

# Prehabilitatie: fit voor uw operatie

Algemene folder



Beter voor elkaar

# Prehabilitatie: fit voor uw operatie

**Graag bij elk bezoek aan het ziekenhuis meenemen**



Beste heer/mevrouw,

U gaat meedoen aan het prehabilitatieprogramma. Met dit programma zorgt u ervoor dat u fit bent voordat u geopereerd wordt.

U bent voor de operatie dan eigenlijk al bezig om te zorgen dat u na de operatie sneller beter wordt. Dit door beweging, goede voeding, het stoppen met roken en een goede mentale gezondheid voor de operatie.

In dit boekje vindt u informatie over prehabilitatie (fit worden vóór een operatie) en wat er van u wordt verwacht tijdens deze periode.

Als u vragen heeft over het programma neem dan contact op met uw casemanager.

Met vriendelijke groet,

Het prehabilitatie team Ikazia

# Inhoud

1.	Prehabilitatie.....	5
1.1	Waarom is prehabilitatie belangrijk? .....	5
1.2	Casemanager .....	5
1.3	Hoe ziet het prehabilitatieprogramma er uit? .....	6
1.3.1	Voedingsprogramma.....	6
1.3.2	Het sportprogramma.....	10
1.3.3	Mentale ondersteuning (indien gewenst).....	11
1.3.4	Stoppen met roken (indien van toepassing).....	11
1.4	Geriatrische screening (indien van toepassing) .....	11
2.	Agenda .....	12
3.	Logboek.....	13

## 1. Prehabilitatie

Prehabilitatie is een programma met trainingen voor uw operatie zodat u fitter wordt. Het doel hiervan is dat het na de operatie sneller beter met u gaat. We vertellen hieronder hoe het werkt. .

### 1.1 Waarom is prehabilitatie belangrijk?

De geplande operatie en de kanker (mogelijk in combinatie met chemotherapie) eisen veel van uw lichaam. Door opbouw van uw spieren heeft u méér kracht in uw spieren, daarmee bent u fitter en is uw lichaam in een betere staat om de operatie te aan te kunnen. Ook de kans op complicaties en bijwerkingen van de behandeling zijn kleiner en uw herstel gaat sneller gaat.

Heel belangrijk voor een gezonde opbouw van spieren zijn beweging en goede voeding. Beweging en voeding versterken elkaar waardoor je een beter resultaat hebt. . Bij training worden uw spieren aangemoedigd om op te bouwen en de voeding levert bouwstoffen voor de groei van spieren.

De wachttijd voor een darmoperatie is gemiddeld 5 weken. Deze tijd is heel goed te gebruiken om te trainen. Sneller opereren heeft geen extra voordelen, bijvoorbeeld op uw genezingskans. Een goede voorbereiding door beweging en de juiste voeding heeft wél een grote positieve invloed op het herstel na de operatie.

### 1.2 Casemanager

De casemanager is uw contactpersoon tijdens het prehabilitatie-programma.

Uw casemanager is: .....

Telefoonnummer casemanager: .....

Met uw casemanager spreekt u het prehabilitatie-programma door (intake) en wordt uw reden om mee te doen aan het programma besproken.

### 1.3 Hoe ziet het prehabilitatieprogramma er uit?

Het prehabilitatieprogramma bestaat uit vier onderdelen:

- a. Een voedingsprogramma onder begeleiding van een diëtist;
- b. Een sportprogramma onder begeleiding van de fysiotherapeut;
- c. Mentale ondersteuning;
- d. Stoppen met roken, alleen als u rookt.

Deze vier onderdelen worden in de volgende hoofdstukken verder uitgelegd.

#### **1.3.1 Voedingsprogramma**

Aan het begin en mogelijk aan het eind van het programma heeft u een afspraak bij de diëtist. Tijdens deze afspraak bespreekt u uw voedingspatroon en krijgt u adviezen mee. Het is de bedoeling dat u eiwit- en vitaminesupplementen gebruikt tijdens het programma in de weken voor uw operatie. De diëtist kan u hier meer over vertellen.

