutische bedrijven, ziekenhuizen, apotheken en overheidsinstellingen doen een beroep op IM Associates voor hun strategische en operationele uitdagingen in een complex zorglandschap. De missie van Transplantoux raakte bij IM Associates een gevoelige snaar. Daarom hebben Transplantoux en IM Associates de handen in elkaar geslagen om een 'beweeg' platform te ontwikkelen om getransplanteerden zowel medisch als sportief optimaal te informeren, te begeleiden, te motiveren en te coachen.

Organ Recovery Systems is 's werelds toonaangevende leverancier van producten en diensten voor het bewaren van organen. De kern van ons bedrijf is het engagement om het kostbare levensgeschenk van een donor te eren. We doen dit door technologieën te ontwikkelen om de resultaten van transplantatiepatiënten te helpen transformeren en de totale zorgkosten te verlagen. Door echt innovatieve, hoogwaardige medische hulpmiddelen en ondersteuningssystemen te leveren, speelt Organ Recovery Systems een voortrekkersrol om grenzen te verleggen in het bewaren van donororganen vanuit een eenvoudige doos ijs. Als toegewijde vormgevers voor de transplantatiegemeenschap bouwen we voort op onze expertise en kennis om de kwaliteit en beschikbaarheid van donororganen en daarmee de toekomst van orgaantransplantatie te helpen verbeteren. We zijn toegewijd aan de transplantatiegemeenschap en werken samen met verenigingen, allianties en organisaties zoals Transplantoux, geëngageerd om te helpen bij hun missie en om het belang van orgaan-, oog- en weefseldonatie te bevorderen. Wij werken voor de donatie- en transplantatiegemeenschap. We meten succes in geredde levens.

RICHTLIJNEN VOOR HET SAMEN VEILIG SPORTEN



Sport Vlaanderen, de sportadministratie van de Vlaamse overheid, heeft op een overzichtelijke manier op een rijtje gezet welke richtlijnen je als sporter best volgt, en hoe we met zijn allen veilig kunnen sporten.

**Wij geven deze richtlijnen graag aan u mee.
Beweeg, maar hou het veilig!**

ALGEMENE REGELS

- Houd steeds 1,5 meter afstand van iedere persoon buiten je huishouden.
- Probeer je gezicht niet aan te raken.
- Sport niet en blijf thuis als je symptomen hebt die op COVID-19 kunnen wijzen, zoals een griepig gevoel, koorts, hoesten, kortademigheid, neusloop of ongewone vermoeidheid. Ga pas weer sporten als het mag van je arts.
- Sport ook niet als een huisgenoot symptomen heeft of positief getest heeft op het virus. Ga pas weer sporten als het mag van de arts.
- Heb je verhoging gehad van je lichaamstemperatuur en ben je weer koortsvrij? Rust nog even lang als het aantal dagen dat je koorts had. Na bv. 3 dagen koorts, mag je nog 3 dagen niet sporten, vanwege het risico op een hartontsteking.

VOORBEREIDING THUIS

Alleen na afspraak

- Ga alleen naar een sportclub voor een geplande activiteit.
- Laat tijdig weten dat je aanwezig zult zijn.

Kleding en materiaal

- Trek je sportkleden al aan, want de kleedkamer van je club is gesloten.
- Neem kleding mee voor na het sporten als je bezweet bent.
- Wil je een drankje, neem het dan mee. Mogelijks zijn nog niet alle kantines terug open.
- Check of je al je spullen bij je hebt, zodat je niets hoeft te lenen.
- Ontsmet je eigen (G-)sportmateriaal.

Hygiëne

- Houd er rekening mee dat de toiletten niet op elke accommodatie toegankelijk zullen zijn.
- Was je handen 20 seconden met water en zeep.

Vervoer

- Ga bij voorkeur alleen naar de sportlocatie.
- Neem je de auto, rijd dan alleen of enkel met huisgenoten die zelf gaan sporten of niet op de sportlocatie blijven wachten.
- Ben je een G-sporter, dan kan een begeleider (sporthelper, adl, gids, transfer) meegaan, op voorwaarde dat dit een huisgenoot of je vaste persoonlijke assistent is.

OP DE SPORTLOCATIE

Aankomst

- Kom niet eerder dan 10 minuten voor het sporten aan.
- Volg de richtlijnen van de organisatie, de pijlen en de informatieborden.

Hygiëne

- Was je handen met water en zeep of ontsmet ze.
- Droog ze met papieren doekjes of een droogtoestel, niet met een gedeelde handdoek.
- Geef of aanvaard geen zoen, knuffel, hand, schouderklopje of high five.
- Draag handschoenen als je zo beter onthoudt dat je je gezicht niet mag aanraken en als handschoenen het sporten niet bemoeilijken.
- Gebruik alleen je eigen handdoek en drinkbus.
- Gebruik zoveel mogelijk je eigen sportmateriaal: fiets, bal, racket, bat, sport(hand)schoenen, hesje, sportrolstoel, -prothese, eye pads, bocciagoot,.....
- Gebruik alleen gedeeld materiaal (toestel, sportmat, bal...) als dat schoongemaakt is. Reinig en desinfecteer het desnoods zelf met wegwerp doekjes, ontsmettingspray, ...
- Moet je hoesten of niezen, doe dat dan in een papieren zakdoekje of je elleboogplooi.

