



# Fitter van start

## — voorbereiden op uw operatie en behandelingen

Er is bij u een afwijking gevonden in de (endel)darm en u wordt hiervoor binnenkort behandelend. Bij de meeste patiënten bestaat deze behandeling uit een operatie met enkele nabehandelingen. Het kan ook zijn dat u voor de operatie start met chemotherapie in combinatie met bestraling. Deze behandelingen zijn intensief en vragen veel van u. Het is dan ook belangrijk dat u in een zo best mogelijke conditie start aan de behandeling. Om u goed voor te bereiden, volgt u voor uw operatie het programma 'Prehabilitatie'. Dit programma bevordert het herstel en verkleint de kans op complicaties. In deze folder krijgt u adviezen over dit programma.

Met prehabilitatie oefent u invloed uit op uw gezondheid. U krijgt inzicht in de risicofactoren en u kunt deze factoren zelf beïnvloeden. U bereidt zich voor op de behandeling en oefent invloed uit op het verloop daarvan.

De wachttijd voor een darmoperatie is gemiddeld 4 weken. De prehabilitatieperiode hoeft niet precies 4 weken te duren. Ook bij een kortere periode merkt u effect! De periode waarin u wacht op de operatie kunt u nuttig gebruiken om te trainen. Een goede voorbereiding waarbij u uw conditie heeft verbeterd heeft bewezen 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.

## Wanneer start u met prehabilitatie

Nadat u de uitslag heeft gekregen van MDL-arts, kunt u meteen starten met het programma. U krijgt hiervoor deze folder mee en de verpleegkundig specialist neemt telefonisch contact met u op. Tijdens dit gesprek neemt zij de folder en de adviezen met u door.

## Waarop bestaan de adviezen

1. Beweegadvies
2. Voedingsondersteuning
3. Stoppen met roken
4. Stoppen met alcohol
5. Mentale ondersteuning door zorgverleners

Het is de bedoeling om u een advies op maat te leveren. Daarbij houden we rekening met uw situatie, zoals uw leeftijd, uw conditie en wat u aankunt.

## Beweegadvies



Hierbij leggen wij u uit hoe u het beste kunt bewegen in de periode voor de operatie.

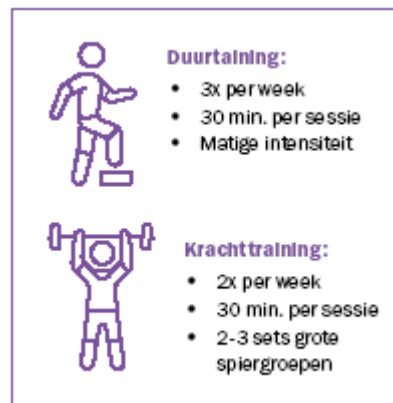
Stilzitten voor een operatie is niet verstandig. Bewegen helpt om uw conditie te behouden of te verbeteren. Ook kan bewegen een positief effect hebben op klachten van vermoeidheid. Door te sporten voelen mensen zich vaak beter. Bovendien vinden mensen het prettig om zelf een positief invloed te hebben op hun herstel.

De diagnose kanker krijgen heeft veel impact op uw leven. U kunt het daardoor lastig vinden om te gaan bewegen of trainen. Vaak zijn er klachten van vermoeidheid. Of zijn uw conditie en spierkracht minder dan u gewend bent. Dit komt omdat kanker niet alleen problemen veroorzaakt op de plaats waar de tumor zit. Kanker heeft invloed op het hele lichaam. Het vraagt veel energie en u wilt misschien veel rust nemen. Naast rusten is het juist ook belangrijk om te bewegen en te sporten.

Door te bewegen en sporten wordt de afname van spieren afgeremd. Hierdoor blijft uw conditie behouden of hij verbetert. U kunt dan ook uw dagelijkse bezigheden beter blijven doen. Een goede conditie helpt om de behandelingen beter aan te kunnen, er treden minder complicaties op en u herstelt beter van de behandeling. Om zo fit mogelijk de behandeling te beginnen is, adviseren wij u om te blijven bewegen.

De trainingsperiode duurt gemiddeld 3 tot 4 weken. De periode heeft als doel uw conditie, spierkracht en capaciteit van uw longen te verbeteren.

- Probeer elke dag minimaal een half uur te bewegen (wandelen) of te trainen.
- Beweeg op laag intensief niveau. Dat wil zeggen dat uw hartslag omhoog gaat, maar u kunt nog steeds praten tijdens het bewegen.
- Luister naar uw lichaam. Start op uw eigen niveau en bouw de duur, intensiteit en frequentie van het trainen geleidelijk op. Rust even uit als het te zwaar wordt.
- Een stappenteller werkt stimulerend. Zo kunt u doelen stellen en vooruitgang zien. Installeer een stappenteller op uw telefoon.
- Geschikte activiteiten om uw uithoudingsvermogen te verbeteren (zoals duurtraining) zijn bijvoorbeeld stevig wandelen, fietsen, roeien of dansen.
- Activiteiten in en om het huis helpen uw uithoudingsvermogen. Ze zijn vaak makkelijk te doen. Denk bijvoorbeeld aan huishoudelijke klussen, tuinieren en traplopen.
- Om de spierkracht te verbeteren is het goed om verschillende spieren te trainen, zoals arm- en beenspieren.
- Vraag advies aan een (oncologie)fysiotherapeut, wanneer u klachten heeft bij het bewegen of uw conditie
- Informatie of verwijzing vindt u op
  - [www.oncologiekennemerland.nl](http://www.oncologiekennemerland.nl)
  - [www.oncocarecentrum.nl](http://www.oncocarecentrum.nl)
  - [www.verwijsgidskanker.nl](http://www.verwijsgidskanker.nl)
  - [www.oncofitness.nl](http://www.oncofitness.nl)