Door uw ziekte maakt uw lichaam anders gebruik van voedingsstoffen. Er wordt meer spiermassa afgebroken als er te weinig energie uit voeding gehaald wordt. Het is hierbij belangrijk om genoeg energie en eiwitten binnen te krijgen, om de spiermassa zo goed mogelijk te houden. Om uw lichaam fitter te maken, heeft u als basis gezonde voeding nodig die alle voedingsstoffen heeft. Het is goed om daarvoor de Schijf van Vijf (zie tabel 1) te volgen en tijdens de periode van de prehabilitatie elke dag gebruik te maken van:

##### 1. Eiwitsupplementen

De belangrijkste bouwstof voor onze spieren zijn de eiwitten in onze voeding. Het eten van éxtra eiwit samen met training zorgt voor een beter herstel van uw spieren en een betere opbouw. Met eiwitrijke voeding heeft uw training dus meer resultaat. Voorbeelden van eiwitrijke producten zijn melk- en melkproducten, vlees, vis, eieren, noten en peulvruchten. Het kan zijn dat u een extra eiwitrijk supplement voorgeschreven krijgt.

Bewegen helpt om de eiwitten op te nemen in de spieren. Daarom is het goed om direct na de training eiwitten in te nemen. Daarnaast gaat het herstel van spieren 's nachts door als u ( $\pm 1$  uur) vóór het slapen gaan eiwitrijke voedingsmiddelen eet.

Overdag kunt u het beste 3 tot 4 keer een grotere hoeveelheid (20–30 gram) eiwit eten, in plaats van veel kleine hoeveelheden verdeeld over de dag. Hoeveel dit voor u zal zijn, zal de diëtist met u bespreken.

## 2. Vitaminesupplementen

### a. Vitamine D.

Vitamine D heeft invloed op de kracht in de spieren. Zonlicht is de belangrijkste bron voor het aanmaken van deze vitamine in uw lichaam. Een tekort aan vitamine D kan zwakke spieren en spierkrampen veroorzaken. Bij weinig buiten komen, ouder worden en/of een getinte huid kan zo'n tekort ontstaan. Het lichaam kan dan onvoldoende vitamine D aanmaken uit zonlicht. Om dit te voorkomen, wordt het geadviseerd elke dag een vitamine D supplement te gebruiken. Dit zal worden voorgeschreven door de arts.

### b. Andere vitamines.

Als u extra beweegt is het goed om meer vitamines en mineralen binnen te krijgen. Om er zeker van te zijn dat u voldoende vitamines en mineralen binnenkrijgt in de trainingsperiode, kan het zijn dat wordt geadviseerd om in de weken voor de operatie een multivitamine supplement te gebruiken. Dit is een supplement met meerdere vitamines. Het kan de gewone voeding niet vervangen en is daarom extra op wat u elke dag eet.

## Uw voedingsprogramma

U krijgt extra eiwitten en vitamines tijdens de weken dat u traint om in te nemen. Hieronder staat hoeveel u nodig heeft binnen een uur na de training en elke dag ongeveer een uur voordat u gaat slapen.

- Eiwit direct na de training en voor het slapen: .....
- Vitamine D: .....
- Multivitaminen/mineralen: .....

Vorbereiding voor uw eerste afspraak in het ziekenhuis

Bij de eerste afspraak wordt:

- advies gegeven over voeding;
- de hoeveelheid spieren gemeten. Tijdens deze meting is het volgende belangrijk:

- Sieraden

Tijdens het onderzoek mag u geen metalen voorwerpen (sieraden, piercings, gespen van riemen ,etc.) op u lichaam hebben.

- Eten/drinken

Het is het advies om 2 uur voor het onderzoek nuchter te zijn.

