

EREDETI KÖZLEMÉNY

A RenBikeTour története és tapasztalatai

SCHNEIDER Károly

Észak-pesti Centrumkórház–Honvéd Kórház, III. Belgyógyászat-Nefrológia Osztály és Dialízisrészleg, Budapest

ÖSSZEFOGLALÁS

A veseelégtelen betegek részére szervezett, világviszonylatban is különlegességnek számító, nagy sikerű országos RenBikeTour kerékpárosprogram 2013-ban indult útjára, amelyben a Covid-pandémia okozott csak megtorpanást. Sikerének kulcsa az a légkör, amelyben a vesebetegek biztonságban érezhetik magukat a túra során, ahol találkozhatnak sorstársaikkal, megoszthatják egymással betegségükből és a művesekezelésből adódó tapasztalataikat, ahol találkozhatnak transzplantált betegtársakkal, akiktől személyes beszélgetések során első kézből nyerhetnek információt a veseátültetésről, az ezzel együtt járó nehézségekről és dialízishez képest megváltozó életminőségről, ahol a családtagok, barátok és szimpatizánsok, valamint segítő egészségügyi dolgozók között „egészségesnek” érezhetik magukat, ahol új barátokra lelnek, ahol kontrollált körülmények közt kapcsolódhatnak ki, mindezt támogatók segítségével ingyenesen.

Kulcsszavak: RenBikeTour, krónikus vesebetegség, dialíziskezelés, rendszeres testmozgás, életminőség, nefrorehabilitáció

History and experiences of RenBikeTour

Schneider K.

Summary

The RenBikeTour, a unique programme in global terms, is a very successful bicycle tour which is organised for people living with renal failure. It started off in 2013 and only halted during the Covid pandemic. The key to its success is the atmosphere in which the patients with renal failure can feel safe during the tour, where they can meet their companions, share their experiences about their disease and the dialysis, where they can meet post-transplant patients and acquire information from them regarding the transplantation, the struggles and the changed lifestyle that comes with it, where they can feel "healthy" again among friends, family, sympathizers and healthcare workers, where they can meet new friends, where they can relax in a controlled environment, all this for free with the help of patrons.

Keywords: RenBikeTour, chronic kidney disease, dialysis treatment, regular physical activity, quality of life, renal rehabilitation

A Balaton megkerülésének gondolata két fiatal, dialíziskezelés indítása előtt álló veseelégtelen betegnél, *Pingitzer Károlyban* és *Horváth Róbertben* fogalmazódott meg 2012-ben, akik a hasi dialízist választva, Tenckhoff-katéter-beültetés kapcsán kerültek közös kórterembe a Győri Petz Aladár Megyei Kórház Nefrológiai Osztályán. Beszélgetéseikben – mit szeretnék még csinálni az életemben – „bakancslista”-ként ötleteltek vágyaikról, többek között a Balaton kerékpáros megkerüléséről. Mindez 2012 májusában történt.

Egy hónappal később, hasi dialízisük problémamentes elindítását követően álltak elő a gondolattal, hogy barátaikkal, családtagjaikkal támogatva szeretnék közösen négy nap alatt kerékpáron megkerülni a Balatont, amihez kérték mint egészségügyi kezelőszemélyzettől a véleményünket és támogatásunkat.

Addigi saját beteganyagunkban több hasi dializált beteg is rendszeresen sportolt (lovaglás, tekézés), de nyáron, nagy melegben, négy nap alatt 210 km-es távot kerékpárral megtenni, kicsivel több, mint egy hónappal a hasi dialíziskezelés indítását követően, nagy szakmai kihívást jelentett, számos kérdést vetett

