

Prehabilitatie bij hoofd-halskanker

www.nwz.nl

Inhoud

1. Wat is prehabilitatie?	3
2. Hoe ziet het prehabilitatie-programma eruit?	4
3. Hoe wordt het prehabilitatie-programma uitgevoerd?	6
4. Wel of niet deelnemen?	7
5. Geen kosten	7
6. Metingen en tests	7
7. Vragenlijsten	8
8. Uw vragen	9

Uw chirurg heeft met u besproken dat u hoofd-halskanker heeft 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 één van de eerste ziekenhuizen in Nederland die zo'n programma aanbiedt.

■ 1. Wat is prehabilitatie?

'Prehabilitatie' betekent het verbeteren van de conditie voorafgaand aan de operatie. 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 hoofd-halskanker te behandelen worden steeds beter. Toch vraagt de ziekte en de behandeling veel van uw lichaam. De behandeling beïnvloedt 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. Door een goede conditie verkleint de kans op een complicatie tijdens en na de operatie. Zoals een wondinfectie, een bloeding of een longontsteking.

Mogelijk moet u na de operatie nog een aanvullende behandeling ondergaan. Zoals radiotherapie met eventueel chemotherapie. U kunt dit beter verdragen als u in een goede conditie bent.

■ 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. eiwitrijke voeding
2. lichamelijke ('fysieke') training
3. psychische ('mentale') ondersteuning
4. logopedie adviezen
5. stoppen met roken en alcohol (wanneer van toepassing)
6. verbeteren van uw medicatiegebruik en eventuele kwetsbaarheden

1. Eiwitrijke voeding

Het doel van goede, eiwitrijke voeding is dat u in een zo best mogelijke voedingstoestand de operatie ondergaat. Het kan zijn dat u door uw ziekte minder goed kan eten en drinken. Dan is het goed de tekorten aan te vullen. Maar ook als u wél goed eet en drinkt, krijgt u aanvullende voeding en extra vitamines. Dit zorgt ervoor dat u de operatie beter verdraagt en sneller herstelt. U kunt 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 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

door. Een gespecialiseerde oncologiefysiotherapeut begeleidt u bij de trainingen, die speciaal op u zijn afgestemd.

Wandelen of fietsen

Op de dagen dat u geen kracht- en intervaltraining krijgt (op dinsdag, donderdag en in het weekend) moet u 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 'Eitwitrijke voeding' versterken het effect van deze training.

Ontspanningsoefeningen

Deze krijgt u van uw oncologiefysiotherapeut. 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 last van deze gevoelens. In het begin van het revalidatie-programma kijkt 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 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 raden u dringend aan 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 Sine Fuma of de huisarts. Bespreek dit met de casemanager.

5. Logopedie adviezen

Als u een operatie ondergaat voor een tumor in de mondholte, dan ervaart u na de operatie klachten met het praten, eten en slikken. De logopedist geeft u hier voor de operatie uitleg en adviezen over. Hiervoor krijgt u een poliklinische afspraak. Ook geeft de logopedist u gerichte oefeningen mee, die u na de operatie kunnen helpen. Tijdens het verblijf in het ziekenhuis ondersteunt de logopedist u.

6. Verbeteren van uw medicatiegebruik en eventuele kwetsbaarheden

Voor de operatie bekijken we uw medicatiegebruik. Zo nodig wordt u medicatiegebruik aangepast. Dit heeft als doel om eventuele bijkomende ziekten zo goed mogelijk te behandelen, voordat de operatie plaatsvindt.

De geriater onderzoekt u op kwetsbaarheid, bijvoorbeeld uw leeftijd of bijkomende ziekten.

■ 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 stelt de diëtist het plan eventueel bij.

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

(wanneer van toepassing/gewenst)

4. een afspraak in verband met stoppen met roken

(wanneer van toepassing/gewenst)

5. een afspraak bij de logopedie

(wanneer van toepassing)

■ 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.

■ 6. 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 voedingssituatie**

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

- **inspanningstest op de fietsergometer**

Terwijl u zich op de zogenaamde fietsergometer (een soort hometrainer) maximaal inspannt, doen 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. Hierbij vragen wij u steeds enkele keren een gewicht met uw lichaam weg te duwen.

- **looptest**

Wij vragen u om in 6 minuten over de gang heen en weer te lopen en daarbij

zoveel mogelijk meters af te leggen.

- **‘sit-to-stand’ test**

Wij vragen u in 30 seconden zo vaak mogelijk vanuit een zittende houding tot een staande houding te komen.

■ 7. Vragenlijsten

Het revalidatie-programma is nieuw binnen Noordwest. Daarom willen we graag weten hoe het programma u bevalt. Ook zijn we benieuwd welk effect het programma heeft. Bijvoorbeeld op de opnameduur en wel of niet optreden van complicaties. Voor deze evaluatie gebruiken wij enkele gegevens uit uw medisch dossier. Natuurlijk anonimiseren wij uw gegevens, waardoor ze niet herleidbaar zijn tot u.

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

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

op welk moment?	welke vragenlijsten?
bij de start van het programma	<ul style="list-style-type: none">• 3 papieren vragenlijsten over uw activiteiten en kwaliteit van leven• 1 papieren vragenlijst over eventuele psychische klachten
in de week van de operatie	<ul style="list-style-type: none">• 3 papieren vragenlijsten over uw activiteiten
4-6 weken na de operatie	<ul style="list-style-type: none">• 3 papieren vragenlijsten over uw activiteiten
12 weken na de operatie	<ul style="list-style-type: none">• 3 papieren vragenlijsten over uw activiteiten
6 maanden na de operatie	<ul style="list-style-type: none">• 3 papieren vragenlijsten over uw activiteiten

We vragen u om de eerste 3 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.

■ 8. Uw vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u terecht bij uw casemanager of uw behandelend chirurg.

De polikliniek is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag contact opnemen met de polikliniek 022, 08:30 - 16:30 uur:

- locatie Alkmaar, telefoonnummer 072 - 548 3160

■ Notices

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie oncologie-algemeen
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 310805

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