

# Prehabilitatie bij een darmkanker operatie

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)



Noordwest  
Oncologisch centrum

# Inhoud

<b>1</b>	<b>Wat is prehabilitatie?</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Hoe ziet het prehabilitatie-programma eruit?</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Hoe wordt het prehabilitatie-programma uitgevoerd?</b>	<b>6</b>
<b>4</b>	<b>Wel of niet deelnemen?</b>	<b>6</b>
<b>5</b>	<b>Geen kosten</b>	<b>6</b>
<b>6</b>	<b>Uw vragen aan ons</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>Metingen en tests</b>	<b>7</b>
<b>8</b>	<b>Vragenlijsten</b>	<b>8</b>
<b>9</b>	<b>Notities</b>	<b>10</b>

**Uw chirurg heeft met u besproken dat u darmkanker heeft (in de dikke darm of de endeldarm) en dat u geopereerd moet worden. Deze folder informeert u over een nieuw programma voor patiënten met deze aandoening: het prehabilitatie-programma. Het doel daarvan is u te helpen zo fit mogelijk te zijn vóór de operatie, zodat u de operatie goed kunt doorstaan en daarna snel herstelt. Noordwest is een van de ziekenhuizen in Nederland die een dergelijk programma aanbiedt.**

## **1 Wat is prehabilitatie?**

De technieken om darmkanker te behandelen worden steeds beter. Toch vergen de ziekte zelf en de behandeling veel van uw lichaam. 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. Ook verkleint een goede conditie de kans op een complicatie tijdens de operatie, zoals een wondinfectie, een naadlekkage of een bloeding.

‘Prehabilitatie’ betekent: het verbeteren van de conditie voorafgaand aan de operatie. Dit helpt ook om na de operatie te herstellen en bijwerkingen van de behandeling tegen te gaan. Het kan bijvoorbeeld gebeuren dat een her-operatie nodig is, dat de operatie na afloop effect heeft op het dagelijks functioneren of dat een aanvullende behandeling zoals chemotherapie nodig is. U kunt dit beter verdragen als u een goede conditie heeft.

Uit onderzoek is gebleken dat patiënten die meedoen aan een prehabilitatie-programma minder complicaties hebben. Ook hoeven ze minder lang in het ziekenhuis te blijven.

## 2 Hoe ziet het prehabilitatie-programma eruit?

Het prehabilitatie-programma van Noordwest helpt u om fitter te worden voordat de operatie plaatsvindt. Het programma start 4 weken voor de operatie en bestaat uit de volgende onderdelen:

1. goede voeding
2. lichamelijke ('fysieke') training
3. psychische ('mentale') ondersteuning
4. stoppen met roken (indien van toepassing)

### 1. Goede voeding

Het doel van goede voeding is dat u zo goed mogelijk de operatie ingaat. Het kan zijn dat u door uw ziekte minder goed eet en drinkt. Dan is het goed de tekorten aan te vullen. Maar ook als u wèl goed eet en drinkt, krijgt u aanvullende voeding en extra vitamines. Dit zorgt ervoor dat u de operatie beter verdraagt en sneller herstelt. Ook kunt u in de periode voor de operatie beter geen alcohol drinken.

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

- u krijgt een intake en een vervolgconsult
- wij meten en beoordelen hoe goed u eet en drinkt
- wij maken een persoonlijk plan om uw voedingstoestand te verbeteren
- wij geven u advies over vitamine supplementen. Dit is nodig om eventuele tekorten aan te vullen en de spieropbouw te bevorderen

### 2. Lichamelijke ('fysieke') training

In dit programma-onderdeel werkt u aan uw lichamelijke conditie. Een oncologiefysiotherapeut begeleidt u daarbij. Het onderdeel ziet er als volgt uit:

#### Krachttraining en intervaltraining

U oefent 3 keer per week (op maandag, woensdag en vrijdag) in een praktijk voor oncologische fysiotherapie. De casemanager van het programma verwijst u daarnaar door. Een gespecialiseerde oncologiefysiotherapeut zal u begeleiden bij de trainingen, die speciaal op u worden afgestemd.

### **Wandelen of fietsen**

Op de dagen dat u geen kracht- en intervaltraining krijgt (dus op dinsdag, donderdag en in het weekend) moet u steeds 60 minuten per dag wandelen of fietsen. Dit kan een wandeling of fietstocht van een uur zijn, maar u mag ook bijvoorbeeld 2 keer 30 minuten bewegen, of 3 keer 20 minuten. De extra eiwitten en vitamines uit het onderdeel Goede voeding versterken het effect van deze training.

### **Ontspanningsoefeningen**

De oncologiefysiotherapeut reikt u deze aan. U bepaalt zelf of u er thuis gebruik van maakt.

## **3. Psychische ('mentale') ondersteuning**

Een operatie kan spannend zijn en angstige gevoelens oproepen. Mogelijk krijgt u voor of na de operatie in het dagelijks leven 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 vervelende gevoelens en over hoe u daarmee om kunt gaan.

## **4. Stoppen met roken**

Als u rookt, heeft u een grotere kans op problemen na de operatie, zoals een bloeding of bloedstolsels ('trombose'). Ook kan het zijn dat de wond minder snel geneest en een eventuele ontsteking langer duurt. Als u vóór de operatie stopt met roken, heeft u minder kans op complicaties.

Rookt u? Dan raden wij u dringend aan hier voor de operatie mee te stoppen. Als u dat wil, bieden wij u een stopprogramma aan. Hierin kunt u intensieve begeleiding en nicotine-ervangende therapie krijgen. Dit gebeurt via Sine Fuma of de huisarts. Bespreek dit met de casemanager.

