

Prehabilitatie voor een operatie

Fit uw operatie in

www.nwz.nl



Noordwest
Ziekenhuisgroep

Inhoud

Wat is het prehabilitatie-programma?	3
1. Voeding	4
2. Lichamelijke ('fysieke') training	6
3. Psychische ('mentale') ondersteuning	6
4. Stoppen met roken en alcohol	6
5. Verbeteren van uw medicatiegebruik en mogelijke kwetsbaarheden	7
Uw vragen	7
Notities	7

Uw arts heeft met u besproken dat u een tumor heeft en een operatie nodig is. Deze folder informeert u over het zogenoemde 'prehabilitatie-programma'. Dit is een programma voorafgaand aan uw operatie. Het doel van het programma is om u te helpen zo fit mogelijk te zijn vóór de operatie, zodat u de operatie goed kunt doorstaan en daarna snel herstelt.

In deze folder leest u informatie over het programma en geven wij u verschillende adviezen, onder andere over voeding en beweging. Probeer u deze adviezen zo goed mogelijk op te volgen.

■ Wat is het prehabilitatie-programma?

Wat is prehabilitatie?

'Prehabilitatie' betekent het verbeteren van de conditie voorafgaand aan de operatie. Onder conditie verstaan we uw lichamelijke en mentale gezondheid. Een goede conditie helpt om sneller na de operatie te herstellen. Ook wordt het risico op complicaties kleiner. Uit onderzoek blijkt dat patiënten die meedoen aan een prehabilitatie-programma minder complicaties hebben. Ook hoeven zij minder lang in het ziekenhuis te blijven.

De technieken om kanker te behandelen worden steeds beter. Toch vraagt de ziekte en de behandeling veel van uw lichaam. De behandeling heeft invloed op uw kwaliteit van leven, zeker de eerste tijd. Daarom is het belangrijk dat u voor, tijdens en na de operatie in een goede conditie bent. U bent dan beter in staat de operatie goed te doorstaan. Een goede conditie verkleint de kans op een complicatie (risico) tijdens en na de operatie. Zoals een wondinfectie, een bloeding of een longontsteking.

Het prehabilitatie-programma volgt u via de Patiënt Journey app. Scan hieronder de QR-code om de app te downloaden:



Hoe ziet het prehabilitatie-programma eruit?

Het prehabilitatie-programma helpt u om fitter te worden voorafgaand aan de operatie. Het programma start 3 tot 4 weken voor de operatie en bestaat uit de volgende onderdelen:

1. voeding
2. lichamelijke ('fysieke') training met behulp van een app
3. psychische ('mentale') ondersteuning
4. stoppen met roken en alcohol (wanneer van toepassing)
5. verbeteren van uw medicatiegebruik en eventuele kwetsbaarheden

In de volgende hoofdstukken leest u meer informatie en adviezen over de verschillende onderdelen in het programma.

■ 1. Voeding

Waarom is op gewicht blijven belangrijk?

Als u afvalt neemt uw lichamelijke conditie af. Dit komt doordat u vooral spierweefsel verliest wanneer u minder beweegt en minder eet. Te weinig eten betekent dat u ondervoed raakt. U krijgt meer kans op complicaties en wonden genezen minder snel.

Heeft u overgewicht en wilt u afvallen? Dan kunt u hier beter mee wachten, totdat u weer in een betere conditie bent.

Het doel voor nu is om op gewicht te blijven. Hoe u dit doet leest u in dit hoofdstuk.

Advies: weeg uzelf

Wij adviseren u om uzelf 1 keer per week te wegen, op hetzelfde moment van de dag. Schrijf het gewicht op.

Extra voedingsstoffen

Als u ziek bent heeft uw lichaam extra voedingsstoffen nodig. Maar juist omdat u ziek bent, kan het moeilijk zijn om voldoende te eten en te drinken. Dit kan komen door bijvoorbeeld smaakverlies, spanningen, vermoeidheid en/of pijn.