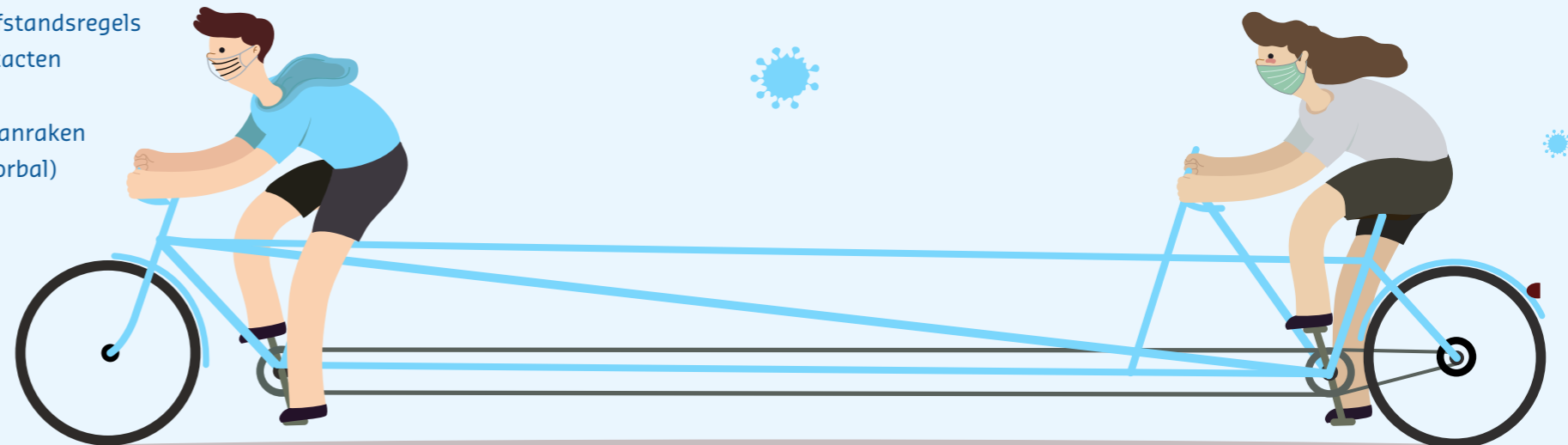
Contactloos sporten

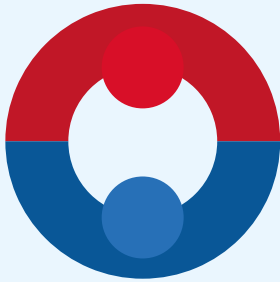
- Sport met zo weinig mogelijk verschillende mensen die geen huisgenoten zijn. Je mag alleen samen met maximaal 2 niet-huisgenoten sporten. Dat moeten steeds dezelfde mensen zijn.
- De G-sporter met begeleider mag samen met maximaal 2 andere G-sporters met elk een begeleider sporten, op voorwaarde dat dit ook een huisgenoot of de vaste persoonlijke assistent is.
- In georganiseerd verband mag je wel in beperkte groep sporten op voorwaarde dat de social distancing-regels, namelijk 1,5 meter afstand houden, worden gerespecteerd. Deze groep mag niet meer dan 20 personen bevatten, inclusief sportbegeleiders.
- Neem je deel aan sportwedstrijden? Dan geldt er geen limiet op het aantal deelnemers aan een wedstrijd.
- Doe alleen oefeningen en bewegingen waarbij je 1,5 meter afstand houdt en aanraking niet mogelijk is. Dit geldt ook tijdens wedstrijden. De afstandsregels tijdens het sporten vervallen op 1 juli. Vanaf dan zijn onderlinge contacten tijdens het sporten opnieuw toegelaten.
- De begeleider van de G-sporter mag hem en/of zijn sportmateriaal aanraken wanneer de oefening dit vereist (vb. Bij boccia, goalbal, showdown, torbal)
- Heb je verzorging of hulp nodig, laat je dan door zo weinig mogelijk mensen aanraken. Draag handschoenen wanneer je met lichaamssecreties in aanraking komt. Volg de instructies van de trainer of organisatie.

NA HET SPORTEN

- Gedeeld materiaal moet worden schoongemaakt. Reinig het desnoods zelf.
- Was of desinfecteer je handen.
- Douch niet op de sportlocatie. De kleedkamers en douches blijven nog gesloten tot 1 juli.
- Vertrek zodra je klaar bent. Blijf niet nodeloos hangen in de sportinfrastructuur om uit te rusten of te socializen.
- Als je na het sporten iets gaat drinken in de kantine, houd dan rekening met de afstandsregels, behalve bij uw huisgenoten of uw uitgebreide sociale bubbel van maximum 10 personen. Kinderen tot en met 12 jaar hoeven onderling ook geen afstand te houden.
- Ontsmet je eigen sportmateriaal.

Bron: <https://www.sport.vlaanderen/>





TRANSPLANTOUX

— Connected for life —

SENSIBILISEERT

rond orgaandonatie & transplantatie

MOTIVEERT

om gezond te leven en te bewegen

STIMULEERT

wetenschappelijk onderzoek

VERBINDT

lotgenoten, begeleiders, familie,
vrienden en donoren

Transplantoux= Transplantatie + Ventoux

De Ventoux staat symbool voor de berg die iedereen in het leven tegenkomt. Het is de berg die de getransplanteerde overwon omdat de berg voor een overleden donor te hoog was.

Door samen te bewegen, met familie, vrienden, sympathisanten en medische begeleiders heeft Transplantoux een echte voorbeeldfunctie. Onze beweegcampagne verbindt mensen en laat ze samen grenzen verleggen.



Wil je deel uitmaken van onze community?
Wil je mee je schouders onder onze organisatie zetten?
Wil je onze organisatie als bedrijf ondersteunen?
Heb je een voorstel of een idee?

Contacteer ons via info@transplantoux.be