Zo fit mogelijk uw operatie in

Prehabilitatie: algemene informatie

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

albert schweitzer

Inhoudsopgave

1. Inleiding pag. 2

1.1 Wat is prehabilitatie en waarom is het belangrijk?

1.2 Wanneer start u met prehabilitatie?

1.3 Prehabilitatie afstemmen op uw situatie

1.4 Wie begeleidt u tijdens prehabilitatie?

1.5 Aparte patiëntenfolders beschikbaar

2. Onderdelen van het programma pag. 5

2.1 Fysieke training

2.2 Ademhaling trainen

2.3 Voedingsprogramma

2.4 Begeleiding bij stoppen met roken en alcohol

2.5 Mentale ondersteuning

2.6 Uw rol in uw behandeling

3. Metingen en vragenlijsten pag. 11

3.1 Metingen vóór prehabilitatie

3.2 Metingen ná prehabilitatie

3.3 Overzicht metingen

4. Tot slot pag. 13

4.1 Prehabilitatie-coördinator

4.2 Overige betrokkenen

1. Inleiding

Binnenkort krijgt u een operatie. Uw arts heeft met u besproken dat het belangrijk is dat u zo fit mogelijk uw operatie ingaat. Daarom bieden we u een speciaal programma aan, ook wel prehabilitatie genoemd. In deze folder vindt u onder andere algemene informatie over wat prehabilitatie precies is, waarom het belangrijk is en uit welke onderdelen het programma bestaat.

1.1 Wat is prehabilitatie en waarom is het belangrijk?

Prehabilitatie is een programma vóór uw operatie met als doel uw algehele conditie te verbeteren.

De ziekte kanker en een operatie (eventueel in combinatie met chemotherapie) vragen vaak veel van uw lichaam. Met méér spiermassa heeft u méér spierkracht. Daarmee bent u fitter en in een betere conditie om de operatie te ondergaan. Onmisbaar voor een gezonde spieropbouw zijn beweging, goede voeding en voldoende rust. Beweging, voeding en rust versterken elkaar. Door training worden uw spieren geactiveerd om sterker te worden en de voeding levert bouwstoffen voor de groei van spieren.

Meestal vindt de operatie binnen 4 tot 6 weken plaats. Deze weken willen we zo goed mogelijk gebruiken om uw conditie te verbeteren. Met een goede conditie is de kans op complicaties en bijwerkingen van de behandeling kleiner en gaat het herstel vlotter.

In deze folder vindt u informatie over prehabilitatie en over wat er van u wordt verwacht tijdens deze periode. Ook worden de verschillende onderdelen van het programma en de metingen beschreven.

1.2 Wanneer start u met prehabilitatie?

Het prehabilitatie-programma start enkele dagen nadat u bij de specialist of verpleegkundig specialist bent geweest. Het prehabilitatie-programma duurt tot de dag van de operatie. In totaal duurt het programma ongeveer 3 tot 4 weken, afhankelijk van wanneer uw operatie ingepland wordt en uw type operatie.

1.3 Prehabilitatie afstemmen op uw persoonlijke situatie

Het is belangrijk dat het prehabilitatie-programma wordt afgestemd op uw persoonlijke situatie. Het programma start daarom met intakegesprekken bij een diëtist en een fysiotherapeut in het ziekenhuis.

Tijdens de intakegesprekken krijgt u uitgebreide informatie over wat het programma inhoudt en wat er van u verwacht wordt. Daarnaast voeren de diëtist en fysiotherapeut een aantal metingen uit. Op die manier kunnen we onder andere een inschatting maken van uw conditie en kracht, uw voedingstoestand en algemeen welbevinden. Met behulp van deze informatie wordt het prehabilitatie-programma op uw persoonlijke situatie afgestemd.

1.4 Wie begeleidt u tijdens prehabilitatie?

Het prehabilitatie-programma is een samenwerking tussen verschillende afdelingen in het ziekenhuis en verschillende instellingen voor fysiotherapie. U wordt begeleid door onder andere de volgende medewerkers:

- Prehabilitatie-coördinator.
- Fysiotherapeut.
- Diëtist.
- Medisch psycholoog (op indicatie).

