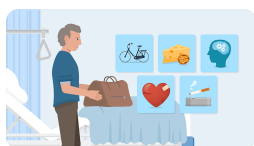


Wat is prehabilitatie?

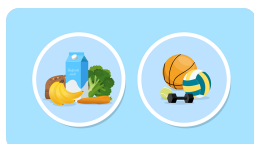


U heeft binnenkort een operatie of behandeling in het ziekenhuis. Het is belangrijk om hiervoor fit te zijn.

Verskillende zorgverleners doen testen met u om te beoordelen hoe fit u bent. Zo kunnen de zorgverleners

bepalen of u adviezen of begeleiding nodig heeft om zo fit mogelijk te worden. Dit heet prehabilitatie.

Waarom start ik met prehabilitatie?



U start met prehabilitatie om ervoor te zorgen dat u fit blijft of fitter wordt. Gaat u fit een operatie of behandeling in? Dan herstelt u ook sneller. Hier krijgt u meer informatie over:

- wat prehabilitatie is;
- de reden waarom u fit moet zijn;
- wat u zelf kunt doen.

Video

Video voice-over

Het is belangrijk om zo fit mogelijk te zijn voor een operatie of behandeling.

Een gezonde leefstijl kan hier een goede invloed op hebben. Hierdoor kunt u de behandeling beter aan, herstelt u sneller en heeft u minder kans op klachten.

Daarom kijkt u voor een operatie of behandeling samen met meerdere zorgverleners naar hoe fit u bent. Dit noemen we prehabilitatie.

U gaat aan de slag met vijf onderdelen die te maken hebben met fit zijn.

Datum van de operatie of behandeling



Bent u niet fit voor een operatie of een behandeling? Maar moet u wel behandeld worden? Dan bepaalt de arts wanneer de behandeling of operatie is. Soms kiest de arts ervoor om de operatie uit te stellen. Dan is het

beter voor u om eerst fitter te worden.



Hoe lang duurt prehabilitatie?

Prehabilitatie duurt meestal een paar weken. Dit verschilt per persoon. U gaat in deze periode aan de slag om zo fit mogelijk te worden.

Vragenlijsten



U krijgt een aantal vragenlijsten. Aan de hand van deze vragenlijsten schatten wij in hoe het met u gaat. Daarna neemt een zorgverlener contact met u op. Soms nodigen wij u uit voor een extra gesprek of voor een kracht- en conditietest.

Fysieke fitheid

Video

Video voice-over

Het eerste onderdeel heet fysieke fitheid. Bij dit onderdeel gaat het over het doen van lichamelijke oefeningen. Zorg dat u iedere dag beweegt.

Hierdoor zijn uw spieren sterker en bent u beter in vorm.

Soms is het nodig dat u hulp krijgt. Dan maakt u samen met een fysiotherapeut een plan om meer te bewegen.

Fysiotherapie



De fysiotherapeut van het ziekenhuis neemt contact met u op. Heeft u een vragenlijst gekregen? Dan bespreekt de fysiotherapeut dit met u. De fysiotherapeut bekijkt wat nodig is voor u.

Heeft u geen hulp nodig bij de lichamelijke oefeningen? Dan krijgt u alleen een advies om te bewegen. Kunt u wat hulp gebruiken? Of twijfelt de fysiotherapeut? Dan wordt u uitgenodigd voor een kracht- en conditietest.

Bewegen



Probeer genoeg te bewegen. Ga 30 tot 60 minuten per dag wandelen of fietsen. U mag thuis ook de hometrainer gebruiken. Meer bewegen is altijd beter.

Naar de fysiotherapeut in de buurt



Soms krijgt u het advies om een paar keer per week oefeningen te doen met een fysiotherapeut bij u in de buurt. U traint twee of drie keer per week uw spieren en uw conditie.

Rust nemen



Slapen en rust nemen is belangrijk. Hiermee geeft u uw lichaam de kans om te herstellen. Zorg dus dat u genoeg slaapt en rust neemt. Ga niet liggen als u dit niet nodig heeft.