Vraag aan uw zorgverzekering of de (oncologische) fysiotherapie wordt vergoed.

## Voedingsadviezen



Bij ziekte, behandeling of een operatie heeft ons lichaam meer energie en eiwitten nodig. Vooral eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen voor het lichaam, omdat organen en spieren opgebouwd zijn uit eiwitten. Deze eiwitten zorgen voor aanmaak en herstel van lichaamscellen en – weefsel. Daarom is het belangrijk om ervoor te zorgen dat u tijdens de voorbereiding voldoende vet- en voedingsstoffen binnenkrijgt. Ook versnelt een juiste voeding uw herstel tijdens en na de behandeling.

De MDL-arts, chirurg of verpleegkundige specialist beoordeelt uw huidige voedingstoestand is. Als dat nodig is krijgt u een verwijzing voor de diëtist voor hulp en adviezen.

Het standaard advies is om per dag 0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht te nemen.

Echter, bij kanker is dit advies ongeveer 1,2 tot 1,5 gram eiwit. Spreken we over veel eiwitten dan bedoelen we 25 - 30 gram eiwit per hoofdmaaltijd en 20 - 30 gram eiwit na een uitgebreide training. Ook krijgt u het advies om voor het slapen een eiwitrijke snack te eten.

Voorbeeld snacks	Hoeveelheid eiwit
1 eiwitreep	20 gram
1 schaaltje kwark	13 gram
1 plak kaas	7 gram
1 gekookte ei	6,5 gram
1 mueslibol	6,5 gram
1 handje noten	5,5 gram

Producten die veel eiwitten bevatten zijn peulvruchten, vis, vlees, kip, eieren, melkproducten, kaas, tofu, noten, notenpasta en vegetarische vleesvervangers.

Een uitgebreide lijst met energie- en eiwitrijke producten staat in de folder 'Energie- en eiwitrijke voeding'. Lees de folder via deze QR code:



## Stoppen met roken



### Waarom stoppen met roken?

Dat roken slecht is, weet iedereen. Wanneer u een operatie krijgt is het nog belangrijker om te stoppen met roken. Het zuurstofgehalte in uw bloed stijgt zodra u stopt met roken. Na enkele weken is uw bloedcirculatie verbeterd, hoest u minder en heeft u een betere conditie.

Zuurstof in het bloed en een goede bloedcirculatie zorgen ervoor dat uw wond sneller geneest en u herstel vlotter gaat. Ook is de kans op complicaties na een operatie is minder. Denk hierbij aan een longontsteking of longembolie.

### Hoe kunt u stoppen met roken?

Het is niet makkelijk om te stoppen met roken. Vaak zijn meerdere pogingen nodig om echt te van het roken af te komen. Misschien heeft u al eerder een poging gedaan en is het toen niet gelukt. Weet dat u het niet alleen hoeft te doen. Er zijn veel hulpmiddelen of manieren om u te helpen met stoppen. De huisarts is de eerste persoon om u hierin te adviseren. Vaak kan de praktijkondersteuner u begeleiden bij het stoppen of de huisarts kan u doorverwijzen naar bijvoorbeeld een stoppen met roken-coach.

### Vergoeding

Het "stoppen met roken-programma" zit in het basispakket van de zorgverzekering. Vraag uw zorgverzekering welke regeling u vergoed krijgt.

### Informatie over stoppen met roken:

[www.rokeninfo.nl](http://www.rokeninfo.nl)

[www.allesoverstoppenmetroken.nl](http://www.allesoverstoppenmetroken.nl)

[www.rokenstopt.nl](http://www.rokenstopt.nl)

## Stoppen met alcohol



### Waarom stoppen met alcohol?

In Nederland drinkt 80 procent van de mensen regelmatig alcohol. Alcohol draagt bij aan de gezelligheid en ontspanning op een feestje, na het werk of wanneer u op stap gaat. Andere mensen drinken op vaste momenten, bijvoorbeeld na een dag werken, bij het televisiekijken, het eten of als slaapmutsje.

