

Zo fit mogelijk uw operatie in

Prehabilitatie tijdens chemotherapie

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

**albert
schweitzer**

Inhoudsopgave

1.	Inleiding	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?	
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. 9
3.1	Metingen vóór prehabilitatie	
3.2	Metingen na prehabilitatie	
3.3	Overzicht metingen	
4.	Tot slot	pag. 11
4.1	Prehabilitatie-coördinator	
4.2	Overige betrokkenen	

1. Inleiding

Binnenkort wordt u misschien geopereerd. Dit is afhankelijk van hoe u op de chemotherapie reageert. Op dit moment gaan we ervan uit dat de operatie kan doorgaan. 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 wat de onderdelen van het programma zijn.

1.1 Wat is prehabilitatie?

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

De weken voor de 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 leest u wat de verschillende onderdelen van het programma en de metingen zijn.

1.2 Waarom is prehabilitatie belangrijk?

De ziekte kanker, chemotherapie en een operatie maken uw lichaam zwakker. Met méér spiermassa heeft u méér spierkracht. Daarmee bent u fitter en in een betere conditie voor de operatie. 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 een paar dagen nadat u bij de specialist bent geweest. Het programma start met een gesprek, dat noemen we een intake. Het prehabilitatie-programma begint rondom de eerste chemokuur en duurt tot de dag van de operatie. In totaal duurt het programma ongeveer 10 weken, afhankelijk van wanneer uw operatie wordt ingepland.

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 het programma en wat er van u verwacht wordt. Daarnaast voeren de diëtist en fysiotherapeut een aantal metingen uit. Op die manier kunnen we een inschatting maken van uw conditie en kracht, uw voedingstoestand en algemeen welbevinden. Met 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 en verschillende instellingen voor fysiotherapie. U wordt begeleid door 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 hierover uitgebreide informatie.

Als u vragen heeft over 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. Welke dat zijn, leest u hieronder.



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 (intensieve training)*

U gaat 2 keer per week, 1 uur trainen 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 traint bij de fysiotherapeut, traint u zelf 1 uur op een 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 te fietsen, kunt u ook een aantal keren op een 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 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 oefeningen die u hierbij helpen.



Voeding verbeteren

(Diëtetiek)

/Voedingsadviezen

/Eiwit- en vitaminesuppletie (dagelijks)

2.3 Voedingsprogramma

Goede voeding vergroot het effect van de fysieke training. Daarom krijgt u een voedingsprogramma. Door voldoende beweging en goede voeding verbetert uw conditie. Hierdoor herstelt u sneller na de operatie.

Het voedingsprogramma heeft vier onderdelen:

1. *Voedingstoestand bepalen*

Voor de start van het prehabilitatie-programma komt u bij de diëtist. Zij bepaalt uw voedingstoestand. Dit gebeurt met een spierkrachtmeting en een meting van de lichaamssamenstelling.

2. *Advies over voeding*

Op basis van de metingen krijgt u van de diëtist een voedingsadvies. U krijgt supplementen met eiwit in de weken vóór uw operatie. Eiwitten in voeding zijn de belangrijkste bouwstof voor de spieren. Het eten van genoeg eiwit zorgt samen met de training voor een beter herstel van uw spieren.

3. *Eiwitsupplement (flesje drinkvoeding)*

U krijgt van de diëtist flesjes drinkvoeding met extra eiwitten. U neemt een flesje na elke training en iedere dag één uur voordat u gaat slapen.

4. *Extra vitamine D*

Vitamine D is belangrijk voor de spierkracht. Met te weinig vitamine D kunt u zwakke spieren en spierkrampen krijgen. Daarom kan de diëtist u extra vitamine D geven. Zonlicht is de belangrijkste bron

voor het aanmaken van vitamine D. U heeft een grotere kans op een tekort als u weinig buiten komt, als u ouder bent of als u een getinte huid heeft.



Stoppen met roken begeleiden (SineFuma)

/ Nicotinevervangende therapie
/ Telefonische begeleiding (6 gesprekken)

2.4 Begeleiding bij stoppen met roken

Roken heeft een slechte 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 nemen contact met u op 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 verbeteren en de kans op complicaties te verkleinen. 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 heeft Trimbos de volgende site voor u: <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 hiervoor medicijnen gebruikt.

Afspraak met de psycholoog

In overleg met u wordt een afspraak ingepland bij de psycholoog in het ziekenhuis. Als u een psychiatrische diagnose heeft, of als u aangeeft dat u regelmatig moeite heeft in contact met anderen maken we deze afspraak standaard voor u.

U kunt ook een gesprek met de psycholoog krijgen als u minder goed kunt omgaan met de spanning voor de operatie en de ziekenhuisopname. Vertelt u dit dan aan de oncologieverpleegkundige.

Ontspanningsoefeningen

Als u dat wilt kunt u ademhalings- en ontspanningsoefeningen doen. Deze oefeningen staan op YouTube met bijbehorende geluidsopnamen. U vindt de oefeningen via:

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 krachtoestellen, waarbij u een paar keer een gewicht moet wegduwen.

Metingen bij de diëtist

De diëtist doet 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 na 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 zijn op twee momenten:

- 1 tot 4 dagen voor de operatie
- 6 tot 8 weken na de operatie

3.3 Overzicht metingen

In de tabel staan de momenten waarop 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 tussen 08.00-16.30 uur, tel. (078) 652 37 86.
- Diëtetiek
Maandagochtend tussen 08.00-12.00 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
tussen 09.00-17.00 uur, tel. (076) 889 51 95.

Albert Schweitzer ziekenhuis
november 2025
pavo 1795