Voedingsstatus

Video

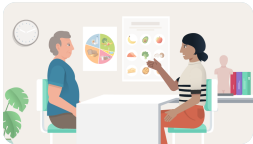
Video voice-over

Het tweede onderdeel heet voedingsstatus.

Bij dit onderdeel hebben jullie aandacht voor uw voeding. Gezonde voeding ondersteunt de fysieke fitheid. U krijgt advies over het eten van eiwitten en genoeg bewegen. Dit zorgt voor sterke spieren en een goede conditie.

U kunt samen met een diëtist bespreken wat goede voeding is voor een operatie of behandeling.

Diëtist



Soms is het nodig om in gesprek te gaan met de diëtist. U bespreekt dan wat u eet en drinkt. Samen overleggen jullie wat u kunt verbeteren aan wat u eet en drinkt.

Gezond eten en drinken



Gezonde voeding is belangrijk om de lichamelijke oefeningen te ondersteunen. Eet en drink daarom gezond. Gebruik hiervoor de schijf van vijf. De diëtist geeft u hierover meer informatie.

Gezonde voeding



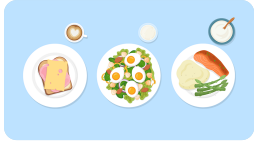
Het is belangrijk om een gezonde voeding met genoeg eiwitten binnen te krijgen. Neem een eiwitrijk tussendoortje na lichamelijke oefeningen. Hierdoor herstellen uw spieren beter en sneller. De diëtist helpt u

bij het maken van de juiste keuzes. Voorbeelden van voeding met daarin voldoende eiwitten zijn:

- nootjes;
- kwark;
- kaas;

- ei;
- vis;
- vlees;
- vleesvervangers.

Producten met eiwitten



Eet en drink genoeg producten met eiwitten. Houd u bijvoorbeeld aan de volgende punten:

- Doe hartig beleg op brood, zoals kaas of vleeswaren.
- Neem drie keer per dag een melkproduct, zoals (karne)melk, yoghurt, kwark of vla.
- Eet bij de warme maaltijd altijd vis, vlees, ei of een vleesvervanger.
- Neem een tussendoortje met daarin eiwitten.

Mentale weerbaarheid

Video

Video voice-over

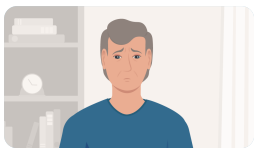
Het derde onderdeel heet mentale weerbaarheid.

Bij dit onderdeel bekijken jullie of het nodig is dat u psychische ondersteuning krijgt.

Voor een operatie of behandeling kunt u stress en angst ervaren.

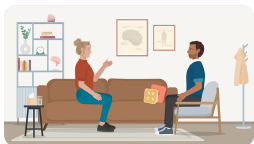
U kunt begeleiding krijgen om dit te verminderen.

Omgaan met emoties



Er komt veel op u af in de periode voor de behandeling of operatie. U kunt angstig, bang of somber zijn. U kunt ondersteuning krijgen tijdens de prehabilitatie. U kunt dan met de zorgverlener over uw gevoelens praten.

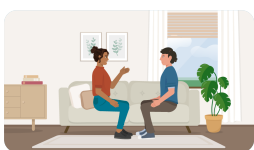
Psychische ondersteuning



Als u dat prettig vindt, mag u ook gesprekken voeren met een zorgverlener. Dit kan met een POH-GGZ, dat staat voor Praktijk Ondersteuner Huisarts Geestelijke Gezondheidszorg. De POH-GGZ kan u bijvoorbeeld

helpen bij het omgaan met angstige gevoelens. U kunt via uw huisarts een verwijzing regelen naar de POH-GGZ.

Naasten



De periode voor een behandeling of operatie heeft ook invloed op uw familieleden of uw naasten. Het is daarom goed om uw naasten te betrekken bij de prehabilitatie. U mag ook altijd iemand meenemen naar de afspraken.

Comorbiditeit en kwetsbaarheid

Video

Video voice-over

Het vierde onderdeel heet comorbiditeit en kwetsbaarheid.

