



Handboek prehabilitatie



Fit voor de operatie



Graag bij elk bezoek aan het ziekenhuis en training bij de fysiotherapie dit handboek meenemen.

Prehabilitatieprogramma Spaarne Gasthuis

U doet mee aan het prehabilitatieprogramma. Met dit prehabilitatieprogramma verbetert u uw conditie en herstelt u hopelijk sneller na de operatie. Dit doet u door beweging, goede voeding, het stoppen met roken, en een goede mentale gezondheid voor de operatie.

In dit handboek vindt u informatie over prehabilitatie en over wat er van u wordt verwacht tijdens deze periode. Het prehabilitatieprogramma van het Spaarne Gasthuis sluit aan bij het landelijke protocol Fit4surgery van het Maxima Medisch Centrum.

Het team

- Dr. Niels de Korte, oncologisch chirurg
- Claudia van Tienderen, gespecialiseerd verpleegkundige colonicare
- Aukje Cnossen, verpleegkundig specialist oncologische chirurgie

Heeft u vragen over het programma, neem dan contact op met Claudia van Tienderen of Aukje Cnossen, eerste contactpersonen Prehabilitatie Oncologisch centrum via telefoonnummer (023) 224 0020 of via colonzorg@spaarnegasthuis.nl

1. Prehabilitatie

Prehabilitatie is een trainingsprogramma voorafgaand aan uw operatie met als doel uw conditie te verbeteren.

1.1 Waarom is prehabilitatie belangrijk?

Kanker en de operatie (eventueel in combinatie met chemotherapie) vergen vaak veel van uw lichaam. Met méér spieren heeft u méér spierkracht en daarmee bent u fitter en in een betere conditie om de operatie te ondergaan. Naar verwachting is de kans op complicaties en bijwerkingen van de behandeling kleiner en gaat het herstel sneller.

Onmisbaar voor een gezonde spieropbouw zijn beweging en goede voeding. Beweging en voeding versterken elkaars werking. Bij training worden uw spieren geprikkeld om op te bouwen en de voeding levert bouwstoffen voor de spiergroei.

In de 4 tot 5 weken voordat u wordt geopereerd, traint u uw conditie en besteedt u aandacht aan uw voeding. U doet dit om in een zo goed mogelijke conditie te komen. Verbetering van uw conditie voor de operatie heeft namelijk een groot effect op het herstel na de operatie.

1.2 Hoe ziet het prehabilitatieprogramma eruit?

Het prehabilitatieprogramma bestaat uit vier onderdelen die buiten het ziekenhuis plaatsvinden:

- A. Een voedingsprogramma onder begeleiding van een diëtist;
- B. Een sportprogramma onder begeleiding van de fysiotherapeut;
- C. Mentale ondersteuning;
- D. Stoppen met roken, indien van toepassing.

Deze vier onderdelen worden in de volgende paragrafen verder toegelicht.






A. Voedingsprogramma

Aan het begin van het programma heeft u een afspraak bij de diëtist. Tijdens deze afspraak bespreekt u uw voedingspatroon (aan de hand van het voedingsdagboek en de vragenlijst over voeding) en krijgt u adviezen mee.

Door uw ziekte maakt uw lichaam anders gebruik van voedingsstoffen. Er wordt in verhouding meer spiermassa afgebroken bij een tekort aan energie uit voeding. Het is hierbij belangrijk om voldoende energie en eiwitten binnen te krijgen, zodat u zoveel mogelijk spiermassa behoudt.

Om uw conditie op te bouwen, heeft u als basis gezonde voeding nodig die alle voedingsstoffen bevat. Het is goed om daarvoor de Schijf van Vijf (<https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijfvan-vijf.aspx>) te volgen en dagelijks gebruik te maken van:

1. **Eiwit:** De belangrijkste bouwstof voor onze spieren zijn de eiwitten in onze voeding. Het eten van éxtra eiwit in combinatie met training zorgt voor een beter herstel van uw spieren en een betere opbouw. Met eiwitrijke voeding heeft uw training dus meer resultaat. Lichaamsbeweging zorgt ervoor dat eiwitten beter in het spierweefsel worden opgenomen. Daarom is het goed om direct na de training eiwitten in te nemen. Daarnaast gaat het herstel van spiermassa 's nachts door als u (\pm 1 uur) vóór het slapen gaan eiwitrijke voedingsmiddelen eet. Overdag kunt u het beste 3 tot 4 keer een grotere portie (20-30 gram) eiwit eten, in plaats van veel kleine porties verdeeld over de dag.
2. **Vitaminesupplementen:** Bij inspanning is soms gewenst om een grotere inname van vitamines en mineralen in te nemen. Om er zeker van te zijn dat u voldoende vitamines en mineralen binnenkrijgt in de trainingsperiode adviseren wij u voorafgaand aan de operatie een multivitamine- en mineralensupplement. Het supplement bevat ongeveer de helft van de hoeveelheid vitamines en mineralen die u dagelijks nodig heeft. Dit supplement kan de gewone voeding niet vervangen en is daarom een aanvulling op wat u dagelijks eet. Bespreek met de diëtiste welk supplement voor u geschikt is.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voedingsmiddelen, gemiddeld				
		Leeftijd		
		19-50 jaar	51-69 jaar	70 jaar en ouder
	Groente	250 gram	250 gram	250 gram
	Fruit	2 stuks	2 stuks	2 stuks
	Boterhammen (bruin/ volkoren)	Vrouw: 4-5 sneetjes Man: 6-8 sneetjes	Vrouw: 3-4 sneetjes Man: 6-7 sneetjes	Vrouw: 3-4 sneetjes Man: 4-6 sneetjes
	Opscheplepels volkoren graanproducten of aantal aardappelen	4-5 (opscheplepels/ stuks)	Vrouw: 3-4 opscheplepels/ stuks Man: 4 opscheplepels/ stuks	Vrouw: 3 opscheplepels/ stuks Man: 4 opscheplepels/ stuks
	Vis/ vlees of Peulvruchten	100 gram vlees/vis of 2-3 opscheplepels peulvruchten	100 gram vlees/vis of 2-3 opscheplepels peulvruchten	100 gram vlees/vis of 3 opscheplepels peulvruchten
	Ongezouten noten	25 gram	Vrouw: 15 gram Man: 25 gram	15 gram
	Porties zuivel	2-3 porties	Vrouw: 3-4 porties Man: 3 porties	4 porties
	Kaas	40 gram	40 gram	40 gram
	Smeer- en bereidingsvetten	Vrouw: 40 gram Man: 65 gram	Vrouw: 40 gram Man: 65 gram	Vrouw: 35 gram Man: 55 gram
	Vocht	1.5-2 liter	1.5-2 liter	1.5-2 liter

Tabel 1: Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden (bron: www.voedingscentrum.nl)

Vragen over voeding

Als u vragen heeft of meer informatie wilt ontvangen over uw voeding, dan kunt u terecht uw terecht bij uw eigen diëtist.

Een diëtist kunt u vinden via www.tovkennemerland.nl (samenwerking met het Spaarne Gasthuis) of via www.nvdietist.nl (het kopje vind een diëtist). Als u al een diëtist bezocht heeft waarmee u een goed contact had kunt u deze weer bezoeken.

B. Het sportprogramma

Het sportprogramma bestaat uit verschillende onderdelen:

- 1. Training via fysiotherapie:** Voorafgaand aan fysieke training hebt u een afspraak bij een fysiotherapeut in het Spaarne Gasthuis die meet wat u fysiek aankan. Hierna wordt u verwezen naar een oncologisch gespecialiseerd fysiotherapeut bij u in de buurt. Hier traint u drie keer per week onder begeleiding. Tijdens het programma doet u krachttraining en conditietraining.
Krachttraining gebeurt met fitnessapparatuur met gewichten. Conditietraining wordt uitgevoerd op een hometrainer. Zorg dat u makkelijk zittende kleding of sportkleding draagt.
- 2. Training thuis:** Op de dagen dat u niet traint, gaat u thuis sporten/bewegen. Dit houdt in dat u 4 dagen per week zelf gaat wandelen, fietsen of andere inspanning verricht. Het liefst 60 minuten per dag, maar sowieso minimaal 30 minuten per dag.
- 3. Rust:** Het is belangrijk om voldoende rust te nemen en voldoende te slapen voor een goed herstel van de trainingen.
- 4. Voeding:** Na iedere training krijgt u van de diëtist een hoeveelheid eiwitten voorgeschreven om in te nemen.

C. Mentale ondersteuning

In de periode voor de operatie komt er veel op u af. U krijgt aan het begin van het programma een afspraak met één van onze verpleegkundig specialisten. Zij zal met u in gesprek gaan om na te gaan of u behoefte heeft aan extra mentale ondersteuning. Ontspanningsoefeningen, begeleid met geluidsbestanden, worden u aangeboden.

Als het nodig is krijgt u een verwijzing naar onze medisch psycholoog, die u kan helpen bij het omgaan met angstige of sombere gevoelens in aanloop naar de operatie.

D. Stoppen met roken (indien van toepassing)

Roken heeft een negatieve invloed op uw conditie en fitheid. Het is heel belangrijk dat u stopt met roken om zo uw fitheid te vergroten en ook de kans op complicaties te verkleinen. U kunt hiervoor hulp krijgen van Medipro.