Dat betekent dat u mag eten en drinken tot 2 uur voor het onderzoek. Als uw afspraak in de ochtend is mag u wel iets kleins ontbijten. Bijvoorbeeld beschuitjes zonder boter en zoet beleg of een schaalrtje yoghurt met fruit. Uw blaas moet leeg zijn.

Zorg dat u iets te eten meeneemt, zodat u na de eerste afspraak bij de diëtiste iets kan eten. Dan heeft u genoeg energie voor de testen bij de fysiotherapeut.

- Medicijnen










Uw medicijnen mag u gewoon gebruiken.

- Actief zijn

Voor het onderzoek geen zwaar werk of zware activiteiten uitvoeren.

Let op! Heeft u een pacemaker, meld dit van tevoren aan de afdeling diëtetik. In dat geval mag u dit onderzoek niet ondergaan. Gebruikt u diuretica (plastabletten), meld dit dan ook voor het onderzoek.



	19-50 jaar man	19-50 jaar vrouw	51-69 jaar man	51-69 jaar vrouw	>70 jaar man	>70 jaar vrouw
 Groente	250 g/d	250 g/d	250 g/d	250 g/d	250 g/d	250 g/d
 Fruit	200 g/d	200 g/d	200 g/d	200 g/d	200 g/d	200 g/d
 Brood	6-8 sneed 210-280 g/d	4-5 sneed 140-175 g/d	6-7 sneed 210-245 g/d	3-4 sneed 105-140 g/d	4-6 sneed 140-210 g/d	3-4 sneed 105-140 g/d
 Graanproducten en aardappelen*	4-5 porties 240-300 g/d	4-5 porties 240-300 g/d	4 porties 240 g/d	3-4 porties 180-240 g/d	4 porties 240 g/d	3 porties 180 g/d
 Vis	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk
 Peulvruchten	2-3 opschepel/wk 135 g/wk	2-3 opschepel/wk 135 g/wk	2-3 opschepel/wk 135 g/wk	2-3 opschepel/wk 135 g/wk	2-3 opschepel/wk 135 g/wk	2-3 opschepel/wk 135 g/wk
 Vlees**	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer
 Ei	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk
 Noten	25 g/d	25 g/d	25 g/d	15 g/d	15 g/d	15 g/d
 Melk en melkproducten	2-3 porties 300-450 g/d	2-3 porties 300-450 g/d	3 porties 450 g/d	3-4 porties 450-600 g/d	4 porties 600 g/d	4 porties 600 g/d
 Kaas	40 g/d	40 g/d	40 g/d	40 g/d	40 g/d	40 g/d
 Smeer- en bereidingsvetten	65 g/d	40 g/d	65 g/d	40 g/d	55 g/d	35 g/d

\*Voor graanproducten en aardappelen is het advies wekelijks minimaal de helft volkoren graanproducten te eten.

\*\*Voor vlees is het advies niet meer dan vijf keer per week vlees te eten, waarvan maximaal drie keer rood vlees.

Hoeveelheden betreffen voedingsmiddelen als gegeten, met uitzondering van vlees.

Figuur 1 Tabel 1. Geadviseerde hoeveelheden voor elke dag (bron: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl))

## Vragen over voeding

Als u vragen heeft of meer informatie wilt ontvangen over uw voeding, dan kunt u terecht bij de diëtisten van het Ikazia Ziekenhuis. Zij zijn op werkdagen bereikbaar via telefoonnummer: (010) 297 5299 of per e-mail: [dietetiek@ikazia.nl](mailto:dietetiek@ikazia.nl)

## 1.3.2. Het sportprogramma

Voordat u met het sportprogramma start krijgt u een intake op de afdeling fysiotherapie. Hier praten wij met u over de activiteiten die u elke dag doet en hoe fit u bent. Verder doen we een conditie- en een krachttest om uw beginniveau voor de training te bepalen.

