

Prehabilitatie: fit voor uw operatie

Algemene folder



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 vóór uw operatie.

Eigenlijk bent u vóór de operatie al bezig met uw herstel na de operatie. Dit doet u door te bewegen, gezond te eten, te stoppen met roken en goed te letten op uw mentale gezondheid.

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

1. Prehabilitatie

Prehabilitatie is een programma met trainingen vóór uw operatie. Het helpt u om fitter te worden. Het doel is dat u na de operatie sneller herstelt. Hieronder leest u hoe dit programma werkt.

1.1 Waarom is prehabilitatie belangrijk?

De geplande operatie en de kanker (soms samen met chemotherapie) vragen veel van uw lichaam. Door uw spieren sterker te maken, krijgt u meer kracht en wordt uw conditie beter. Uw lichaam is dan beter voorbereid op de operatie. Ook is de kans op problemen of bijwerkingen van de behandeling kleiner en herstelt u vaak sneller. Bewegen en goede voeding zijn heel belangrijk om spieren op te bouwen. Ze versterken elkaar. Door te bewegen worden uw spieren sterker. Goede voeding geeft uw lichaam de bouwstoffen die nodig zijn om spieren op te bouwen.

De wachttijd voor een darmoperatie is gemiddeld vijf weken. Deze tijd kunt u goed gebruiken om te trainen. Eerder opereren heeft meestal geen extra voordelen voor uw kans op genezing. Een goede voorbereiding met beweging en de juiste voeding helpt juist om beter te herstellen 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

U heeft drie afspraken met de diëtist:

1. aan het begin
 2. na twee weken
 3. aan het einde van het programma (aantal weken na operatie)
- Tijdens deze afspraken bespreekt u wat u eet. U krijgt ook advies over voeding.

Door uw ziekte gebruikt uw lichaam voeding anders. Als u te weinig eet, kan uw lichaam spieren afbreken.

Daarom is het belangrijk dat u genoeg energie en eiwitten binnenkrijgt. Zo blijven uw spieren zo sterk mogelijk.

Gezonde voeding is de basis. Volg daarom de adviezen van de Voedingscentrum en de Schijf van Vijf (zie tabel 1).

Tijdens de prehabilitatie is het belangrijk dat u elke dag gebruikt maakt van:

1. Eiwitsupplementen

Eiwitten zijn belangrijk voor uw spieren. Ze helpen bij herstel en maken uw spieren sterker.

Eiwitten zitten in: melk en melkproducten, vlees en vis, eieren, noten en peulvruchten. Het kan dat u een eiwitsupplement voorgeschreven krijgt.

Bewegen helpt uw lichaam om eiwitten goed te gebruiken. Eet of drink daarom eiwitten:
direct na het sporten
ongeveer 1 uur voor het slapen

Eet eiwitten verdeeld over de dag:
3 tot 4 keer per dag
per keer 20 tot 30 gram
De diëtist vertelt u hoeveel u nodig heeft.

2. Vitaminesupplementen

a. Vitamine D.

Vitamine D is belangrijk voor sterke spieren. Uw lichaam maakt dit aan door zonlicht.

Een tekort kan zorgen voor:

- zwakke spieren
- spierkrampen

U heeft meer kans op een tekort als u:

- weinig buiten komt
- ouder bent
- een getinte huid heeft

Daarom is het advies om elke dag vitamine D te gebruiken.

b. Andere vitaminen.

Soms krijgt u het advies om een multivitamine te gebruiken. Dit helpt om genoeg vitamines en mineralen binnen te krijgen voor de operatie.

Vorbereiding voor uw eerste afspraak in het ziekenhuis

Bij de eerste afspraak wordt:

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

- **Sieraden**

Draag geen sieraden of andere metalen voorwerpen.

- **Crème**

Gebruik geen crème op uw handen en voeten. Anders plakken de meetstickers niet goed.

- **Medicijnen**

U kunt uw medicijnen gewoon gebruiken.

- **Actief zijn**

Doe vóór het onderzoek geen zwaar werk of zware inspanning.

	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
 Fruit	200 g/d	200 g/d	200 g/d	200 g/d
 Brood	6-7 snee/d 210-245 g/d	3-4 snee/d 105-140 g/d	4-6 snee/d 140-210 g/d	3-4 snee/d 105-140 g/d
 Graanproducten en aardappelen*	4 porties/d 240 g/d	3-4 porties/d 180-240 g/d	4 porties/d 240 g/d	3 porties/d 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
 Peulvruchten	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/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
 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
 Noten	25 g/d	15 g/d	15 g/d	15 g/d
 Melk en melkproducten	3 porties/d 450 g/d	3-4 porties/d 450-600 g/d	4 porties/d 600 g/d	4 porties/d 600 g/d
 Kaas	40 g/d	40 g/d	40 g/d	40 g/d
 Smeer- en bereidingsvetten	65 g/d	40 g/d	55 g/d	35 g/d

Figuur 1 Tabel 1. Geadviseerde hoeveelheden voor elke dag (bron: 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

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. De uitslag van het onderzoek of een operatie kan spannend zijn en zorgen of angst geven. Uw casemanager bespreekt met u of u behoefte heeft aan extra mentale ondersteuning. U kunt bijvoorbeeld een gesprek krijgen met een psycholoog. Die kan u helpen om om te gaan met angstige of sombere gevoelens vóór uw operatie.

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

Roken is slecht voor uw gezondheid en conditie. Daarom is het belangrijk dat u stopt met roken. Zo wordt uw conditie beter en is de kans op problemen kleiner. Wij kunnen u helpen om te stoppen. Wilt u stoppen met roken? Bespreek dit dan met uw casemanager. De casemanager kan u aanmelden bij SineFuma. Daarna neemt SineFuma contact met u op. Samen maken jullie een plan om te stoppen met roken.

1.4 Geriatrische screening (alleen als het voor u geldt)

Bent u ouder dan 70 jaar? Dan hoort een gesprek met de Geriatrie-arts bij het prehabilitatieprogramma. Een geriater is een arts die veel weet over de zorg voor oudere mensen. Uw casemanager plant dit gesprek voor u. Als het kan, wordt de afspraak gepland op een dag dat u al in het ziekenhuis bent voor een andere afspraak.

Na het gesprek krijgt u extra adviezen voor uw opname in het ziekenhuis, die passen bij uw situatie.

2. Locatie

Fysiotherapeut, route 23. Hoofdlocatie Ikazia Ziekenhuis.
Diëtist, route 23. Hoofdlocatie Ikazia Ziekenhuis.



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.