fel. Egybecsengve saját tapasztalatainkkal, a dializált betegek rendszeres testmozgásának jótékony hatásairól számos szakirodalmi adat állt rendelkezésre (1, 2), amelynek megfelelően a nemzetközi és hazai útmutatásokban a rendszeres testmozgás ajánlasként került megfogalmazásra krónikus vesebetegségben (3). De ezen javaslatokban a dialízisprogramba kerülést követően a sportolás megkezdésének idejéről, illetve a fizikai terhelés mértékéről és határaitól konkrét adatok nem álltak rendelkezésre. Emiatt egy ilyen túrán való részvétel rendkívül nagy odafigyelést és körültekintést igényelt. Ebből a megfontolásból, az egészségügyi kontroll és háttér biztosítása céljából, a betegek PD-oktató nővérrel együtt (*Kökényesi Gizke*) résztvevőként csatlakoztunk a túrához. Gizke, hogy együtt tudjon kerekézni a csapattal, a fennmaradt rövid időben még kerékpározni is megtanult.

2012 júliusában az ötletgazdák által *RenBalatour-ra* keresztelt, extrém hőség által tovább nehezített túrán, összesen 27 résztvevővel (családtagok, barátok, szimpatizánsok, egészségügyi dolgozók mellett még további három másik művesekezelt és egy transzplantált beteg csatlakozásával) sikeresen teljesítettük a távot.

Levelezési cím:

Dr. Schneider Károly,
Észak-pesti Centrumkórház–Honvéd
Kórház, III. Belgyógyászat-Nefrológia
Osztály és Dialízisrészleg;
1134 Budapest, Róbert Károly körút 44.
E-mail: schka65@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33668/hn.27.002>

Hypertonia és Nephrologia
2023;27(1):13-5.

A túrával a két fiatalember célja az volt, hogy egyrészt önmaguknak és környezetüknek bebizonyítsák, hogy lehet dialízis mellett is aktív életet élni. Fel szerették volna hívni a figyelmet a vesebetegségekre, valamint a vesepótló kezelések közül a hasi dialízisre, amely a beteg életviteléhez igazítva bizonyos határokon belül szabadabb életet biztosít, mint a gépi kezelés!

Ezen baráti túra tapasztalatait felhasználva, az eredeti célkitűzéseket szem előtt tartva, 2013 júliusában *RenBikeTour* néven szerveztük meg az első, immár országos kerékpártúrát a Balaton megkerülésére. Mind a Magyar Nephrologiai Társaság online felületén, mind a dialízis szolgáltatókon keresztül eljuttatva az információt a betegekhez és egészségügyi dolgozókhoz, 22 dializált (11 PD, 11 HD) és három transzplantált vesebeteg mellett 29 egészségügyi dolgozó, továbbá számos családtag, barát és szimpatizáns vett részt a rendezvényen, összesen több mint 130-an. Anyagi támogatókon keresztül minden vesebeteg részére ingyenesen tudtuk biztosítani a részvételt. Hasi dializált betegek részben a szállásokon, részben a túra során meglátogatott síófoki és keszthelyi műveseállomásokon, illetve néhány esetben útközbeni pihenők alkalmával a kísérő autókban végezték oldatcseréiket, míg hemodializált betegeknek előre egyeztetve, a túra második napján, a szállásra beérkezést követően a délutáni-esti órákban a síófoki és keszthelyi műveseállomásokon szerveztük meg a kezeléseiket. A túra ideje alatt a részt vevő egészségügyi személyzet bevonásával oldottuk meg az egészségügyi biztosítást, beleértve a betegek napi rendszeres kontrollját, az oldatcserék ellenőrzését (lehetőség szerint mindenki a saját betegét felügyelve), illetve kerékpározás közben telefonos kapcsolattartással veszélyhelyzetre felkészülve, de szerencsére nagyobb beavatkozásra egyszer sem volt szükség. A csomagok és dialízisoldatok szállítását kísérő autókkal biztosítottuk, valamint elfáradás vagy nagyobb műszaki hiba esetére szintén szállító autó áll rendelkezésre a következő szállásig. A túra teljes időtartama alatt, a 10-15 km-ként beiktatott pihenőhelyeken és a szállásokon minden résztvevőnek igény szerint ingyenesen biztosítottunk ásványvizet. A kerékpárosok mellett többen is futva teljesítették a távot váltott csapatban, vagy egy-egy szakasz erejéig kerékpárt futásra cserélve. A síófoki műveseállomást meglátogatva büféuzsonnával és süteményekkel vártak minket, ahol alkalmunk nyílt egy rövid megpihenésre és felüdülésre. Másnap Keszthelyen, a főtéren megtartott polgármesteri köszöntőt (1. ábra) követően a műveseállomáson látták