Als u voor deze testen komt zijn de volgende punten belangrijk voor u:

- Zorg dat u voldoende gegeten en gedronken heeft voor de testen;
- Het is belangrijk dat u ontspannen en rustig bent. Komt u daarom op tijd, zodat u even kunt bijkomen in de wachtruimte;
- Doe niet teveel voor deze afspraak;
- Draag makkelijk zittende kleding en schoenen waarin u zich makkelijk beweegt tijdens de testen.

Het trainingsprogramma bestaat uit verschillende onderdelen:

**1. Training ziekenhuis.** Drie keer per week traint u onder begeleiding van een fysiotherapeut in het ziekenhuis (maandag, woensdag en vrijdag). Tijdens het programma wordt krachttraining en conditietraining uitgevoerd. Krachttraining gebeurt met fitnessapparatuur met gewichten. Conditietraining wordt uitgevoerd op een hometrainer. Zorg dat u makkelijk zittende kleding of sportkleding draagt.

**2. Training thuis.** Op de dagen dat u niet in het ziekenhuis traint, gaat u thuis sporten. Dit houdt in dat u 4 dagen per week zelf gaat wandelen, fietsen of andere activiteiten doet. Het doel is 60 minuten per dag, maar minimaal 30 minuten per dag.

**3. Rust.** Het is belangrijk om voldoende rust te nemen en voldoende te slapen voor een goed herstel van de trainingen.

**4. Ademhalingsoefeningen.** De fysiotherapeut laat u ook ademhalingsoefeningen zien. Deze zijn met name belangrijk na de operatie. Ademhalingsoefeningen na een buikoperatie kunnen complicaties zoals bijvoorbeeld een longontsteking voorkomen. Goed door ademen na een buikoperatie kan lastig zijn. Daarom nemen wij voor de operatie de ademhalingsoefeningen alvast met u door.

**5. Voeding.** Na iedere training krijgt u van de diëtist een hoeveelheid eiwitten voorgeschreven om in te nemen. Deze moet u zelf meenemen.

### **1.3.3 Mentale ondersteuning (als u dat wilt)**

In de periode voor de operatie komt er veel op u af. Een diagnose of operatie kan spannend zijn en angstige gevoelens oproepen. Uw casemanager zal met u in gesprek gaan om na te gaan of u behoefte heeft aan extra mentale ondersteuning.

U kunt hierbij denken aan een gesprek met een psycholoog, die u kan helpen bij het omgaan met angstige of sombere gevoelens voor uw operatie.

### **1.3.4 Stoppen met roken (alleen als dit voor u geldt)**

Roken heeft een slechte invloed op uw lichamelijke situatie en fitheid. Het is van groot belang dat u stopt met roken om zo uw fitheid te vergroten en ook de kans op complicaties te verkleinen. Wij kunnen u daarbij helpen. Als u wilt stoppen met roken, bespreek dit dan met uw casemanager. Dan meldt de casemanager u aan bij de 'Stoppen-met-roken-polikliniek'. Via uw e-mail ontvangt u alle informatie van de stoppen-met-roken-coaches. U kunt zelf direct contact opnemen met de stoppen-met-roken-coaches. Als u dit niet zelf doet, wordt u een week na deze e-mail gebeld door de stoppen-met-roken-coaches. U bepaalt samen met uw stoppen-met-roken-coach hoe dit wilt gaan doen.

### **1.4 Geriatrie screening (alleen als het voor u geldt)**

Bent u boven de 70 jaar, dan maakt een gesprek bij de geriater onderdeel uit van het prehabilitatie-programma. Een geriater is een arts voor oudere patiënten die vanwege hun leeftijd kwetsbaarder zijn. Dit gesprek wordt gepland door uw casemanager en wordt, als dat mogelijk is, gepland op een dag dat u al een afspraak heeft in het ziekenhuis. Na dit gesprek krijgt u extra adviezen voor tijdens uw opname in het ziekenhuis passend bij uw situatie.

## **2. Agenda**

In deze agenda kunt u de afspraken die u gekregen heeft opschrijven.