Het programma is voor een deel in het ziekenhuis, voor een deel thuis en voor een deel bij een instelling voor fysiotherapie. Tijdens de intakegesprekken krijgt u uitgebreide mondelinge en schriftelijke informatie over de onderdelen die u thuis gaat uitvoeren.

Als u vragen heeft met betrekking tot uw prehabilitatie, neemt u dan contact met ons op (zie het kopje ‘Tot slot’).

2. Onderdelen van het programma

Het prehabilitatie-programma bestaat uit zes onderdelen. De onderdelen lichten we hierna toe.

Fysieke training
(Fysiotherapie)
/ Conditie en spierkracht
/ Hoog intensief: 3x per week (1 uur)
/ Laag intensief: 4x per week thuis (1 uur)

2.1 Fysieke training

Metingen in het ziekenhuis
De fysiotherapeut meet in het ziekenhuis wat uw conditie en kracht is (zie hoofdstuk 3.1). Zo kan hij de training afstemmen op uw persoonlijke situatie.

De fysieke training heeft drie onderdelen:

- *Training bij een instelling voor fysiotherapie* (hoog intensieve conditie- en krachttraining)
  U traint 3 keer per week (op maandag, woensdag en vrijdag) 1 uur 'intensief' onder begeleiding van een fysiotherapeut. U traint uw conditie door met weerstand te fietsen, alsof u tegen de wind in fietst. Ook traint u uw spierkracht met oefeningen op krachttoestellen. Draag tijdens de training makkelijk zittende kleding of sportkleding.
- *Training thuis* (laag intensieve conditietraining):
  Op de dagen dat u niet bij de fysiotherapeut traint (op dinsdag, donderdag, zaterdag en zondag) traint u zelf 1 uur per dag met een 'laag intensieve' activiteit. Dit is bijvoorbeeld wandelen of fietsen. De fysiotherapeut in het ziekenhuis vertelt u hier meer over.

Als het niet lukt om achter elkaar een uur te wandelen of fietsen, kunt u ook een aantal keer per dag wandelen of fietsen. Dit moet bij elkaar 1 uur zijn.

- *Rust*
  Rust is, net als trainen en goed eten, heel belangrijk om fit te worden voor uw operatie. Het is daarom belangrijk dat u momenten van rust afwisselt met momenten van inspanning.

  Tijdens het trainen werkt uw lichaam hard. Daarna heeft uw lichaam tijd nodig om te herstellen. Door genoeg rust te nemen voorkomt u dat u te veel traint. Te veel trainen helpt u niet vooruit: u wordt dan juist moe, uw energie neemt af en u presteert minder goed.

  Neem daarom rust na een drukke ochtend of na een zware activiteit. Ga daarna pas wandelen of fietsen. Zo haalt u het meeste uit uw trainingen.

Ademhaling trainen
(Fysiotherapie)
/ Ademhaling en ophoesten trainen (na operatie)

2.2 Ademhaling trainen

- *Ademhalingsoefeningen en oefeningen om slijm op te kunnen hoesten*
  Na uw operatie is het belangrijk om goed door te ademen om uw longen zo goed mogelijk te gebruiken. Daarmee wordt de kans op complicaties kleiner. Ook als u last heeft van slijm, moet dit goed opgehoest worden. Van de fysiotherapeut krijgt u instructies voor oefeningen die u hierbij helpen.

Voeding verbeteren
(Diëtetiek)
/Voedingsadviezen
/Eiwit- en vitaminesuppletie (dagelijks)

2.3 Voedingsprogramma

Met behulp van het voedingsprogramma ondersteunen we het effect van de training wat ten goede komt aan uw voedingstoestand. Door voldoende beweging en goede voeding verbetert uw conditie. Dat heeft invloed op een sneller herstel na de operatie. Het programma bestaat uit vijf onderdelen:

