

# Fit op weg naar de operatie

U bent onder behandeling binnen Amsterdam UMC en staat op de wachtlijst voor een operatie binnen ons ziekenhuis. Om te zorgen dat u zo goed mogelijk voorbereid bent op de operatie bieden wij u deze folder over prehabilitatie aan. Prehabilitatie is een periode voor uw operatie die wordt gebruikt om uw lichamelijke en geestelijke fitheid zo goed mogelijk te krijgen. Dit wordt gedaan met behulp van beweging, goede voeding, stoppen met roken/alcohol/drugs en een goede geestelijke gezondheid.

Waarom is dit 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 vlotter.

In deze flyer zijn de adviezen hierover samengevoegd. Lees deze rustig door en als u vragen heeft kan u altijd contact op nemen met uw casemanager. Heeft u behoefte aan aanvullende informatie? Bezoek onze site

[www.voedingenbeweging.nu/goed-eten-en-bewegen-rond-een-operatie](http://www.voedingenbeweging.nu/goed-eten-en-bewegen-rond-een-operatie).

## Waarom conditie belangrijk is voor een operatie?

- Vermindert risico op infecties.
- Versnelt herstel na de operatie.

## U bent fit indien u:

- Minimaal 5 x per week een half uur matig intensief beweegt én
- minimaal 2 x per week sport beoefent én
- in staat bent om 100 traptreden zonder pauze op te lopen.

## Een voorbeeld

- U wandelt dagelijks een half uur stevig.
- Daarnaast tennist u 2 x per week.



Uitstekend

- Geen verdere actie nodig.

- Houd dit vol tot de operatie!

### Een ander voorbeeld

- U wandelt dagelijks 3 x 15 minuten met de hond.



Dit is niet voldoende

- Kijk hieronder voor tips.

### Voorbeelden van duuroefeningen

- Werken in de tuin.
- Wandelen/fietsen.
- Joggen.
- Deelnemen aan Nederland in Beweging.

### Voorbeelden van krachtoefeningen

- Sporten (sportschool, tennis, zwemmen, etc.).
- Uw eigen trap een aantal keer op en af lopen en toewerken naar die 100 treden.
- Aantal keer opstaan uit uw stoel, zonder tussendoor echt te gaan zitten.
- Met een fles water of gewichtje heffen/buigen van de armen.

### Liever met ondersteuning van een fysiotherapeut?

- Zoek via [www.onconet.nu](http://www.onconet.nu) een deskundige fysiotherapeut voor training bij kanker.
- Dit gaat ten laste van uw aanvullende verzekering.
- Na een ziekenhuisopname worden de eerste 20 behandelingen uit uw aanvullende verzekering betaald, daarna uit uw basisverzekering.

### Beantwoord deze vragen voordat u actiever gaat bewegen

- Heeft een arts ooit gezegd dat u een hartprobleem heeft en dat u alleen fysieke inspanning op advies van een arts zou mogen uitvoeren?
- Heeft u pijn op de borst bij fysieke inspanning?
- Heeft u in de afgelopen maand pijn op de borst gehad terwijl u geen fysieke inspanning uitvoerde?
- Verliest u wel eens uw evenwicht als gevolg van duizeligheid of verliest u wel eens het bewustzijn?
- Heeft u een skelet- of gewrichtsprobleem (bijvoorbeeld aan rug, knie of heup) dat kan verergeren door een verandering in u fysieke activiteitenpatroon?
- Schrijft uw arts op dit moment medicijnen voor (bijvoorbeeld plaspillen) in verband met een bloeddruk- of hartprobleem?
- Bent u op de hoogte van andere redenen waarom u geen fysieke inspanning zou mogen uitvoeren?

Heeft u één van deze vragen met 'ja' beantwoord?



Neem contact op met uw (huis)arts en/of casemanager voordat u actiever gaat bewegen.

### Lichamelijk beweging en voeding

- Eet genoeg, vooral eiwit.
- Neem na een inspanning een eiwitrijk product, bijvoorbeeld een bakje kwark of handje noten.

- Op [www.voedingenbeweging.nu/goed-eten-en-bewegen-rond-een-operatie](http://www.voedingenbeweging.nu/goed-eten-en-bewegen-rond-een-operatie) vindt u meer informatie.
- Uw arts of verpleegkundige kan u verwijzen naar een diëtist voor extra hulp en adviezen rondom voeding.

## **Roken en alcoholconsumptie**

- Zowel roken als alcohol vergroten het risico op complicaties.
- Zelfs stoppen één week voor de operatie heeft al een positief effect.
- Probeer tot 6 weken na de operatie niet te roken/drinken.

## **Geestelijke fitheid**

- Tijdens uw ziekte komt er veel op u af en is het belangrijk om hierover te praten. Dit kan met uw naasten maar soms kan het prettig zijn om hier extra ondersteuning bij te krijgen.
- Uw arts of verpleegkundige kan u verwijzen naar maatschappelijk werk of de medische psychologie voor extra hulp bij uw geestelijke fitheid. Merkt u dat u hier zelf behoefte aan heeft, geef het aan bij uw arts of verpleegkundige.

## **Specialist ouderengeneeskunde**

- Bent u ouder dan 70 jaar, dan kan het zijn dat uw arts of verpleegkundige u verwijst naar de specialist ouderengeneeskunde. Dit is een dokter die gespecialiseerd is in de oudere patiënt en aanvullende adviezen kan geven aan uw arts om u zo goed mogelijk te behandelen.
- De specialist ouderengeneeskunde ondersteunt uw behandelteam met adviezen tijdens de behandeling en opnames in het ziekenhuis gericht op uw hogere leeftijd.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? U kan altijd contact op nemen met uw casemanager. Heeft u behoefte aan aanvullende informatie? Bezoek onze site [www.voedingenbeweging.nu/goed-eten-en-bewegen-rond-een-operatie](http://www.voedingenbeweging.nu/goed-eten-en-bewegen-rond-een-operatie).