Bij dit onderdeel kijkt de zorgverlener of u extra hulp nodig heeft. Bijvoorbeeld omdat u meerdere ziektes heeft. Dit heet comorbiditeit.

Bent u wat ouder? En heeft u hulp nodig bij dagelijkse activiteiten, zoals met uw medicijnen?

U krijgt dan extra adviezen van een arts die specialist is in ouderenzorg.

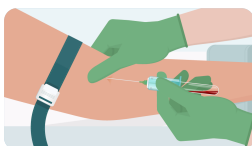
Zo'n arts noemen we een geriater.

Medicijnen voor bloedarmoede



U kunt ook medicijnen krijgen omdat u bloedarmoede heeft. Een ander woord voor bloedarmoede is anemie.

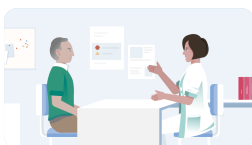
Bloedonderzoek



Vaak moet u bloed laten prikken voor de prehabilitatie. Uw zorgverlener controleert onder andere of u een tekort aan ijzer heeft. Het is namelijk belangrijk dat u genoeg ijzer in uw lichaam heeft. Ijzer vervoert

zuurstof in uw lichaam en zorgt dat u goed kunt herstellen na de operatie.

Kwetsbare ouderen



Er is extra hulp voor kwetsbare ouderen. Bijvoorbeeld omdat u verschillende medicijnen gebruikt, meerdere ziekten heeft of omdat uw conditie minder goed is. U krijgt dan bijvoorbeeld extra adviezen van een arts die

specialist is in ouderenzorg. Zo'n arts noemen we een geriater.

Intoxicaties

Video

Video voice-over

Het laatste onderdeel heet intoxicaties.

Bij dit onderdeel krijgt u informatie over het belang van een gezonde leefstijl.

Het is belangrijk om gezond te eten en te drinken. Probeer ook genoeg te bewegen.

Rookt u, drinkt u alcohol of gebruikt u andere verslavende middelen? Het is belangrijk om hiermee te stoppen.

U kunt hier hulp bij krijgen.

Roken, alcohol en andere verslavende middelen



Rookt u, drinkt u alcohol of gebruikt u andere verslavende middelen? Dan is het belangrijk om hiermee te stoppen.

Dit is namelijk slecht voor uw gezondheid. Geef het aan als u hier hulp bij nodig heeft. U kunt hulp krijgen via het

ziekenhuis of de praktijkondersteuner bij uw huisarts.

Houd de gezonde levensstijl vast

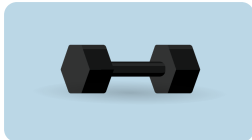


Probeer tijdens een behandeling en na de operatie of behandeling uw gezonde levensstijl vast te houden. Dit is goed voor uw gezondheid. U blijft hierdoor fitter en u heeft een betere weerstand. Daarnaast herstelt u ook

sneller.

Meer informatie

Informatie over bewegen



Kijk voor meer informatie over gezond bewegen op de volgende websites:

- [Nederlandse Norm Gezond Bewegen \(NNGB\)](https://www.sportzorg.nl/sport-bewegen/bibliotheek-archief/nederlandse-norm-gezond-bewegen-nngb)
(<https://www.sportzorg.nl/sport-bewegen/bibliotheek-archief/nederlandse-norm-gezond-bewegen-nngb>)
- [Kenniscentrum: Bewegingsrichtlijnen](https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/wp-content/uploads/2020/11/Beweegrichtlijnen-versie-2020.pdf)
(<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/wp-content/uploads/2020/11/Beweegrichtlijnen-versie-2020.pdf>)
- [Kenniscentrum sport en bewegen](https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl)
(<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl>)

Informatie over gezonde voeding



Wilt u meer informatie over gezonde voeding en over de schijf van vijf? Kijk dan op de volgende website:

[Voedingscentrum.nl](https://voedingscentrum.nl)
([https://voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-](https://voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx)

[schijf-van-vijf.aspx](https://voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx)).