Zonder dat u het merkt kunt u dan meer of vaker drinken dan goed voor u is. Alcohol heeft invloed op;

- het krijgen van infecties
- complicaties van de longen
- complicaties van het hart
- bloedingen tijdens de operatie en tijdens het herstel
- een slechte wondgenezing
- acute verwardheid (delirium)

Om deze complicaties zoveel mogelijk te voorkomen, is het verstandig uw alcoholgebruik te matigen. Nog beter is het om voor de operatie helemaal te stoppen met drinken, in ieder geval vanaf minimaal 4 weken voor de operatie. Lukt het u niet om helemaal te stoppen, probeer dan zoveel mogelijk minder alcohol te drinken.

Twee dagen (48 uur) voor de operatie moet u helemaal stoppen met het drinken van dranken met alcohol

U hoeft dit niet alleen te doen. Er zijn veel hulpmiddelen of manieren om u te helpen met stoppen. De huisarts is de eerste persoon om u hierin te adviseren. Vaak kan de praktijkondersteuner u begeleiden bij het stoppen of de huisarts kan u ook doorverwijzen.

### Informatie over stoppen met alcohol;

[www.alcohol.info.nl](http://www.alcohol.info.nl)

[www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl)

[www.brijder.nl](http://www.brijder.nl)

## Mentale ondersteuning door zorgverleners



Weten wat u te wachten staat is fijn, maar het is veel belangrijker om mensen om u heen te hebben, die op de hoogte zijn van uw ziekte en die u goed kunnen begeleiden tijdens uw ziekte, behandeling en herstel. U kunt uw vragen stellen en wensen ook kenbaar maken bij het Oncologie centrum. Wij hebben volop aandacht voor de medische zorg en begeleiding. De gespecialiseerd verpleegkundigen werken in teamverband en zijn goed op de hoogte van de nieuwste inzichten op het gebied van oncologie. Zij informeren u over onze oncologische zorg.

### Samenwerken voor de beste zorg

Spaarne Gasthuis werkt intensief samen met andere ziekenhuizen en deskundigen. Uw behandelend arts stelt uw behandelplan op met experts uit het Spaarne Gasthuis en uit

andere ziekenhuizen. Dit noemen we multidisciplinair overleg. Uw arts spreekt dit behandelplan met u.

Iedere kankersoort vereist zijn gespecialiseerde medische behandeling met de nieuwste technieken, gespecialiseerde artsen en de meest geavanceerde apparatuur. Ook psychische begeleiding kan een belangrijk onderdeel zijn van het behandelplan.

### **Contact met uw huisarts**

Uw behandelend arts en verpleegkundig specialist houden uw huisarts op de hoogte van uw situatie en behandeling.

### **Vragen en telefoonnummers**

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Met deze informatie beslist u, samen met uw arts, of u de operatie laat doen. Heeft u na het gesprek met uw arts en na het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan gerust. Schrijf uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet.

Heeft u vragen vóór of na de behandeling in het ziekenhuis, of doen zich thuis problemen voor?

### **Polikliniek oncologie**

Maandag t/m vrijdag van 8.00 – 16.30 uur

(023) 224 0065

### **Verpleegkundig specialisten oncologie**

Pien Hoekstra

(023) 224 0974

Petri Dienaar

(023) 224 5834

Aukje Cnossen

(023) 224 0926

Myrthe Strik i.o.






(023) 224 0988

Noortje Otte i.o.

(023) 224 5798

Eline Pellicaan i.o.

(023) 224 7902

<p><b>Beweegadvies</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elke dag 30 minuten bewegen</li> <li>• 2x per week krachttraining, 30 min</li> <li>• Vermindert complicaties</li> <li>• Sterker maken van spieren</li> <li>• Luister naar je eigen lichaam</li> <li>• Vraag advies van fysiotherapeut</li> </ul>	
<p><b>Voeding</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juiste voeding, bespoedigt herstel</li> <li>• Extra energie en eiwitten</li> <li>• Eventueel doorverwijzing naar diëtiste door arts/ verpleegkundig specialist</li> <li>• 25-30 gram eiwitten extra nemen</li> <li>• Producten met eiwitten; peulvruchten, vis, vlees, kip, eieren, melkproducten, kaas, tofu, noten, notenpasta en vegetarische vleesvervangers</li> </ul>	
<p><b>Stoppen met roken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Roken is slecht</li> <li>• Grotere kans op complicaties</li> <li>• Hulp bij stoppen met roken, via de huisarts</li> <li>• Vergoeding in basispakket zorgverzekering</li> </ul>	
<p><b>Stoppen met alcohol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grotere kans op complicaties</li> <li>• 4 weken van tevoren stoppen met alcohol, gunstigste invloed op herstel</li> <li>• Vraag hulp als stoppen met alcohol niet lukt</li> </ul>	
<p><b>Mentale ondersteuning</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Er komt veel op u af de komende tijd</li> <li>• Veel informatie over behandeling</li> <li>• Hulp van naasten is belangrijk</li> <li>• Stel je vragen aan de arts, verpleegkundige specialist</li> <li>• Schrijf je vragen op</li> <li>• Neem altijd contact op als er vragen, problemen en onduidelijkheden zijn</li> </ul>	

## Waar zijn we te vinden?

### Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

### Haarlem Noord

Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem

[www.spaarnegasthuis.nl](http://www.spaarnegasthuis.nl)

### Hoofddorp

Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)