Verbeteren van de conditie vóór de operatie (Prehabilitatie)

Patiënteninformatie Chirurgie

Verbeteren van de conditie vóór de operatie (Prehabilitatie)

Inleiding

Er is bij u een afwijking gevonden waarvoor u waarschijnlijk een behandeling gaat krijgen. Dit is meestal een operatie met mogelijk nog nabehandelingen.

Om in een zo goed mogelijke conditie uw behandeling te starten, hebben wij een programma opgesteld. Dit programma heet prehabilitatie. U oefent hierbij invloed uit op uw eigen gezondheid met als doel minder complicaties en een sneller herstel.

Het Bravis ziekenhuis werkt hiervoor samen met oncologische fysiotherapeuten in de regio en diëtisten van PMC ZW Nederland.

We maken u ‘’fit to fight’’

Het programma bestaat uit:

- een combinatie van conditie- en krachttraining;
- voedingsondersteuning met extra eiwitten en vitamines;
- als u rookt een stoppen-met-roken-traject;
- mentale ondersteuning door alle zorgverleners en indien nodig door een psycholoog

  of maatschappelijk werker.

U krijgt inzicht in de risicofactoren die door u zelf te beïnvloeden zijn. U kunt hierdoor uw eigen genezing bevorderen.

De wachttijd voor een operatie is gemiddeld 5 tot 6 weken. In plaats van zenuwachtig thuis te wachten, kunt u deze tijd heel nuttig gebruiken om te trainen. Sneller opereren heeft geen extra voordelen op bijvoorbeeld de genezingskans. Een goede voorbereiding door verbetering van conditie heeft wél effect op het herstel na de operatie.

Met een goede conditie:

- bent u veel beter in staat om de operatie goed te doorstaan;
- is de kans op complicaties en bijwerkingen van de behandeling kleiner;
- gaat het herstel vlotter.

Het is de bedoeling om een voorbereiding op maat te leveren, rekening houdend met uw uitgangssituatie en wat u aankunt. Dit programma is voor alle leeftijden!!!

Wat kunt u verwachten?

Beweging
Stilzitten voor een operatie kunt u beter niet doen. U verliest snel spiermassa en hierin zitten eiwitten die nodig zijn voor uw herstel.

U krijgt een afspraak bij de fysiotherapeut in het Bravis ziekenhuis. Dit is een screening. De fysiotherapeut neemt dan bij u conditie- en krachttesten af. Ook screent zij de voedingstoestand.

U krijgt een voorstel hoe het verdere traject er voor u uit komt te zien.

Voeding
Bij ziekte, behandeling of een operatie heeft ons lichaam meer energie en eiwitten nodig. Voor de operatie en tijdens het trainen is het dan ook erg belangrijk dat u voldoende eet en voldoende voedingsstoffen binnen krijgt. Daarbij is het vooral belangrijk dat u voldoende eiwitten binnen krijgt. Eiwitten zijn namelijk de bouwstoffen van het lichaam. Zo zijn organen en spieren opgebouwd uit eiwitten. Eiwitten zijn ook betrokken bij de aanmaak en herstel van lichaamscellen en- weefsel. Deze eiwitten gaan helaas tijdens ziekte snel verloren. Dit merkt u bijvoorbeeld doordat uw spierkracht, conditie en of weerstand afneemt. Het herstel kan hierdoor vertragen en de reactie op de behandeling kan hierdoor slechter zijn. Uw voedingstoestand wordt beoordeeld. U krijgt adviezen en zo nodig wordt de diëtiste ingeschakeld.

Vitamine D
Ook adviseren wij om tot de operatie 1 x per dag 1 tablet vitamine D 20 mcg 800IE in te nemen. Deze zijn vrij te koop bij drogisterij en supermarkt.

Stoppen met roken
Dat roken slecht is, weet iedereen, maar welke effecten het heeft bij een operatie weet men vaak niet. Enkele minuten na het stoppen met roken dalen uw hartslag en bloeddruk al. Na enkele uren stijgt het zuurstofgehalte in uw bloed en na enkele weken heeft u een verbeterde bloedcirculatie, minder slijm en hoest u minder. Zuurstof in het bloed en een goede bloedcirculatie is nodig om wonden en darmaansluitingen goed te genezen. Ook de kans op een longontsteking verkleint.

Wij werken voor het stoppen met roken programma samen met Zorggroep West Brabant

(www.zorggroepwestbrabant.nl) en Sinefuma (https://rookvrijookjij.nl/). Een groot deel van de zorgverzekeraars vergoedt de begeleiding volledig.

Wanneer starten?

De arts en verpleegkundig consulent bespreken met u de uitslag van de screening en wanneer u gaat starten met het prehabilitatie traject.

Kosten

U hoeft de intake voor prehabilitatie niet zelf te betalen. Deze afspraak valt onder de ziekenhuiszorg. Heeft u uw eigen risico nog niet helemaal gebruikt? Dan worden de kosten eerst met uw eigen risico verrekend. Is er na de intake een vervolgtraject nodig? Dan bespreken we vooraf met u welke kosten daarbij horen.

Trainen na uw operatie

U mag na thuiskomst uit het ziekenhuis direct gaan werken aan uw conditie. Vanaf 6 weken na de operatie mag u starten met aanvullende conditie- en krachttraining. U kunt dit zelfstandig doen of op eigen initiatief een afspraak maken bij een oncologische fysiotherapeut in de buurt van uw woonplaats.

Vragen

Heeft u nog vragen? Neem dan op werkdagen tussen 9.00 uur en 16.00 uur contact op met de verpleegkundig consulent coloncare: 088 - 70 68 113. Wordt er niet opgenomen? Spreek dan uw naam, geboortedatum en telefoonnummer in, zodat zij u terug kunnen bellen. Of mail naar coloncare@bravis.nl