1. ábra.



a csapatot vendégül cigányzenés bográcsebéddel, ezt követően szabadfoglalkozás lehetőségeként múzeumlátogatással. Az utolsó estén Gyenesdiáson, a szálláson, a vacsorát követően, támogatóink segítségével záró bulival tettük emlékezetessé a túrát.

A következő évtől, 2014-től a *RenBike* program részeként a balatoni ráhangolódásra májusban egy egynapos Velencei-tókerülő 35 km-es túrát szerveztünk, célkitűzésünket szem előtt tartva vesebetegeknek ingyenes részvétellel, bográcsebéddel, minden résztvevőnek ásványvízzel és egészségügyi biztosítással, szponzori felajánlasként csoportos baleset-biztosítással. A sikerességet és igényt jelzi a 270 fő részvétele, ebből 27 vesebeteg. A szervezési feladatok átvállalásával jelentős terhet vett le vállunkról és emellett a szervezést professzionális szintre emelte *Szalma Márta* vezetésével az Expert-Quality Kongresszusi és Utazási Iroda Kft. becsatlakozása.

A 2014 júniusában megrendezett II. *RenBikeTour* balatoni túrája még nagyobb érdeklődést hozott a 150 fő résztvevővel, ebből 28 vesebeteg, 30 egészségügyi dolgozó és 9 fő futó részvételével. A szervezés és program a profi szervezőcsapatnak köszönhetően zökkenőmentesen zajlott. A vesebetegek zöme ismerősként jött vissza, mint kiderült, a háttérben hónapok óta élénk szerveződés indult a korábbi résztvevők közt.

Ezen túra pluszérdekességét a *RenBikeStudy*-ként elnevezett, *Zakar Gábor főorvos úr* által szervezett, a túrán részt vevő vesebetegeken önkéntes alapon végzett vizsgálat adta, amely a vese-pótló kezelésben részesülő betegek „Jelentős fizikai terhelés anyagcsere- és cardiovascularis hatásai”-t vizsgálta.

2014-től kezdve évente rendeztük meg a májusi egynapos velencei-tavi, valamint június végén a balatoni túrákat a korábbiakhoz képest hasonló szervezéssel, programokkal. A résztvevők részben cserélődve, de zömében visszatérően vettek részt, ebből mintegy 20-30 fő vesebeteg részvételével, akik közül legtöbben kezdetben mint dializált betegek csatlakoztak, de a későbbi túrák során nagy részük már mint transzplantált beteg tért vissza.

Mi a nyitja a sikernek és a nagy érdeklődésnek? A betegek visszajelzései alapján egyértelmű. A baráti közösség. Ahol a betegek egymásra találva egymás sorsából tanulhatnak, a túra, a sorstársakkal való találkozás segít elfogadni a vesebetegséggel, művesekezeléssel való együttélést, ahol egymással vagy az egészségügyi személyzettel való beszélgetésekből pluszinformációt kaphattak a vesebetegségekről, a vese-pótló kezelésekről, transzplantációról, ahol új barátokra találtak. Véleményük szerint a túra segített közelebb kerülni az egészségügyi személyzethez, a túra óta jobban elfogadták a kezelőszemélyzet életmódi és diétás javaslatait és nem utolsósorban a túra óta több időt fordítottak mozgásra, sportra, jobban törődtek egészségi állapotukkal. Emellett a betegek félig tréfálkozva úgy meséltek egymásnak a *RenBike*-ről, hogy aki ezen részt vesz, azt nemsokára transzplantálják.

