

Prehabilitatie bij een operatie

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. Metingen en tests	7
6. Vragenlijsten	8
7. Uw vragen	8

Uw arts heeft met u besproken dat u een tumor heeft en dat een operatie nodig is. Deze folder informeert u over een nieuw programma voorafgaand aan uw operatie: 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. 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 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. stoppen met roken en alcohol (wanneer van toepassing)
5. 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 vitaminen. De ziekte kanker zorgt voor meer energieverbruik in het lichaam. Hierdoor kunnen er toch tekorten ontstaan. De aanvullende voeding en extra vitaminen zorgen 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 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 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. 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.

Bent u 70 jaar of ouder? Dan onderzoekt de geriater u op kwetsbaarheid, bijvoorbeeld op 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

(alleen als dit van toepassing/gewenst is)

■ 4. Wel of niet deelnemen?

Deelname aan het prehabilitatie-programma is een onderdeel van uw behandeling. Mocht u twijfelen, dan 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. 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 inspant, 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.

■ 6. 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. 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 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.

■ 7. Uw vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u terecht bij uw case-manager 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