Fysiotherapeut, route 23. Hoofdlocatie Ikazia Ziekenhuis.

Diëtist, route 32. Hoofdlocatie Ikazia Ziekenhuis.

<b>Vóór de operatie</b>	<b>Datum</b>	<b>Tijd</b>
1ste Afspraak diëtist		
2e afspraak diëtist (optioneel).		
Psychologisch medewerker (indien nodig)		
Stoppen-met-roken (optioneel)		
Geriatrische screening		
Fysiotherapeut		
Intake		
Training		
Training		
Training		
Training		
Training		
Training		
Training		
Training		
Training		
Training		
Training		
Training		
Training		
Training		
Training		
Training		
Training		
Training		
Training		
Training		
Training		

### **3. Logboek**

Het is belangrijk dat u in het logboek per dag bijhoudt wat u heeft gedaan, buiten de trainingen in het ziekenhuis om. De trainingen in het ziekenhuis worden door de fysiotherapeut die aanwezig is bij de training ingevuld. Neemt u het logboek alstublieft mee bij elk ziekenhuisbezoek.

Week 1

<b>Maandag</b>	Trainingsweek 1	Datum
Aanwezig / Afwezig	Toelichting: in Ikazia bij de fysiotherapeut.	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	
Ademhalingsoefeningen	Ja / Nee	
<b>Dinsdag</b>	Trainingsweek 1	Datum
Activiteit		
Duur (min)		
Ademhalingsoefeningen	Ja / Nee	
<b>Woensdag</b>	Trainingsweek 1	Datum
Aanwezig / Afwezig	Toelichting: in Ikazia bij de fysiotherapeut.	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	
Ademhalingsoefeningen	Ja / Nee	
<b>Donderdag</b>	Trainingsweek 1	Datum
Activiteit		
Duur (min)		
Ademhalingsoefeningen	Ja / Nee	
<b>Vrijdag</b>	Trainingsweek 1	Datum
Aanwezig / Afwezig	Toelichting: in Ikazia bij de fysiotherapeut.	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	
Ademhalingsoefeningen	Ja / Nee	
<b>Zaterdag</b>	Trainingsweek 1	Datum
Activiteit		
Duur (min)		
Ademhalingsoefeningen	Ja / Nee	
<b>Zondag</b>	Trainingsweek 1	Datum
Activiteit		
Duur (min)		

Bijzonderheden: .....

.....

.....

.....

Week 2

<b>Maandag</b>	Trainingsweek 2	Datum
Aanwezig / Afwezig	Toelichting: in Ikazia bij de fysiotherapeut.	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	
Ademhalingsoefeningen	Ja / Nee	
<b>Dinsdag</b>	Trainingsweek 2	Datum
Activiteit		
Duur (min)		
Ademhalingsoefeningen	Ja / Nee	
<b>Woensdag</b>	Trainingsweek 2	Datum
Aanwezig / Afwezig	Toelichting: in Ikazia bij de fysiotherapeut.	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	
Ademhalingsoefeningen	Ja / Nee	
<b>Donderdag</b>	Trainingsweek 2	Datum
Activiteit		
Duur (min)		
Ademhalingsoefeningen	Ja / Nee	
<b>Vrijdag</b>	Trainingsweek 2	Datum
Aanwezig / Afwezig	Toelichting: in Ikazia bij de fysiotherapeut.	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	
Ademhalingsoefeningen	Ja / Nee	
<b>Zaterdag</b>	Trainingsweek 2	Datum
Activiteit		
Duur (min)		
Ademhalingsoefeningen	Ja / Nee	
<b>Zondag</b>	Trainingsweek 2	Datum
Activiteit		
Duur (min)		

Bijzonderheden: .....

.....

.....

.....