U kunt zich aanmelden via de website www.medipro.nl of telefonisch via 088 786 77 99. Het traject bij Medipro duurt 3 maanden. Dit wordt volledig vergoed door bijna alle zorgverzekeraars en kost u ook geen eigen risico. De afspraken kunnen op locatie maar ook telefonisch of via videobellen. Tijdens de eerste afspraak spreekt u gezamenlijk een datum af waarop u gaat stoppen met roken en u bespreekt welke hulpmiddelen u kunt gebruiken.

U heeft op locatie 4 keer een afspraak van 30 minuten. Telefonisch of via videobellen is de eerste afspraak 30 minuten en hierna 7 afspraken van 15 minuten. Telefonisch/videobellen kan ook in de avonduren worden afgesproken.

2. Agenda

In deze agenda kunt u de afspraken die u heeft gekregen opschrijven.

Fysiotherapeut _____

Diëtist _____

<i>Voor de operatie</i>	Datum	Tijd
1 ^{ste} Afspraak diëtist		
Psychologisch medewerker (indien nodig)		
Fysiotherapeut		
Intake		
Training		
Training		
Training		
Training		
Training		
Training		
Training		
Training		
Training		
Training		
Training		
Training		
Training		

3. Logboek

Het is belangrijk dat u in het logboek per dag bijhoudt wat u heeft gedaan aan beweging, buiten de trainingen om. De trainingen worden door de fysiotherapeut die aanwezig is bij de training ingevuld. **Neemt u het logboek alstublieft mee.**

Week 1

Maandag	Trainingsweek 1	DATUM
Aanwezig / Afwezig	Bij de fysiotherapeut	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	
Dinsdag	Trainingsweek 1	DATUM
Activiteit		
Duur (min)		
Woensdag	Trainingsweek 1	DATUM
Aanwezig / Afwezig	bij de fysiotherapeut	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	
Donderdag	Trainingsweek 1	DATUM
Activiteit		
Duur (min)		
Vrijdag	Trainingsweek 1	DATUM
Aanwezig / Afwezig	bij de fysiotherapeut	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	
Zaterdag	Trainingsweek 1	DATUM
Activiteit		
Duur (min)		
Zondag	Trainingsweek 1	DATUM
Activiteit		
Duur (min)		

Bijzonderheden:

Week 2

Maandag	Trainingsweek 2	DATUM
Aanwezig / Afwezig	bij de fysiotherapeut	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	
Dinsdag	Trainingsweek 2	DATUM
Activiteit		
Duur (min)		
Woensdag	Trainingsweek 2	DATUM
Aanwezig / Afwezig	bij de fysiotherapeut	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	
Donderdag	Trainingsweek 2	DATUM
Activiteit		
Duur (min)		
Vrijdag	Trainingsweek 2	DATUM
Aanwezig / Afwezig	bij de fysiotherapeut	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	
Zaterdag	Trainingsweek 2	DATUM
Activiteit		
Duur (min)		
Zondag	Trainingsweek 2	DATUM
Activiteit		
Duur (min)		

Bijzonderheden:

Week 3

Maandag	Trainingsweek 3	DATUM
Aanwezig / Afwezig	bij de fysiotherapeut	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	
Dinsdag	Trainingsweek 3	DATUM
Activiteit		
Duur (min)		
Woensdag	Trainingsweek 3	DATUM
Aanwezig / Afwezig	bij de fysiotherapeut	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	
Donderdag	Trainingsweek 3	DATUM
Activiteit		
Duur (min)		
Vrijdag	Trainingsweek 3	DATUM
Aanwezig / Afwezig	bij de fysiotherapeut	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	
Zaterdag	Trainingsweek 3	DATUM
Activiteit		
Duur (min)		
Zondag	Trainingsweek 3	DATUM
Activiteit		
Duur (min)		

Bijzonderheden:

Week 4

Maandag	Trainingsweek 4	DATUM
Aanwezig / Afwezig	bij de fysiotherapeut	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	
Dinsdag	Trainingsweek 4	DATUM
Activiteit		
Duur (min)		
Woensdag	Trainingsweek 4	DATUM
Aanwezig / Afwezig	bij de fysiotherapeut	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	
Donderdag	Trainingsweek 4	DATUM
Activiteit		
Duur (min)		
Vrijdag	Trainingsweek 4	DATUM
Aanwezig / Afwezig	bij de fysiotherapeut	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	
Zaterdag	Trainingsweek 4	DATUM
Activiteit		
Duur (min)		
Zondag	Trainingsweek 4	DATUM
Activiteit		
Duur (min)		

Bijzonderheden:
