

Zo fit mogelijk uw operatie in

Prehabilitatie bij diverticulitis

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?

- 2. Onderdelen van het programma** pag. 4
 - 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. 8
 - 3.1 Metingen vóór prehabilitatie
 - 3.2 Metingen ná prehabilitatie
 - 3.3 Overzicht metingen

- 4. Tot slot** pag. 10
 - 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.

Een grote operatie vraagt 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.

De periode voor uw operatie 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 de specialist of verpleegkundig specialist u hiervoor heeft aangemeld. Het prehabilitatie-programma duurt tot de dag van de 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 uit, 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

/ intensief: 2x per week (1 uur)

/ Laag intensief: 5x 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:

1. *Training bij een instelling voor fysiotherapie* (hoog intensieve conditie- en krachttraining).
U traint 2 keer per week 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 krachttoestellen. Draag tijdens de training makkelijk zittende kleding of sportkleding.
2. *Training thuis* (laag intensieve conditietraining).
Op de dagen dat u niet bij de fysiotherapeut traint, 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.
3. *Rust*
Rust is – naast training en voeding – een van de drie belangrijkste factoren voor resultaat. Belangrijk is dat u rust en inspanning afwisselt.
Tijdens het trainen wordt uw lichaam zwaar belast, waardoor het lichaam na een training ook tijd nodig heeft om zich te

herstellen. Voldoende rustmomenten voorkomen overtraining van het lichaam. Overtraining is juist niet goed voor uw vooruitgang. U raakt vermoeid, heeft minder energie, uw prestaties dalen. Rust bijvoorbeeld na een drukke ochtend of een (zware)inspanning en ga daarna pas wandelen of fietsen. Dit zorgt voor het beste effect van de trainingen. Slaapt u voldoende en neemt u voldoende rust, dan heeft u minder last van vermoeidheid, en van stress. Dat is goed voor lichaam en geest.



Ademhaling

(Fysiotherapie)

/ Ademhaling en ophoesten (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 en daarmee de kans op complicaties te verkleinen. 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 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 vier onderdelen:

1. *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.

2. *Advies over voeding*

Op basis van deze informatie krijgt u een voedingsadvies om uw voedingstoestand voor de operatie zo optimaal mogelijk te krijgen. 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.

3. *Eiwitrijke snack*

U ontvangt van de diëtist het advies om met behulp van een eiwitrijke snack extra eiwitten binnen te krijgen, om zo het resultaat van de training te vergroten. De eiwitrijke snack neemt u in na elke training en iedere dag één uur voor het slapen gaan.

4. *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, wordt mogelijk geadviseerd vitamine D aan te schaffen en te gebruiken.



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 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 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*

U kunt naar wens gebruik maken van ademhalings- en ontspanningsoefeningen. De instructies voor deze oefeningen (inclusief bijbehorende geluidsopnamen) kunt u vinden op de links:

https://youtu.be/0yAdn1KP1_g

<https://youtu.be/TM6jMAZNo7I>

https://youtu.be/z1_X9IVcMyA



Rol patiënt in behandeling

(Alle betrokken afdelingen)

/ Optimale informatievoorziening

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 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 tot 8 weken na de operatie

3.3 Overzicht metingen

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

| Metingen | Intake | 1 - 4 dagen voor operatie | Operatie | 6 -8 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
april 2026
pavo 2212