

Prehabilitatie: fit voor uw operatie

Prehabilitatie is een programma *voorafgaand* aan uw operatie, met als doel uw algehele conditie te verbeteren. Het programma bestaat uit 4 onderdelen:



1. Voedingsprogramma

Tijdens een afspraak bij de diëtist bespreekt u uw voedingspatroon en krijgt u adviezen.



2. Sportprogramma

Voor de operatie traint u drie keer per week in het ziekenhuis, onder begeleiding van een fysiotherapeut. Op de andere vier dagen sport u thuis; u wandelt, fietst of verricht andere inspanning.



3. Stoppen met roken (indien van toepassing)

Het is van groot belang dat u stopt met roken om zo uw fitheid te vergroten en de kans op complicaties te verkleinen. In het ziekenhuis wordt u een programma aangeboden waarbij u geholpen wordt om te stoppen.



4. Mentale ondersteuning

Voor de operatie komt er veel op u af. Tijdens een afspraak wordt besproken of u behoefte heeft aan extra mentale ondersteuning. Zo nodig kunnen we u verwijzen naar onze medisch psycholoog.

Op onze website vindt u ook een video over prehabilitatie. Bekijk de video op: www.mmc.nl/prehabilitatie

Vragen?

Tijdens uw afspraak met de verpleegkundig specialist wordt het programma verder toegelicht en kunt u vragen stellen.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.