Week 3

<b>Maandag</b>	Trainingsweek 3	Datum
Aanwezig / Afwezig	Toelichting: in Ikazia bij de fysiotherapeut.	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	
Ademhalingsoefeningen	Ja / Nee	
<b>Dinsdag</b>	Trainingsweek 3	Datum
Activiteit		
Duur (min)		
Ademhalingsoefeningen	Ja / Nee	
<b>Woensdag</b>	Trainingsweek 3	Datum
Aanwezig / Afwezig	Toelichting: in Ikazia bij de fysiotherapeut.	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	
Ademhalingsoefeningen	Ja / Nee	
<b>Donderdag</b>	Trainingsweek 3	Datum
Activiteit		
Duur (min)		
Ademhalingsoefeningen	Ja / Nee	
<b>Vrijdag</b>	Trainingsweek 3	Datum
Aanwezig / Afwezig	Toelichting: in Ikazia bij de fysiotherapeut.	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	
Ademhalingsoefeningen	Ja / Nee	
<b>Zaterdag</b>	Trainingsweek 3	Datum
Activiteit		
Duur (min)		
Ademhalingsoefeningen	Ja / Nee	
<b>Zondag</b>	Trainingsweek 3	Datum
Activiteit		
Duur (min)		

Bijzonderheden: .....

.....

.....

.....

Week 4

<b>Maandag</b>	Trainingsweek 4	Datum
Aanwezig / Afwezig	Toelichting: in Ikazia bij de fysiotherapeut.	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	
Ademhalingsoefeningen	Ja / Nee	
<b>Dinsdag</b>	Trainingsweek 4	Datum
Activiteit		
Duur (min)		
Ademhalingsoefeningen	Ja / Nee	
<b>Woensdag</b>	Trainingsweek 4	Datum
Aanwezig / Afwezig	Toelichting: in Ikazia bij de fysiotherapeut.	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	
Ademhalingsoefeningen	Ja / Nee	
<b>Donderdag</b>	Trainingsweek 4	Datum
Activiteit		
Duur (min)		
Ademhalingsoefeningen	Ja / Nee	
<b>Vrijdag</b>	Trainingsweek 4	Datum
Aanwezig / Afwezig	Toelichting: in Ikazia bij de fysiotherapeut.	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	
Ademhalingsoefeningen	Ja / Nee	
<b>Zaterdag</b>	Trainingsweek 4	Datum
Activiteit		
Duur (min)		
Ademhalingsoefeningen	Ja / Nee	
<b>Zondag</b>	Trainingsweek 4	Datum
Activiteit		
Duur (min)		

Bijzonderheden: .....

.....

.....

.....

Week 5

<b>Maandag</b>	Trainingsweek 5	Datum
Aanwezig / Afwezig	Toelichting: in Ikazia bij de fysiotherapeut.	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	
Ademhalingsoefeningen	Ja / Nee	
<b>Dinsdag</b>	Trainingsweek 5	Datum
Activiteit		
Duur (min)		
Ademhalingsoefeningen	Ja / Nee	
<b>Woensdag</b>	Trainingsweek 5	Datum
Aanwezig / Afwezig	Toelichting: in Ikazia bij de fysiotherapeut.	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	
Ademhalingsoefeningen	Ja / Nee	
<b>Donderdag</b>	Trainingsweek 5	Datum
Activiteit		
Duur (min)		
Ademhalingsoefeningen	Ja / Nee	
<b>Vrijdag</b>	Trainingsweek 5	Datum
Aanwezig / Afwezig	Toelichting: in Ikazia bij de fysiotherapeut.	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	
Ademhalingsoefeningen	Ja / Nee	
<b>Zaterdag</b>	Trainingsweek 5	Datum
Activiteit		
Duur (min)		
Ademhalingsoefeningen	Ja / Nee	
<b>Zondag</b>	Trainingsweek 5	Datum
Activiteit		
Duur (min)		