A négy nap csökkentette a betegekben a kirekesztettség érzését, együtt tekerve az egészségesekkel láthatták őket is szenvedni az emelkedőkön, együtt örültek a tájnak, a pihenőknek, betegként is „egészségesnek” érezhették magukat. Emellett a túra a sokszor nehéz anyagi körülmények közt élő dializált betegeknek a támogatókon keresztül biztosított ingyenességgel gyakran az egyetlen lehetőséget biztosította a kikapcsolódásra, pihenésre és kontrollált sportolásra.

A túra sok fontos tapasztalattal tett gazdagabbá bennünket is, egészségügyi személyzetet. Részben kerekedés közben a vé-

letlen egymás mellé sodródások alkalmával vagy pihenők, esti kikapcsolódások közben óhatatlanul jobban megismertük betegeinket, kötetlen beszélgetések során számos eddig esetleg rejtve maradt probléma, személyes élmény került napvilágra, amelyek óhatatlanul közelebb hoztak egymáshoz minket, segítettek megérteni és elfogadni nehézségeiket. A betegekkel együtt mi is fokozatosan tanultunk, meddig engedjük őket terhelni, mikor válhat veszélyessé az extrém terhelés. Külön kihívást jelentett a nagy melegben végzett sportolás miatt a kellő hidrálttság és folyadékbeviteli szükség megítélése. Rá kellett jönnünk, hogy pár, általunk a betegeknek tanított és számon kért diétás és folyadékbeviteli (alkohol?) szabályt alkalomadtán engedélyekben kell kezelni.

Szintén a túrák során derült ki több esetben is, hogy barátok vagy szimpatizánsok lényegében itt szembesültek ismerősük betegségével, vagy találtak először a vesebetegséggel, veseelégtelenséggel, dialíziskezeléssel, a betegek betegségéből vagy dialízisből adódó megváltozott életminőségével, kiszolgáltatottságával, a diétás megszorításokkal. Betegeink személyes sorsán keresztül felértékelődött bennük az egészség ténye, az addig nagy gondnak tartott saját vagy környezeti problémáik apró gyarlóságokká zsugorodtak. Az élmény hatására a későbbiekben többen is rendszeres részvevői lettek túráinknak, illetve álltak segítőinknek, támogatóinknak. Az itt szövődő barátságok, időn és egy egész országon átívelve évről évre visszahozták a résztvevőket.

Minden részt vevő vesebeteg megérdemelne egy külön méltatást egyéni sorsával, de mégis kiemelném *Horváth Niki* esetét, aki az első velencei-tavi túrán csatlakozott hozzánk kíváncsiságból, próbaként. Betegsége miatt súlyos látáscsökkenként és egyben dializált vesebetegként egy másik dializált beteg segítségével, tandem kerékpárral küzdötték le a távot. Az élmény olyan meghatározó volt számára, hogy azt követően több éven keresztül kitartó társunk volt. Mindennapjai részévé vált a mozgás, és ha tehetné, a kerékpározás. Az ő kedves személyisége és lelkesedése sokunkat magával ragadott, a pihenők alatt és még a „buliban” is mindig akadt egy segítő kéz körülötte. Élményeit a *vakvagany.cafeblogban* osztotta meg mindannyiunkkal.

Szintén az éveken át zajló RenBike-nak köszönhető, hogy felhívta a szakma figyelmét a fizikai aktivitás szükségére vesebetegek és dializáltak körében egyaránt, amely rendszeres testmozgás számos ponton képes befolyásolni a korról, idült vesebetegséggel, dializált állapottal, illetve mozgásszegény életmóddal összefüggésbe hozható fokozott metabolikus rizikót, gyulladási állapotot, alacsony fizikai teljesítőképességet, izomsorvadást és mindezek következményeként a fokozódó szív- és érrendszeri megbetegedés kockázatát és halálozási rizikónövekedést.