### 3 Hoe wordt het prehabilitatie-programma uitgevoerd?

Als u deelneemt aan het prehabilitatie-programma, dan plannen we de volgende afspraken in:

**1. een afspraak met de diëtist**

De diëtist brengt uw voedingssituatie in beeld en stelt met u het persoonlijk voedingsplan op. Tijdens een tweede afspraak wordt dit eventueel bijgesteld

**2. een afspraak bij de oncologiefysiotherapeut**

De oncologiefysiotherapeut meet uw conditie aan de hand van een fiets- en krachttest. Hierna volgen elke week 3 afspraken voor een kracht- en intervaltraining in een praktijk voor oncologische fysiotherapie

**3. een afspraak met de maatschappelijk werker en/of psycholoog**

(indien nodig/gewenst)

**4. een afspraak in verband met stoppen met roken**

(indien van toepassing/gewenst)

### 4 Wel of niet deelnemen?

Deelname aan het prehabilitatie-programma is vrijwillig. Als u niet wilt deelnemen aan het programma, of als u twijfelt, krijgt u een aanvullend gesprek met uw behandelend arts. Patiënten die niet meedoen, hebben namelijk een grotere kans op complicaties. Om die reden streeft het ziekenhuis ernaar dat uiteindelijk iedereen het prehabilitatie-programma doorloopt.

### 5 Geen kosten

Het prehabilitatie-programma wordt u aangeboden door de Noordwest Ziekenhuisgroep. Deelname is gratis, er worden geen kosten in rekening gebracht. Maakt u gebruik van het onderdeel Stoppen met roken? Dan wordt dit vergoed via uw basisverzekering.

### 6 Uw vragen aan ons

Heeft u nog vragen? Dan kunt u terecht bij uw casemanager, uw behandelend chirurg of coördinerend chirurg mevrouw dr. H. Schreurs, telefoon 072 - 548 2400.

## 7 Metingen en tests

Tijdens enkele van de eerder genoemde afspraken bij Noordwest voeren wij een aantal metingen en tests uit. Zo krijgen wij een goede indruk van uw conditie en kunnen we het prehabilitatie-programma helemaal op uw persoon aanpassen. Hieronder leest u meer over deze metingen en tests.

- **lichaam en voedings situatie**

Hiervoor meten we uw lengte, uw gewicht en de kracht waarmee u in uw hand knijpt. Ook vindt een screening op ondervoeding plaats door middel van een paar korte vragen.

- **inspanningstest op de fietsergometer**

Terwijl u zich op de zogenaamde fietsergometer (een soort home-trainer) maximaal inspant, verrichten wij metingen met een hartslagbandje. Tijdens deze test voeren we de belasting snel op totdat de spieren verzuren.

- **krachttest**

Hierin meten wij uw maximale kracht. We doen dit met krachttoestellen voor de beenspieren, de armspieren en de rugspieren. U wordt hierbij steeds gevraagd enkele keren een gewicht met uw lichaam weg te duwen.

- **looptest**

U wordt gevraagd om in 6 minuten over de gang heen en weer te lopen en daarbij zoveel mogelijk meters af te leggen.

- **'sit-to-stand' test**

U wordt gevraagd in 30 seconden zo vaak mogelijk vanuit een zittende houding tot een staande houding te komen.

## 8 Vragenlijsten

Het prehabilitatie-programma is nieuw binnen Noordwest. Daarom willen we graag weten hoe het programma u bevalt. Ook zijn we benieuwd welk effect het programma heeft op zaken als de opnameduur en het al dan niet optreden van complicaties.

Voor deze evaluatie gebruiken wij enkele gegevens uit uw medisch dossier. Deze zullen uiteraard geanonimiseerd worden, waardoor ze niet herleidbaar zijn tot u.

Verder zullen we u op meerdere momenten voor en na de operatie (in totaal op 5 momenten) een vragenlijst voorleggen. Hiermee brengen wij uw kwaliteit van leven en de voortgang van uw herstel in kaart. Om uw privacy te beschermen zullen ook deze antwoorden geanonimiseerd worden.



Hieronder leest u op welk moment we welke vragenlijsten aan u voorleggen.

op welk moment?	welke vragenlijsten?
bij de start van het programma	2 papieren vragenlijsten over uw activiteiten en kwaliteit van leven 1 digitale en 1 papieren vragenlijsten over eventuele psychische klachten
in de week van de operatie	1 papieren vragenlijst over uw activiteiten 1 papieren evaluatie van het programma
in de week na de operatie	1 papieren vragenlijst over uw activiteiten
2 maanden na de operatie	1 papieren vragenlijst over uw activiteiten
3 maanden na de operatie	2 vragenlijsten over uw activiteiten en kwaliteit van leven

We vragen u om de eerste 2 papieren vragenlijsten (over uw activiteiten en kwaliteit van leven) samen met het toestemmingsformulier in te leveren tijdens de eerste afspraak met de oncologiefysiotherapeut.

Verder ontvangt u van uw casemanager een patiëntlogboek. Wij vragen u om dit logboek bij te houden. In het logboek staat precies wat van u gevraagd wordt.





### **Noordwest Ziekenhuisgroep**

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

**tel** 072 - 548 4444

### **Colofon**

**Redactie** afdeling oncologie

afdeling communicatie

**Vormgeving** vormgeving Noordwest Ziekenhuisgroep

**Druk** Ricoh Nederland

**Artikel nr** 286225/2020.05

*Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie [www.nwz.nl](http://www.nwz.nl).*