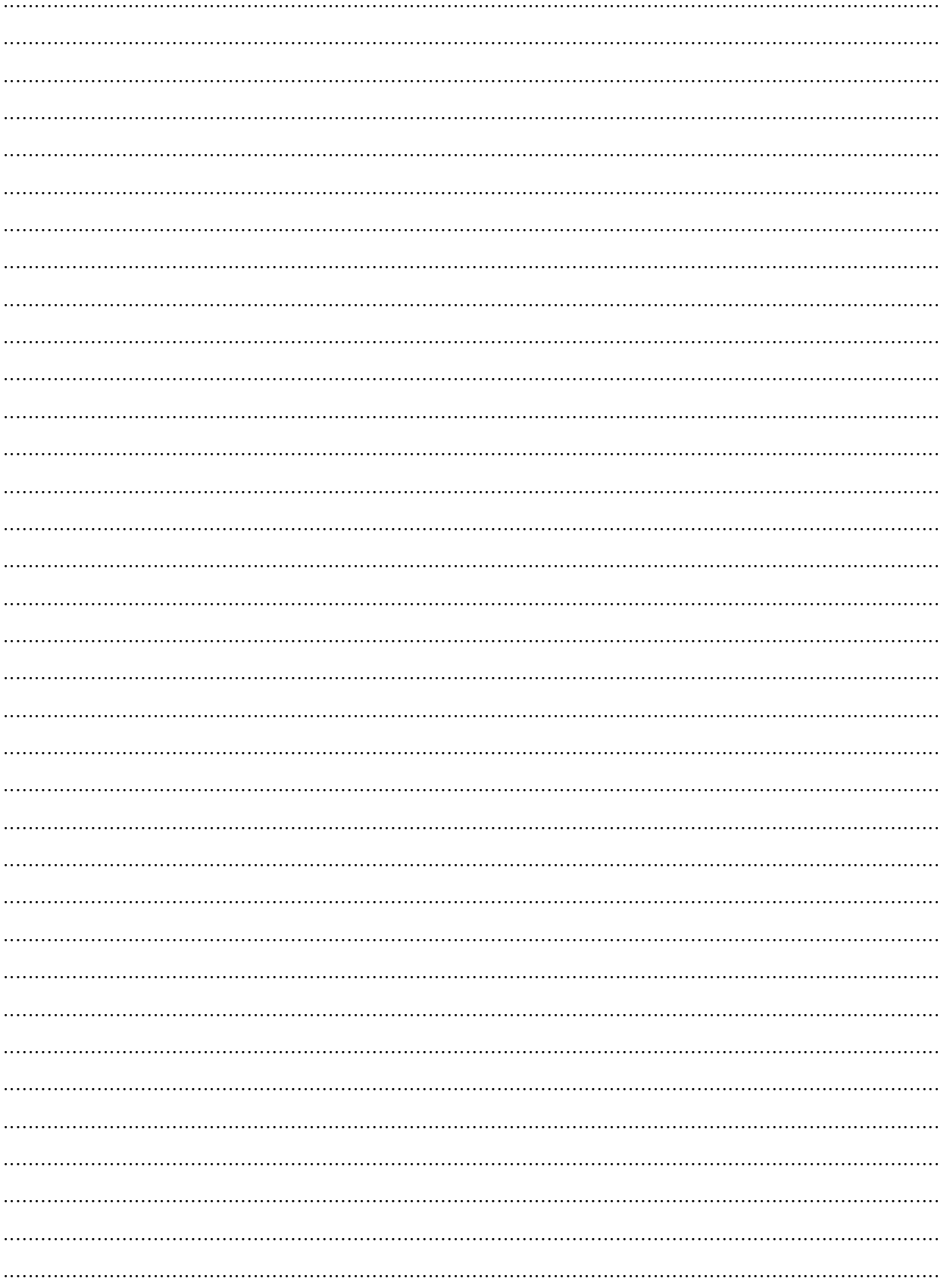
Bijzonderheden: .....

.....

.....

.....











**Let op:** In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

**Please note:** This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

**Dikkat:** Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

**Uwaga:** Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

**انتبه:** هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.