

Prehabilitatie

Fit vóór uw longoperatie

U start met een programma in Máxima MC om u zo fit mogelijk te maken vóór de operatie. Dit noemen we ook wel prehabilitatie (PREHAB). Wij geven u hier graag meer informatie over.

Wat is prehabilitatie en waarom is het belangrijk?

Prehabilitatie is een programma vóór uw operatie om u zo fit mogelijk te krijgen. Een operatie (soms in combinatie met chemo- en immunotherapie) vraagt veel van uw lichaam en geest. Daarom willen we u goed voorbereiden op de operatie. Zo verkleinen we de kans op complicaties en helpen we u sneller te herstellen na de operatie.

Onderdelen programma

In het programma zitten de volgende onderdelen:

- fysieke fitheid;
- gezonde voeding;
- stoppen met roken (als dit van toepassing is);
- stoppen met drinken van alcohol (als dit van toepassing is);
- mentale weerbaarheid.

Fysieke fitheid

Conditie en spierkracht

De opbouw van conditie en spierkracht zijn belangrijk voor een sneller herstel na de operatie. Om binnen een korte tijd fitter te worden gaat u intensief trainen om uw uithoudingsvermogen (conditie) en spierkracht te verbeteren. Ook krijgt u ademhalingsoefeningen. Deze zullen u helpen om complicaties zoals een longontsteking te voorkomen.

Gesprek met de fysiotherapeut

U krijgt voor de start van de trainingen een gesprek met de fysiotherapeut om uw beginsituatie te beoordelen. Er wordt een fietstest gedaan en een test om de kracht in uw armen en benen te meten. Met behulp van deze testen wordt er een trainingsschema gemaakt dat is afgestemd op uw persoonlijke situatie.

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.

Trainingen in Máxima MC

Trainingen vinden plaats in Máxima MC, route 154 op locatie Veldhoven. U traint 3 keer per week één uur intensief (op maandag, woensdag en vrijdag) onder begeleiding van een fysiotherapeut. Draag tijdens de trainingen makkelijk zittende kleding of sportkleding.

Thuistraining

Op de dagen dat u niet in het ziekenhuis traint (op dinsdag, donderdag, zaterdag en zondag) beweegt u zelf thuis. Het streven is dat u 60 minuten per dag (bij voorkeur achter elkaar) fietst of wandelt. Als het niet lukt om dit 60 minuten achter elkaar te doen, mag dit ook drie keer per dag 20 minuten.

Gezonde voeding, sneller herstel!**Gezond en gevarieerd eten**

Als u ziek bent of een operatie krijgt, heeft uw lichaam extra voeding nodig. Wanneer u te weinig eet of afvalt, kunt u spieren verliezen. Gezond en gevarieerd eten helpt uw lichaam sterker te worden. Daardoor werkt het trainen beter en herstelt u sneller.

U kunt 'De Schijf van Vijf' gebruiken als hulpmiddel:

<https://www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf>

Gesprek met de diëtist

De diëtist stelt vragen om uw voeding te bespreken en om te beoordelen of u een risico op ondervoeding heeft. Ook uw lengte en gewicht worden gemeten. Soms doet de diëtist nog een bio-impedantiemeting. Dit is een eenvoudige meting om te bepalen hoeveel vet, spieren en vocht u heeft. Zo kan de diëtist u een persoonlijk advies geven.

Extra eiwitten

Eiwitten helpen bij de opbouw van spieren en bij het herstel van wonden. Tijdens het trainen en ook na de operatie heeft uw lichaam extra eiwitten nodig. Eiwitten zitten onder andere in melk en melkproducten, vlees, vis, kip, eieren, noten en peulvruchten. De diëtist geeft u tips hoe u meer eiwitten kunt gebruiken. Soms krijgt u een extra eiwitdrink of eiwitpoeder.

PreOp® drank

Deze drank bevat koolhydraten en mineralen. U drinkt deze op de dag van de operatie. Lees voor gebruik de folder '[PreOp® voor uw operatie](#)'.

Stoppen met roken

Wij adviseren u - nog voor de operatie - een rookstop. Een rookstop is altijd zinvol. Het vergroot uw fitheid en verkleint de kans op complicaties. Roken zorgt namelijk behalve een negatieve invloed op uw conditie en fitheid, ook voor een hogere hartslag en bloeddruk. En het vermindert het zuurstofpercentage in uw bloed. Een goede bloedcirculatie en voldoende zuurstof in het bloed zijn nodig voor een goede genezing van de operatiewond.

Rookstopbegeleiding via SineFuma

Wij kunnen u aanmelden bij 'Stoppen met roken' via SineFuma. SineFuma benadert u dan om vrijwillig deel te nemen aan het rookstopprogramma. Het programma bestaat uit:

- telefonische begeleiding of begeleiding in groepsverband
- eventueel ook nicotine vervangende therapie

Voor meer informatie over SineFuma: www.rookvrijookjij.nl of bel naar (076) 88 95 195.

Stoppen met drinken van alcohol

Wij adviseren u minimaal 4 weken vóór de operatie geen alcohol te drinken. Het gebruik van alcohol heeft invloed op het krijgen van infecties, complicaties van de longen en het hart, op het ontstaan van bloedingen tijdens de operatie en op het herstel. De wond kan minder goed genezen en er bestaat een groter risico op acute verwardheid (delier). Wij adviseren u uw alcoholgebruik eerlijk te bespreken met uw hoofdbehandelaar.

Mentale weerbaarheid

Een operatie brengt niet alleen fysiek, maar ook mentaal veel teweeg. U kunt te maken krijgen met gevoelens van angst, onzekerheid of somberheid. Ons team bespreekt met u hoe het met u gaat en of u behoefte heeft aan extra ondersteuning. Zo nodig kan een hulpverlener (psycholoog, maatschappelijk werker, levensbegeleider) u helpen bij het omgaan met mentale klachten, veranderingen in uw leven of zorgen over de toekomst. Praat over uw zorgen met iemand die u vertrouwt en deel uw zorgen op tijd met het behandelteam.

Vragen

- Heeft u vragen over het programma? Neem dan contact op met: Máxima Oncologisch Centrum, telefoonnummer (040) 888 53 20.
- Heeft u vragen over fysiotherapie of diëtetiek? Neem dan contact op met Paramák, telefoonnummer (040) 888 90 40.