Do it yourself prehabilitatie

Fitter voor de operatie

Ikazia
ziekenhuis

Inleiding

U wordt binnenkort geopereerd. Om u hier goed op voor te bereiden, doet u mee aan het doe–het–zelf–prehabilitatieprogramma. Dit betekent dat u zich fit maakt vóór de operatie. Door te bewegen, gezond te eten, te stoppen met roken (als u rookt) en eventueel hulp te krijgen voor uw geestelijke gezondheid, wordt u sterker voor de operatie. Zo herstelt u sneller na de ingreep.

Doe–het–zelf Prehabilitatie

Prehabilitatie is een trainingsprogramma dat u thuis gratis kunt doen om fitter te worden voor uw operatie.

Waarom is prehabilitatie belangrijk?
Kanker en de operatie (soms samen met chemotherapie) zijn zwaar voor uw lichaam. Met meer spiermassa heeft u sterkere spieren, waardoor u fitter bent en uw lichaam de operatie beter aankan. Dit verkleint de kans op problemen en zorgt ervoor dat u sneller herstelt.

Beweging en goede voeding zijn erg belangrijk voor uw spieren. Beweging zorgt ervoor dat uw spieren sterker worden, en voeding geeft uw lichaam de bouwstoffen om deze spiergroei mogelijk te maken.

De tijd voor de operatie kunt u goed benutten om te trainen. Vroeger geopereerd worden betekent niet altijd dat u sneller beter wordt. Een goede voorbereiding door dit trainingsprogramma kan wel veel helpen bij uw herstel na de operatie.

Hieronder leest u hoe u zich thuis kunt voorbereiden op de operatie.

De belangrijke onderdelen zijn:

- Uw voeding;
- Een sport– of beweegprogramma;
- Geestelijke fitheid;
- Stoppen met roken en alcohol, als u dit doet.

Uw voeding

Uw arts heeft met u besproken, dat het belangrijk is dat u zo fit mogelijk uw operatie ingaat. Uw spiermassa (de totale hoeveelheid van uw spieren) heeft invloed op hoe fit en sterk u bent. Een goede spiermassa en conditie (hoe fit u bent) verbetert het herstel en verkleint de kans op problemen of een lange ziekenhuisopname. 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. In deze folder staan algemene adviezen om zo fit mogelijk de operatie in te gaan.

a) Gezonde voeding

De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum helpt bij een gezond voedingspatroon. Het laat een zo goed mogelijke combinatie zien van voedingsmiddelen die een goed effect hebben op de gezondheid. Ook al het gaat om het binnenkrijgen van voldoende voedingsstoffen. Het is goed om de Schijf van Vijf (zie tabel 1) tijdens de periode van de do–it–yourself–prehabilitatie te gebruiken. De Schijf van Vijf is ook te vinden op https://www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf of u kunt de QR–code scannen:

QR code Voedingscentrum

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.

Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Do it yourself prehabilitatie
801507-NL / 2026-01