Wat goede voeding precies betekent, verschilt per persoon. Daarom kan er een voedingsplan op maat gemaakt worden. De begeleiding in het programma ziet er als volgt uit:

- de casemanager verwijst u naar een diëtist. Afhankelijk van uw situatie is dit een diëtist in het ziekenhuis of een diëtist van netwerk oncologie. Hoofdhalspatiënten krijgen wel begeleiding door een diëtist vanuit het ziekenhuis.
- u krijgt een intake en een vervolgconsult bij de diëtist
- de diëtist meet en beoordeelt uw voedingstoestand op dit moment (hoe goed u eet en drinkt)
- de diëtist maakt een persoonlijk plan om uw voedingstoestand te verbeteren
- de diëtist geeft u advies over vitamine supplementen. Dit is nodig om eventuele tekorten aan te vullen en de spieropbouw te bevorderen.

Meer informatie over voeding bij kanker

Wilt u meer informatie over voeding bij kanker? Op

www.wkof.nl/leven-met-kanker/voedingenkankerinfo vindt u wetenschappelijke informatie.

■ 2. Lichamelijke ('fysieke') training

U gaat werken aan uw lichamelijke conditie door middel van de trainingen in de app. Na het invullen van de vragenlijst in de app wordt u ingedeeld op een niveau. Er zijn 3 niveaus van belastbaarheid (wat u aankan). Bij elk niveau horen krachttrainingen die u 3 keer per week moet doen.

Bij elk niveau is er ook nog uitleg over hoe u de oefening zwaarder of lichter kunt maken.

Wandelen en fietsen

Probeer om naast de oefeningen in de app, iedere dag 30 tot 60 minuten te wandelen of te fietsen.

■ 3. Psychische ('mentale') ondersteuning

Een operatie kan spannend zijn en angstige gevoelens oproepen. Mogelijk krijgt u voor of na de operatie last van deze gevoelens. In het begin van het prehabilitatie-programma bekijkt de casemanager met u of het risico bestaat dat u psychische klachten krijgt. Zo ja, dan kunt u hier begeleiding in krijgen. In gesprekken met de maatschappelijk werker en/of de psycholoog kunt u praten over uw gevoelens en hoe u daarmee om kunt gaan.

■ 4. Stoppen met roken en alcohol

Als u rookt, heeft u een grotere kans op problemen na de operatie, zoals een bloeding of bloedstolsels ('trombose'). Ook kan het zijn dat een eventuele transplantatie niet goed aanslaat, wonden minder snel genezen en eventuele ontstekingen langer duren. Als u vóór de operatie stopt met roken en het drinken van alcohol, heeft u minder kans op complicaties.

Wij verzoeken u dringend om definitief te stoppen met roken. Als u dat wil, bieden wij u een stopprogramma aan. Hierin kunt u intensieve begeleiding en nicotine-vervangende therapie krijgen. Dit gebeurt via [Peukuit.nl](#) of de huisarts. Bespreek dit met de casemanager. De casemanager kan u aanmelden bij Peuk uit.

Let op: hulp van Peuk uit wordt niet door alle zorgverzekeraars vergoed. Peuk uit zal dit ook aangeven bij u.

■ 5. Verbeteren van uw medicatiegebruik en mogelijke kwetsbaarheden

Voor de operatie bekijken we uw medicatiegebruik. Zo nodig wordt uw medicatiegebruik aangepast. Dit heeft als doel om mogelijke, bijkomende ziekten zo goed mogelijk te behandelen voorafgaand aan de operatie.

Bent u 70 jaar of ouder? Dan kan het nodig zijn dat de geriater u onderzoekt op kwetsbaarheid, bijvoorbeeld op bijkomende ziekten. Hiervoor ontvangt u een vragenlijst van ons. Met deze vragenlijst kunnen wij beoordelen of u kwetsbaar bent.

■ Uw vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u terecht bij uw casemanager of uw behandelend arts. De contactgegevens van onze poliklinieken vindt u op www.nwz.nl/algemeen/specialismen.

■ Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie oncologie-algemeen
 communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 312213

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl