

# Zo fit mogelijk uw longoperatie in

Prehabilitatie: algemene informatie

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

**albert  
schweitzer**



# Inhoudsopgave

<b>1.</b>	<b>Inleiding</b>	pag. 2
1.1	Wat is prehabilitatie?	
1.2	Waarom is prehabilitatie belangrijk?	
1.3	Wanneer start u met prehabilitatie?	
1.4	Prehabilitatie afstemmen op uw situatie	
1.5	Wie begeleidt u tijdens prehabilitatie?	
1.6	Aparte patiëntenfolders beschikbaar	
<b>2.</b>	<b>Onderdelen van het programma</b>	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	
<b>3.</b>	<b>Metingen en vragenlijsten</b>	pag. 12
3.1	Metingen vóór prehabilitatie	
3.2	Metingen ná prehabilitatie	
3.3	Overzicht metingen	
<b>4.</b>	<b>Papieren logboek</b>	pag. 14
<b>5.</b>	<b>Tot slot</b>	pag. 15
5.1	Prehabilitatie-coördinator	
5.2	Longgeneeskunde	
5.3	Overige betrokkenen	

# 1. Inleiding

Binnenkort krijgt u een longoperatie. 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?

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

Meestal vindt de longoperatie binnen 3 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 Waarom is prehabilitatie belangrijk?

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 én goede voeding. Beweging en voeding versterken elkaar. Door training worden uw spieren geactiveerd om sterker te worden en de voeding levert bouwstoffen voor de groei van spieren.

### **1.3 Wanneer start u met prehabilitatie?**

Het prehabilitatie-programma start enkele dagen nadat u besproken bent in het overleg van de medisch specialisten (multidisciplinair overleg). In dit overleg wordt definitief besloten of u geopereerd zult worden voor longkanker. Het prehabilitatie-programma start met een intake. Het prehabilitatie-programma duurt tot de dag van de operatie. In totaal duurt het programma ongeveer 2 tot 3 weken, afhankelijk van wanneer uw operatie ingepland wordt.

### **1.4 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.

### **1.5 Wie begeleidt u tijdens prehabilitatie?**

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

- Prehabilitatie-coördinator
- Fysiotherapeut
- Diëtist
- Medisch psycholoog

Het programma voert u deels in het ziekenhuis uit en deels thuis. Tijdens de intakegesprekken krijgt u uitgebreide mondelinge en schriftelijke informatie over de onderdelen die u thuis gaat uitvoeren. Daarnaast begeleidt de Luscii-app u tijdens het prehabilitatie-programma. In de app vindt u alle informatie over het prehabilitatie-programma. Dagelijks krijgt u in de app een overzicht van de door u uit te voeren acties.

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

### **1.6 Aparte patiëntfolders beschikbaar**

Het prehabilitatie-programma van het Albert Schweitzer ziekenhuis wordt uitgebreid beschreven in deze drie folders:

- Zo fit mogelijk uw longoperatie in. Prehabilitatie: algemeen
- Voeding en uw longoperatie. Prehabilitatie: diëtetiek
- Training thuis voor uw longoperatie. Prehabilitatie: fysiotherapie

De folder met algemene informatie geeft uitgebreide informatie over het gehele prehabilitatie-programma. De andere twee folders met instructies zijn bedoeld om u te begeleiden bij de prehabilitatie-onderdelen die u thuis gaat doen.

## 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 ziekenhuis (1 uur)

/Laag intensief: 4x per week thuis (1 uur)

#### 2.1 Fysieke training

Deze training bestaat uit drie onderdelen:

- *Training in het ziekenhuis* (hoog intensieve conditie- en krachttraining)

De fysiotherapeut voert tijdens uw eerste bezoek aan het ziekenhuis metingen uit om uw conditie en kracht te meten (zie hoofdstuk 3.1). Aan de hand daarvan wordt de intensiteit van de training op uw persoonlijke situatie afgestemd.

Vervolgens komt u 3 keer per week naar fysiotherapiepraktijk Fysioooo (op maandag, woensdag en vrijdag). U traint 1 uur 'intensief' onder begeleiding van een fysiotherapeut. U traint uw conditie door tegen weerstand te fietsen, alsof u tegen de wind in fietst. Ook traint u uw spierkracht met oefeningen op krachtoestellen. Draag tijdens de training makkelijk zittende kleding of sportkleding.

- *Training thuis* (laag intensieve conditietraining):

Op de dagen dat u niet in het ziekenhuis traint (op dinsdag, donderdag, zaterdag en zondag) traint u zelf 1 uur per dag met een 'laag intensieve' activiteit, bijvoorbeeld wandelen of fietsen. Tijdens de eerste meting krijgt u van de fysiotherapeut uitleg hierover.

Als het niet lukt om achter elkaar een uur te wandelen of fietsen, kunt u ook een aantal keer per dag wandelen of fietsen, totdat het bij elkaar een uur is. Om een goed beeld te krijgen van uw voortgang met betrekking tot bewegen, houdt u dagelijks bij hoeveel stappen u gelopen heeft.

- *Rust*

Het is belangrijk om voldoende rust te nemen en voldoende te slapen voor een goed herstel van de trainingen.



## Ademhaling trainen

(Fysiotherapie)

/ Inademingspijnen trainen (dagelijks)

/ Ademhaling en ophoesten trainen (na operatie)

### 2.2 Ademhaling trainen

U wordt aan de long geopereerd. Voor de operatie kunt u oefeningen doen om uw ademhaling te trainen.

- *Ademhalingsoefeningen en oefeningen om slijm op te kunnen hoesten*

Na uw operatie is het van belang om goed door te ademen om uw longen zo goed mogelijk te gebruiken en daarmee de kans op complicaties te verkleinen. Ook als u last heeft van slijm, moet dit goed opgehoest worden. Van de fysiotherapeut ontvangt 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 voor uw voedingstoestand. Door voldoende beweging en goede voeding verbetert uw conditie wat invloed heeft 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 ontvangt van de diëtist eiwitsupplementen om extra eiwitten binnen te krijgen, om zo het resultaat van de training te

vergroten. Het eiwit-supplement 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 in de weken voor en na uw operatie supplementen met multivitaminen en mineralen. Dit slikt u 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 vitamine D-supplementen.



## Stoppen met roken begeleiden (SineFuma)

/ Nicotinevervangende therapie

/ Telefonische begeleiding (6 gesprekken)

### **2.4 Begeleiding bij stoppen met roken**

Roken heeft een nadelige invloed op uw conditie en fitheid. Het is van groot belang 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 longkanker is gesteld, wordt u aangemeld bij 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. Wil je stoppen of minderen met alcohol? Dan heeft Trimbos de volgende site voor je: <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 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, en 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 oncologieverpleegkundige.
- **Ontspanningsoefeningen**  
U kunt naar wens gebruik maken van ademhalings- en ontspanningsoefeningen. De instructies voor deze oefeningen (inclusief bijbehorende geluidsopnamen) kunt u vinden via onderstaande linken.

[https://youtu.be/0yAdn1KP1\\_g](https://youtu.be/0yAdn1KP1_g)

<https://youtu.be/TM6jMAZNo7I>

[https://youtu.be/z1\\_X9IVcMyA](https://youtu.be/z1_X9IVcMyA)



## Rol patiënt in behandeling

(Alle betrokken afdelingen)

/ Optimale informatievoorziening

/ Handboek

### 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 benutten.

We maken hierbij onder andere gebruik van de volgende hulpmiddelen:

- Patiëntenfolders
  - Zo fit mogelijk uw longoperatie in. Prehabilitatie: algemeen
  - Voeding en uw longoperatie. Prehabilitatie: diëtetiek
  - Training thuis voor uw longoperatie. Prehabilitatie: fysiotherapie
- Papieren logboek

## 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*

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 krachttoestellen, 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.

### 3.2 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:

- 1 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. Kort voor deze afspraken worden er in uw patiënten portaal in MijnASz.nl een aantal vragenlijsten voor u klaargezet. Wij vragen u om deze vragenlijsten 1 dag voor uw afspraak in te vullen.

<b>Metingen</b>	$\pm$ 3 dagen na MDO <sup>*)</sup> (Intake)	3 - 4 dagen voor operatie	Operatie	6 weken na operatie
Fysiotherapeut	x	x		x
Diëtist	x	x		x
Prehabilitatie				

<sup>\*)</sup> MDO (multidisciplinair overleg): in dit overleg van de medisch specialisten wordt definitief besproken of u geopereerd zult worden voor longkanker.

## 4. Papieren logboek

U krijgt van ons een papieren logboek. Hierin houdt u uw activiteiten bij op de dagen dat u niet hoeft te trainen.

## 5. Tot slot

### 5.1 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.

### 5.2 Longgeneeskunde

Bij vragen over uw ziekte of over de operatie.

- Oncologie verpleegkundige  
Van maandag tot en met vrijdag tussen 08.30 - 16.00 uur,  
tel. (078) 652 36 44.
- Centrum voor Longkanker  
Van maandag tot en met vrijdag van 08.30 - 16.30 uur,  
tel. (078) 652 38 11.
- Longafdeling C1  
Buiten bovengenoemde tijden kunt u zo nodig bellen naar de Longafdeling C1. De afdeling is 24 uur bereikbaar,  
tel. (078) 652 34 54.

### 5.3 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.

- Fysioooo  
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.00 - 12.30 uur en van 13.00 tot 17.00 uur, tel. (078) 654 12 57.
- Diëtetiek  
Van maandag tot en met vrijdag van 08.30 - 16.00 uur, tel. (078) 654 11 74 of (078) 654 29 36.
- Medisch psycholoog  
Van maandag tot en met vrijdag van 08.00 - 16.30 uur, tel. (078) 654 17 19 (menu keuze 2).
- **SineFuma**  
Hulp bij stoppen met roken. Van maandag tot en met vrijdag van 09.00 - 17.00 uur, tel. (076) 889 51 95.

Geef hier uw mening over onze folder: [www.asz.nl/foldertest](http://www.asz.nl/foldertest)









Albert Schweitzer ziekenhuis  
maart 2025  
pavo 1765