- Voedingstoestand bepalen
  U komt voor de start van het prehabilitatie-programma bij de diëtist om uw voedingstoestand te bepalen. Dit wordt gedaan door middel van een spierkrachtmeting en een lichaamssamenstelling-meting.
- Advies over voeding
  Op basis van deze informatie krijgt u een voedingsadvies om uw voedingstoestand voor de operatie zo optimaal mogelijk te krijgen. Daarbij krijgt u supplementen met eiwit en vitamines voor de weken vóór uw operatie.
  De belangrijkste bouwstof voor onze spieren zijn de eiwitten in onze voeding. Het eten van genoeg eiwit in combinatie met training zorgt voor een beter herstel van uw spieren. U krijgt van de diëtist adviezen om met uw voeding voldoende eiwitten binnen te krijgen.
- Eiwitsupplement (shake)
  U krijgt van de diëtist eiwitsupplementen om extra eiwitten binnen te krijgen, om zo het resultaat van de training te vergroten. Het eiwitsupplement neemt u in na elke training en iedere dag één uur voor het slapen gaan.

- Multivitaminen en mineralen
  Door inspanning heeft uw lichaam meer vitaminen en mineralen nodig, dan dat u met voeding binnenkrijgt. Daarom krijgt u misschien het advies om in de weken voor en na uw operatie supplementen met multivitaminen en mineralen te kopen en te gebruiken als aanvulling op wat u dagelijks eet.
- Vitamine D
  Vitamine D heeft invloed op de spierkracht. Een tekort hieraan kan zwakke spieren en spierkrampen veroorzaken. Zonlicht is de belangrijkste bron voor het aanmaken van deze vitamine. Onder andere door weinig buiten komen, ouder worden of een getinte huid heeft u een grotere kans op een tekort. Om dit te voorkomen, krijgt u misschien het advies om vitamine D te kopen en te gaan gebruiken.

2.4 Begeleiding bij stoppen met roken

Roken heeft een nadelige invloed op uw conditie en fitheid. Het is een strikt advies dat u stopt met roken om uw fitheid te vergroten. Daarmee wordt de kans op complicaties na de operatie verkleind. Wij kunnen u daarbij helpen. Als u (nog) rookt op het moment dat bij u de diagnose kanker is gesteld, kunt u worden aangemeld bij het programma ‘Stoppen met roken’ van het bedrijf SineFuma.
Zij benaderen u om vrijwillig met het programma mee te doen. Het programma bestaat uit:

- Telefonische begeleiding
- Nicotine-vervangende therapie

Stoppen met alcohol
Ook stoppen met alcohol is erg belangrijk om het herstel na een operatie te bevorderen en de kans op complicaties te verminderen. Het Trimbos Instituut is een onafhankelijke organisatie die veel goede informatie geeft over onderwerpen zoals roken, alcohol en drugs. Wilt u stoppen of minderen met alcohol? Dan adviseert Trimbos de volgende site: https://www.alcoholinfo.nl

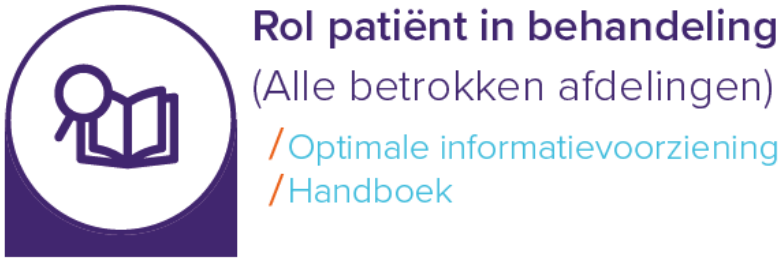
Mentale ondersteuning
(Medische Psychologie)
/Consult psycholoog (1 uur)
/Ontspanningsoefeningen (naar wens)

2.5 Mentale ondersteuning

In de periode rondom de diagnose en behandeling komt er veel op u af. De verpleegkundig specialist/oncologieverpleegkundige heeft met u besproken of u last heeft van psychische klachten en of u hier medicijnen voor gebruikt.

- Afspraak psycholoog
  In overleg met u wordt een afspraak ingepland bij de psycholoog in het ziekenhuis. Deze wordt voor u standaard gemaakt, als u bekend bent met een psychiatrische diagnose, of als u aangeeft dat u regelmatig moeite heeft in contact met anderen.
  Ook het minder goed kunnen omgaan met de spanning, die de operatie en de ziekenhuisopname met zich meebrengt, kan aanleiding zijn voor een gesprek met de psycholoog. U kunt dit aangeven bij de verpleegkundig specialist/oncologieverpleegkundige.
- Ontspanningsoefeningen
  Als u wilt kunt u gebruik maken van ademhalings- en ontspanningsoefeningen. De instructies voor deze oefeningen

(inclusief bijbehorende geluidsopnamen) kunt u vinden op Youtube:
https://youtu.be/0yAdn1KP1_g
https://youtu.be/TM6jMAZNo7I
https://youtu.be/z1_X9lVcMyA



2.6 Rol patiënt in behandeling

Tijdens de hele behandeling proberen we zo goed mogelijk informatie te geven over alle onderdelen van de zorg. Ook zullen we u stimuleren om actief deel te nemen aan de behandeling en het prehabilitatie-programma. Op deze manier willen we u de mogelijkheid geven om zelf een bijdrage te leveren aan uw behandeling en de wachttijd tot uw operatie optimaal te benutten.

3. Metingen

3.1 Metingen vóór prehabilitatie

Het is belangrijk om het prehabilitatie-programma goed af te stemmen op uw persoonlijke situatie. Vóór het prehabilitatie-programma voeren we daarom verschillende metingen uit.

Metingen bij de fysiotherapeut in het ziekenhuis

Uw lichamelijke conditie wordt bepaald door uw conditie en kracht te meten. Dit doen we met de volgende testen:

- Fietstest
  Op een hometrainer fietst u tot het moment dat het u niet meer lukt om met een bepaalde snelheid te trappen. Hiermee wordt uw conditie bepaald.
- 6 minuten wandeltest
  U loopt in 6 minuten tijd heen en weer op een recht stuk, met als doel om zoveel mogelijk meters af te leggen. Ook met deze test wordt uw conditie bepaald.
- Krachttest
  Uw kracht wordt gemeten met oefeningen op vier kracht-toestellen, waarbij u enkele keren een gewicht moet wegduwen.

Metingen bij de diëtist

De diëtist verricht de volgende metingen om een beeld te krijgen van uw voedingstoestand:

- Bio-impedantie meting
  Met de bio-impedantiemeter bepalen we de verhouding tussen spiermassa en vetmassa in uw lichaam.
- Handknijpkracht meting
  Met een handknijpkrachtmeter meten we de maximale kracht van de hand. Dit geeft een goede inschatting van de spierfunctie en is gerelateerd aan de totale hoeveelheid spierkracht van het lichaam.

Metingen ná prehabilitatie
Het is belangrijk dat we meten wat het effect van het programma op uw conditie, voedingstoestand en algemeen welbevinden is geweest. De metingen die u voorafgaand aan de prehabilitatie (tijdens de intakegesprekken) heeft gehad, worden daarom enkele keren herhaald na afloop van de prehabilitatie.

De metingen na prehabilitatie vinden plaats op twee momenten:
- 3 tot 4 dagen voor de operatie
- 6 weken na de operatie

3.3 Overzicht metingen
Onderstaande tabel geeft aan op welke momenten de metingen worden uitgevoerd.

Metingen	Intake	3 - 4 dagen voor operatie	Operatie	6 weken na operatie
Fysiotherapeut	x	x		x
Diëtist	x	x		x
	Prehabilitatie			

4. Tot slot

4.1 Prehabilitatie-coördinator

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen over het prehabilitatie-programma? Bel dan gerust naar de prehabilitatie-coördinator. Dat kan van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 - 16.30 uur via tel. (078) 652 37 86.

4.2 Overige betrokkenen

Bij specifieke vragen voor de overige betrokken afdelingen of SineFuma.

- Fysiotherapie
  Van maandag tot en met vrijdag van 08.00-16.30 uur,
  tel. (078) 652 37 86.
- Diëtetiek
  Maandagochtend van 8.00-12.00 uur
  Dinsdag en donderdag van 8.00-16.30 uur
  tel. (078) 654 28 49.
- **SineFuma**
  Hulp bij stoppen met roken. Van maandag tot en met vrijdag van 09.00 - 17.00 uur, tel. (076) 889 51 95.

Albert Schweitzer ziekenhuis
November 2025
pavo 1779