Mivel a krónikus veseelégtelen és dializált betegek testedzésére nincsenek egyértelmű nemzetközi és hazai javaslatok, gyakran csak egyéni vagy csoportos eseti tapasztalatok – mint a RenBike –, pozitív visszajelzések adnak útmutatást.

A testmozgás típusának és intenzitásának megválasztásánál a beteg kora, a társbetegségei, szív- és érrendszeri betegségei, mozgásszervi betegségei mellett figyelembe kell venni a dialízis modalitását, a vérnyerési hely típusát, a dialíziskezelések idejét, a hasi dialízis típusát, hasi katéter viselését, sérveket.

Jelentősebb fizikai megterheléssel járó testedzés előtt javasolt a szív- és érrendszer vizsgálata, valamint sérülések elkerülése a bemelegítés, az erőnléthez igazított terhelés, az extrém terhelés kerülése. Mindenképp a rendszerességen, kíméletességen és a fokozatosságon van a hangsúly. Idősebb korban vagy akár fiatalabbaknál is kezdő testmozgásként a napi fél óra séta, de akár egyéni igényeket és erőnléteket szem előtt tartva a rendszeres otthoni kíméletes torna is javasolható. Főleg fiataloknál javasolható edzés a kocogás és futás vagy kerékpározás. Természetesen fokozott figyelmet kell fordítani a sérülésekre, a vérnyerési helyekre, illetve katéterek sérülésének és vongalódásának kerülésére.

Kevésbé javasolható, főleg a kontrollálatlan vérnyomással rendelkező betegeknek a rezisztenciaterápiát, amelynél különösen fontos szempont a vérnyerési helyek és hasi katéter védelme, az extrém hasprés kerülésével sérvek kialakulásának megelőzése.

A hasi dializált betegeknél nem javasolt az úszás, illetve itt különösen fontos a sérvek kialakulásának megelőzése a fokozott hasprés kerülése, amely miatt PD-betegeknek elsősorban az aerobik edzések, mint a séta és gyaloglás, valamint elsősorban itt is a kerékpározás részesítendő előnyben.

A vesebetegek körében végzett rendszeres fizikai aktivitás előnyeit, ennek szakmai hátterét és saját tapasztalatainkat is magában foglaló javaslatainkat egy korábbi publikációnkban ismertettük (4).

A 2020-as évben a Covid-pandémia megakasztotta a folyamatot, mint minden más közösségi rendezvényt, mi is lemondani kényszerültünk a RenBike programjait. 2022 szeptemberében a járványhelyzet lazulásával, a szervezési feladatokba besegítéssel (*Németh Zsófia főorvosnő és Répási Péter dr.*) a rövid jelentkezési határidő miatt kisebb résztvevői létszámmal, új helyszínen, a Tisza-tó kétnapos megkerülésével új színfoltként tért vissza a RenBike.

Így vált a több éven át szervezett rendezvényünk a Magyarországon is éledő nefrorehabilitáció egyik támogató programjává.

Irodalom

1. *Lo CY, et al.* Benefits of exercise training in patients on continuous ambulatory peritoneal dialysis. *Am J Kidney Dis* 1998;32(6):1011-8. [https://doi.org/10.1016/S0272-6386\(98\)70076-9](https://doi.org/10.1016/S0272-6386(98)70076-9)
2. *Henrique DMN, et al.* Aerobic exercise in patients under chronic hemodialysis. *Arq Bras Cardiol* 2010.
3. *K/DOQI clinical practice guidelines for cardiovascular disease in dialysis patients.* *Am J Kidney* 2005;45:16-153. <https://doi.org/10.1053/j.ajkd.2005.01.019>
4. *Schneider K.* Fizikai edzés dializált betegeknél, Hypertonia és Nephrologia 2018;22(4):166-9.