

Prehabilitatie

fit vóór uw operatie

U start binnenkort met het programma van Máxima MC om u zo fit mogelijk te maken vóór de operatie. Dit noemen we ook wel een prehabilitatieprogramma (prehab). Wij geven u graag meer informatie over het programma, waarom het zo belangrijk is en wat dit voor u betekent.

Wat is prehabilitatie en waarom is het belangrijk?

Prehabilitatie is **een programma dat u volgt vóór uw operatie**. Dit programma bevordert het herstel na de operatie en verkleint de kans op complicaties.

In de weken voorafgaand aan de operatie wordt er extra aandacht besteed aan:

- kracht- en conditietraining;
- voeding;
- aangepaste levensstijl;
- mentale gezondheid.

Zowel kanker als een operatie (eventueel in combinatie met chemotherapie en/of bestraling) vraagt veel van uw lichaam. Beweging en goede voeding zijn belangrijk voor een gezonde spieropbouw. Ook zorgt een gezonde leefstijl dat u met (meer) plezier beweegt en u mentaal sterker voelt.

Met het prehabilitatieprogramma bieden wij u de kans om u zowel lichamelijk als mentaal voor te bereiden op uw operatie. De tijd van diagnose tot operatie is meestal 5 weken. Bij een longoperatie bedraagt dit 3 weken. We willen deze tijd vóór de operatie dan ook zo goed mogelijk benutten om uw algemene conditie te verbeteren. Hierdoor heeft u minder kans op complicaties ná de operatie en zal het herstel vlotter verlopen.

Onderdelen programma

Het prehabilitatieprogramma bestaat uit verschillende onderdelen.

- Fysieke fitheid
- Voeding
- Mentale weerbaarheid
- Stoppen met roken (indien van toepassing)
- IJzersuppletie (indien van toepassing).

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.

Heeft u vragen?

Heeft u vragen over het programma, neem dan contact op met: Máxima oncologisch centrum, telefoonnummer (040) 888 53 20 of stuur een e-mail naar prehab@mmc.nl
Heeft u vragen over fysiotherapie of diëtetiek, neem dan contact op met Paramáx, telefoonnummer (040) 888 90 40

Fysieke fitheid**Training van conditie en spierkracht**

Uw conditie en spierkracht vóór de operatie zijn belangrijk voor een sneller herstel ná de operatie. Om binnen een korte tijd fitter te worden, zult u intensief moeten trainen. De training zal worden aangepast aan uw leeftijd en persoonlijke uitgangscoditie. Bij de start van de prehabilitatie wordt er daarom eerst een test ingepland om de training zo goed mogelijk af te stemmen op uw persoonlijke situatie.

Metingen

De fysiotherapeut neemt een conditietest bij u af. Ook meet hij met verschillende testen uw kracht in de armen en benen. De testmomenten plannen we:

- ± 4 weken voor uw operatie. Dit is de start van uw prehabilitatie
- Een week voor uw operatie
- ± 6 weken na uw operatie, indien u een longoperatie ondergaat.

Fietstest

U fietst op een hometrainer zo lang mogelijk, waarbij de weerstand toeneemt. Met deze test kan men een inschatting maken van uw basisconditie.

Krachttest

Met behulp van verschillende krachttoestellen wordt uw maximale kracht bepaald. U verplaatst een aantal keren een gewicht dat steeds verder wordt verzwaard.

Training onder begeleiding van fysiotherapeut

U traint 3 keer per week (maandag, woensdag, vrijdag) 1 uur intensief onder begeleiding van een fysiotherapeut. U traint uw conditie door tegen weerstand te fietsen of te wandelen, alsof u een heuvel beklimt. De spierkracht (armen & benen) worden getraind met oefeningen op krachttoestellen.

Tijdens de training zal ook aandacht besteed worden aan ademhalingsoefeningen. Deze oefeningen zullen u na de operatie helpen om complicaties zoals longontstekingen te voorkomen en dragen zo bij tot een vlotter herstel.

Draag tijdens de training makkelijk zittende kleding of sportkleding.

Thuistraining

Op de dagen dat u niet hoeft te trainen onder begeleiding van de fysiotherapeut (op dinsdag, donderdag, zaterdag en zondag), traint u zelf thuis. Het streven is dat u 60 minuten (bij voorkeur achter elkaar) per dag fietst of wandelt. U zou de training als vermoeiend moeten ervaren, maar u moet nog in staat zijn om te kunnen praten tijdens de training. Indien het niet lukt om 60 minuten achter elkaar te trainen, mag u bijvoorbeeld ook 3 keer per dag 20 minuten trainen. Tijdens het eerste testmoment geeft de fysiotherapeut hier meer uitleg over.

Rust

Voldoende rust en voldoende slapen zijn ook belangrijk voor een vlot herstel van de trainingen. Belangrijk is dat u voldoende rust afwisselt met inspanning. Plan bijvoorbeeld na een drukke ochtend niet direct een training in, maar neem eerst een rustmoment. Het is ook mogelijk dat de drukke ochtend als training beschouwd kan worden en een extra training dus niet meer nodig is. Luister naar uw lichaam en las op tijd een rustpauze in.

Adviezen voor een betere slaapkwaliteit

- ✓ Zorg voor regelmaat in uw slaapritme. Sta elke dag op hetzelfde tijdstip op en ga rond hetzelfde tijdstip slapen, ook in het weekend. Indien u toch wil uitslapen, sta dan maximaal 2 uur later op.
- ✓ Zorg voor een comfortabele, donkere en stille slaapkamer met een aangename temperatuur ($\pm 18^{\circ}\text{C}$) en gebruik de slaapkamer uitsluitend voor slapen en intimiteit.
- ✓ Zorg dat u voldoende beweegt overdag.
- ✓ Vermijd dutjes overdag. Indien u toch behoefte heeft aan een dutje, beperk dit dan tot maximaal 20-30 minuten en vóór 14.00 uur.
- ✓ Vermijd schermgebruik (o.a. smartphone, computer, televisie etc.) minstens 1 uur voor het slapengaan.
- ✓ Probeer stimulerende middelen zoals alcohol, cafeïne, energydranken, chocolade en nicotine te vermijden juist voor het slapengaan.
- ✓ Vermijd intensieve lichaamsbeweging 2 uur voor u gaat slapen.
- ✓ Eet minstens 2 uur voor het slapen geen zware maaltijden meer.
- ✓ Zorg voor een vaste slaaproutine. Het afsluiten van uw dag met een bepaald ritueel bereidt uw hersenen voor op het slapen, vb. tanden poetsen, boek lezen...
- ✓ Laat uw stress/zorgen los voor u naar bed toegaat. Zorg voor ontspannings- en rustmomenten overdag zodat u uw piekergedachten niet meeneemt naar uw bed.
- ✓ Neem vlak voor het slapengaan geen warm bad of warme douche. In de vroege avond kan dit juist wel helpen om te ontspannen.
- ✓ Ga naar bed wanneer u zich moe voelt.

Voeding

Gezonde voeding draagt bij tot een betere voedingstoestand van het lichaam en versterkt het effect van de training. Tijdens een intakegesprek worden een aantal metingen uitgevoerd door de diëtist om een beeld te vormen van uw voedingstoestand.

Metingen

Bio-impedantie meting

Bij dit onderzoek meten we met behulp van een klein elektrisch stroompje de verhouding tussen de hoeveelheid vet en de hoeveelheid spieren en organen in het lichaam. Van deze bio-impedantie meting merkt u zelf niks.

Verder meten we uw lengte en uw lichaamsgewicht.

Voedingsadvies

De diëtist geeft u advies over de samenstelling van uw voedingspatroon. Er worden ook enkele bijkomende vragen gesteld om het risico op ondervoeding vast te stellen.

Eiwit

Eiwitten zijn heel belangrijk voor de spieropbouw en het herstel van uw spieren na de training. Bovendien helpt het ook voor een goede genezing van de operatiewond. Om het effect van de training te vergroten wordt aangeraden om tijdens het trainingsprogramma én in de eerste weken na uw operatie uw eiwit inname te verhogen. Eiwitten zitten in melk(producten), vlees(waren), vis, gevogelte, ei, noten en peulvruchten. De diëtist geeft u uitleg over hoe u uw eiwit inname te verhogen met uw eigen voeding. Daarnaast ontvangt u van de diëtist ook eiwitsupplementen. Dit als aanvulling op uw dagelijkse voeding.

Trainingsdagen thuis (dinsdag, donderdag, zaterdag en zondag): 1 shake

- U neemt 1 eiwit shake ongeveer 1 uur voor het slapengaan.

Trainingsdagen onder begeleiding van fysio (maandag, woensdag en vrijdag): 2 shakes

- U neemt 1 eiwit shake ongeveer 1 uur voor het slapengaan.
- U neemt 1 extra eiwit shake, bij voorkeur binnen 1 uur na de training.

Vitamine supplementen

Het is mogelijk dat uw lichaam door het trainen een grotere behoefte heeft aan vitaminen en mineralen dan dat er uit uw dagelijkse voeding gehaald kan worden. In de weken voorafgaand aan de operatie krijgt u, wanneer nodig, supplementen met multivitaminen en mineralen.

Algemeen voedingsadvies

Door uw ziekte maakt uw lichaam anders gebruik van voedingsstoffen. Er wordt in verhouding meer spiermassa afgebroken bij een tekort aan energie uit voeding. Om uw conditie op te bouwen, heeft u als basis een gezonde voeding nodig die alle voedingsstoffen bevat. Daarvoor kunt u de Schijf van Vijf volgen (www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf).

Naast dit algemene voedingsadvies krijgt u tijdens de intake bij de diëtist ook een persoonlijk voedingsadvies.

Mentale weerbaarheid

De psycholoog

Een operatie brengt niet alleen fysiek, maar ook mentaal veel teweeg. Uzelf en uw directe omgeving zitten mogelijk met vragen en onzekerheden. Wij proberen u en uw naasten met het gehele team zo goed mogelijk te informeren en te ondersteunen. We bespreken ook met u of er behoefte is aan extra mentale ondersteuning. Als u het fijn vindt, dan kunt u een verwijzing krijgen naar onze medisch psycholoog of levensbegeleider. Zij kunnen u bijstaan en leren omgaan met bepaalde gevoelens in aanloop naar uw operatie. U staat er dus zeker niet alleen voor.

Ontspanningsoefeningen

U kunt naar eigen behoefte ademhalings- en ontspanningsoefeningen uitvoeren. Deze oefeningen kunnen u helpen stress te verminderen en makkelijker in slaap te vallen. Ook lichamelijke klachten zoals gespannen schouders of hoofdpijn kunnen hierdoor (tijdelijk) verminderen.

Oefeningen

Voor de ontspanningsoefeningen kunt u gebruik maken van onderstaande geluidsfragmenten.

De link naar de audiobestanden krijgt u tevens via e-mail toegestuurd.

- Ontspanningsoefeningen: https://youtu.be/0yAdn1KP1_g
- Autogene training van Schultz, zelfhypnose: <https://youtu.be/TM6jMAZNo7I>
- Visualisatie oefening, strand: https://youtu.be/z1_X9IVcMyA

Ademhalingsoefeningen ter ontspanning

Een juiste manier van ademen is nodig om goed te kunnen ontspannen. De beste manier is de buikademhaling. Oefen deze dagelijks, het liefst meerdere keren per dag. Tip: start eerst met een ademhalingsoefening voordat u aan uw ontspanningsoefening begint.

- Ga zo gemakkelijk mogelijk liggen
- Sluit uw ogen
- Leg uw handen op uw buik, zo kunt u voelen hoe uw buik op en neer beweegt
- Adem in door uw buik uit te zetten
- Adem uit en voel met uw handen uw buik weer platter worden
- Adem in en tel in gedachten (21, 22, enz.)
- Adem uit en tel in gedachten even ver als bij het inademen
- Neem een pauze die even lang duurt als het in- of uitademen en tel in gedachten
- Begin dan weer met inademen en tellen, herhaal de oefening een aantal keren

Ontspanningsoefeningen

Tips voor de ontspanningsoefening:

- Trek gemakkelijke, niet-knellende kleren aan.
- Ga op een bed of bank in een kamer liggen waar u niet gestoord kunt worden.
- Zorg ervoor dat u gemakkelijk ligt. Alle lichaamsdelen moeten voldoende ondersteund worden. Leg bijvoorbeeld een kussen onder uw hoofd en een opgerolde handdoek onder uw knieën.
- Kijk niet op de klok, maar schat de tijden.
- Blijf, voordat u met de oefeningen begint, enkele minuten met open ogen liggen. Sluit dan langzaam uw ogen.
- Concentreer u op hetgeen waarmee u bezig bent, dus op de oefening zelf.
- Het is niet de bedoeling dat u in slaap valt. Als dat toch gebeurt, is dat niet erg (als u daar tijd voor heeft).
- U hoeft de spieren niet tot het uiterste te spannen, een lichte tot matige spanning is voldoende.
- Span de spieren niet te plotseling. Voer de spanning langzaam op.
- Probeer u langzaam te ontspannen.
- Denk, ook bij de ontspanningsoefening en de spierontspanningsoefening, aan de ademhaling.

Stoppen met roken

Rookstopbegeleiding via Sinefuma (indien van toepassing)

Roken heeft een nadelige invloed op uw algehele conditie en fitheid. Roken zorgt voor een hogere hartslag en bloeddruk en vermindert het zuurstofpercentage in uw bloed. Een goede bloedcirculatie en voldoende zuurstof in het bloed zijn nodig voor een goede genezing van de operatiewond. Stoppen met roken is dus sterk aanbevolen om uw fitheid te vergroten en de kans op complicaties na de operatie te verkleinen.

Een rookstop heeft altijd een voordelig effect. Wij kunnen u helpen bij het stoppen met roken. Naast rookstop, wordt er ook aandacht besteed aan andere minder gezonde gewoontes zoals alcoholgebruik. We begeleiden u naar een gezondere levensstijl die u ook voordelen biedt losstaand van de operatie.

Als u (nog) rookt op het moment van de diagnose dan wordt u aangemeld bij het programma 'Stoppen met roken' van het bedrijf Sinefuma. Sinefuma benadert u dan om vrijwillig deel te nemen aan het rookstopprogramma. Het programma bestaat uit 2 onderdelen:

- Counseling: telefonische begeleiding
- Nicotine vervangende therapie

Ijzersuppletie

Wat is een bloedarmoede

Bloedarmoede (anemie) wil zeggen dat u te weinig rode bloedcellen in uw bloed heeft. Of dat uw rode bloedcellen te weinig hemoglobine bevatten. Als uw hemoglobine gehalte (Hb-gehalte) te laag is, dan kan er niet genoeg zuurstof door de rode bloedcellen worden vervoerd. Met minder zuurstof heeft u minder energie. Bloedarmoede kan door verschillende oorzaken ontstaan. De belangrijkste oorzaak is meestal door een tekort aan ijzer. Een ijzertekort kan ontstaan door bloedverlies uit het maag-darmkanaal (vanuit de tumor).

Door een bloedarmoede kunt u last hebben van: moeheid, zwakte en kortademigheid bij inspanning, duizeligheid, het gevoel flauw te vallen, hartkloppingen, hoofdpijn, oorsuizen en bleek zien.

De gevolgen van een bloedarmoede bij een darmoperatie

Wanneer uw HB-gehalte te laag is kan dit een slechte invloed hebben op de wondgenezing en uw herstel na de operatie. Het geeft een verhoogd risico op het ontstaan van een naadlekkage. Een naadlekkage is een ernstige complicatie waarbij er een lek zit op de plaats waar de darm, nadat het zieke stuk is verwijderd, weer aan elkaar is gemaakt. De inhoud van de darm lekt weg in de buik en kan voor ontsteking van het buikvlies zorgen.

Verder kan een te laag HB-gehalte ervoor zorgen dat u zich minder goed kan inspannen. Met als gevolg dat u niet goed kan deelnemen aan uw trainingen.

Behandeling bloedarmoede

Wanneer na bloedonderzoek is gebleken dat u een te laag HB-gehalte heeft op basis van een ijzertekort kan overwogen worden om u een ijzerinfuus (Ferinject) te geven. Dit wordt eenmalig via het infuus toegediend.

Bij een erg laag HB-gehalte in het bloed kan het nodig zijn dat u een bloedtransfusie nodig heeft. Er wordt dan bloed gegeven via een infuus.

Wat na de operatie?

Ademhalingsoefeningen en beweging

Na de operatie verblijft u in het ziekenhuis om te herstellen. Het is van belang om de dagen na de operatie zo snel mogelijk en steeds langer weer rechtop te zitten. Ook het uit bed komen draagt bij aan uw herstel en het voorkomen van complicaties. Bewegen na de operatie voorkomt verlies van spierkracht en stimuleert de werking van de darmen. Lopen kan in het begin nog wat moeizaam gaan door bijvoorbeeld pijn of een lage bloeddruk. Een fysiotherapeut en/of verpleegkundige zal u hierbij begeleiden. Als het nog niet lukt om uit bed te komen op de dag van de operatie, probeer dan beenoefeningen te doen in bed.

Na een grote buik- of longoperatie is het van belang om goed door te ademen. Ook als u last heeft van slijm moet dit goed opgehoest worden. Dit kan de eerste dagen pijnlijk zijn vanwege de wond. Het doel van de ademhalingsoefeningen is om complicaties te voorkomen, zoals bijvoorbeeld een longontsteking. Meer uitleg over deze ademhalingsoefeningen kan u eveneens terugvinden in de folder; ademhalingsoefeningen na een operatie. U krijgt ook hulp van een fysiotherapeut.

Voeding

Na de operatie eet en drinkt u bij voorkeur zittend aan tafel. Vergeet niet voldoende te drinken, minimaal 1½ tot 2 liter vocht, verspreid over de dag. U mag alles weer eten en drinken, tenzij dit anders met u is besproken. Gaat het eten nog moeizaam probeer dan vaker op de dag kleinere porties te eten. Als u na de operatie last heeft van misselijkheid of braken probeer dan wel voldoende te blijven drinken.

Na een darmoperatie moet uw ontlasting op gang komen, om dit te bevorderen is het van belang om voldoende vezels, fruit en groenten te eten. Verder wordt de ontlasting ook gestimuleerd door het kauwen van kauwgom. Kauw 3 keer per dag 30 minuten op kauwgom om uw stoelgang te bevorderen.

Activiteiten dagelijks leven

Wanneer u weer thuis bent na uw operatie duurt het nog een tijdje voordat u volledig hersteld bent. Dit is afhankelijk van de omvang van de operatie, onderliggende aandoeningen, eventuele complicaties en uw conditie voorafgaand aan de operatie.

U mag weer autorijden zodra uw concentratie en conditie weer goed genoeg zijn om adequaat te reageren en probleemloos te bewegen. Let op, bij het gebruik van sommige medicijnen mag u niet autorijden! Uw reactievermogen en/of kracht kan afgenomen zijn door het gebruik van bepaalde medicijnen. Overleg voor de zekerheid eerst samen met uw arts en uw zorgverzekeraar.

De eerste 1 à 2 weken na de operatie beperkt u zich bij voorkeur tot lichte huishoudelijke activiteiten (bijvoorbeeld afstoffen). Vermijdt ook langdurig staan en vooroverbuigen om iets op te tillen. Na 3 à 4 weken kan u matige huishoudelijke activiteiten hervatten (bijvoorbeeld koken, strijken). Wij adviseren u om gedurende minimaal 6 weken geen zwaar huishoudelijk werk te verrichten (bijvoorbeeld stofzuigen) en te wachten met werken bij zwaar lichamelijke en intensieve beroepen tot na de controle afspraak of na overleg met uw chirurg/bedrijfsarts.

Wij adviseren u om de eerste 6 tot 8 weken na de operatie niet zwaar te tillen (meer dan 5 kg). Ook krachttraining of activiteiten waarbij u druk uitoefent op de buikspieren raden wij voor deze periode af, omdat deze activiteiten nog te belastend zijn voor de wond.

Thuistraining

Het blijft belangrijk om in de periode na uw operatie regelmatig te bewegen en uw conditie op te bouwen. Dit kan door rustig te wandelen of te fietsen als u geen klachten ondervindt bij het bewegen. Probeer het wandelen langzaam op te bouwen naar eigen kunnen. Zwemmen is pas mogelijk wanneer de wond volledig hersteld is en de hechtingen verwijderd zijn. Luister naar uw lichaam en neem ook voldoende rust. Ervaart u geen aanhoudende klachten dan kan u geleidelijk aan uw activiteiten opbouwen. U kunt ook dagelijks mee bewegen met Nederland in beweging, elke werkdag om 09.15 uur op NPO 2 en om 10.15 uur op NPO 1. U kunt de aflevering ook terugkijken op www.maxvandaag.nl/programmas/tv/nederland-in-beweging/archief/

De eerste 4 weken tot volledig herstel van de wond en verwijdering hechtingen **niet** te zwemmen en **géén** lange baden nemen.

De eerste 6 tot 8 weken na de operatie is het geadviseerd om **niet** zwaar (± 5 kg) te tillen en **géén** krachttraining te doen of activiteiten waarbij u druk uitoefent op de buikspieren.

Te **wachten** met werken bij zwaar lichamelijke en intensieve beroepen tot **na** de controle afspraak of **na** overleg met uw chirurg/bedrijfsarts.

Het is belangrijk om na de operatie **regelmatig** te bewegen om uw conditie weer op te bouwen. Luister daarbij naar uw lichaam en neem ook **voldoende** rust.