Een goed voorbereiding op uw darmoperatie: Wat kunt u zelf doen?

Het Prehabilitatie programma

ijssel land ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Goede voorbereiding op uw darmoperatie

Binnenkort krijgt u een darmoperatie. Uw arts heeft met u besproken dat het belangrijk is dat u zo fit mogelijk uw operatie in gaat.
Kanker en een operatie (soms samen met radiotherapie en/of chemotherapie) vragen veel van uw lichaam.
Als u méér spierkracht en een betere conditie heeft, gaat u fitter de operatie in. De kans op complicaties is dan kleiner en u zult vlotter herstellen.

Wat is een *prehabilitatie* programma?

Om ervoor te zorgen dat u zo fit mogelijk bent, is het belangrijk dat u voor de operatie een prehabilitatie programma volgt.
Een prehabilitatie programma helpt u om sterker en gezonder te worden voordat u wordt geopereerd. Het bestaat uit verschillende onderdelen, die u grotendeels ook gewoon thuis kunt volgen.

Wanneer start u met het prehabilitatie programma?

De tijd tot aan uw darmoperatie is meestal 4 tot 6 weken. We adviseren u deze tijd zo goed mogelijk te gebruiken om uw conditie te verbeteren. Het is goed zo snel mogelijk te starten.
Het prehabilitatie programma duurt gemiddeld 4 weken.

Wat past het beste bij uw persoonlijke situatie?

Het is belangrijk dat het programma wordt afgestemd op uw persoonlijke situatie. Het programma start daarom met een intakegesprek bij een diëtist en/of een fysiotherapeut bij u in de buurt. U kunt zelf contact opnemen. Zo nodig helpen wij u mee met zoeken.

Tijdens de intakegesprekken bij de diëtist en fysiotherapeut krijgt u informatie over wat prehabilitatie inhoudt. Daarnaast worden metingen gedaan. Zo kunnen zij een inschatting maken van uw conditie, kracht en voedingstoestand. Met deze informatie maken zij een programma dat op uw persoonlijke situatie is afgestemd.

Hoe ziet het prehabilitatie programma eruit?

Het prehabilitatie-programma bestaat uit meerdere onderdelen. Het programma vindt grotendeels thuis plaats en bij de fysiotherapeut en diëtist in de buurt.

1. Voeding

- De diëtist brengt uw voedingstoestand en voedingspatroon in kaart. Aan de hand daarvan krijgt u advies. U krijgt bijvoorbeeld het advies om extra eiwitten en vitamines te gebruiken in de weken voor uw operatie.
- De diëtist kan advies geven over hoeveelheden en tijdstippen en geeft tips zodat u in een zo goed mogelijke voedingstoestand voor de operatie komt.

2. Fysieke training

- 2 tot 3 keer per week traint u onder begeleiding van uw fysiotherapeut. Tijdens deze trainingen staan het verbeteren van kracht en conditie centraal. Aan de hand van de intake en de metingen wordt bepaald hoe zwaar u kunt trainen.
- Daarnaast worden ademhalingsoefeningen en andere praktische zaken doorgenomen die na de operatie handig zijn.
- Op de dagen dat u niet bij de fysiotherapeut traint, kunt u zelf bewegen.
  Probeer dit 60 minuten per dag te doen, maar in ieder geval 30 minuten per dag. De fysiotherapeut kan adviseren wat u kunt doen en hoe u overbelasting kunt voorkomen. Voldoende rust is namelijk ook belangrijk om te herstellen.

Spieropbouw

Voor een goede spieropbouw zijn beweging én goede voeding belangrijk. Beweging en voeding werken samen: door te trainen worden uw spieren sterker. Goede voeding geeft uw spieren de bouwstoffen die ze nodig hebben.
Daarbij is het net zo belangrijk om de stoppen met zaken die uw spieropbouw vertragen, zoals alcohol en roken.

3. Als u rookt: stoppen met roken

- Roken is niet goed voor uw conditie, fitheid en genezing. Het is daarom heel belangrijk dat u stopt met roken.
- Stoppen met roken is niet makkelijk. Er zijn verschillende mensen die u daarbij kunnen helpen, bijvoorbeeld Sinefuma: SineFuma Stoppen met roken. Deze organisatie is er voor het begeleiden van mensen die willen stoppen met roken. Hun begeleiding wordt vergoed door de zorgverzekering.

4. Mentale ondersteuning

In de periode voor de operatie komt er veel op u af. Een ziekte en behandeling kunnen spannend zijn en voor angst zorgen.
U kunt deze gevoelens bijvoorbeeld bespreken met uw casemanager, de verpleegkundig specialist GIO.

5. Het ijzergehalte in uw bloed

In de screening die in het ziekenhuis plaatsvindt, kijken we ook naar het ijzergehalte in uw bloed. Het ijzergehalte is belangrijk voor de zuurstofvoorziening in het lichaam. Als het ijzergehalte te laag is, is dat niet goed voor uw herstel. In dat geval bespreken we samen hoe we uw ijzergehalte weer zo goed mogelijk op peil kunnen krijgen.

Contactgegevens

Heeft u vragen of ervaart u problemen bij het volgen van het prehabilitatie programma? Dan kunt u terecht bij de verpleegkundig specialisten GIO, via:

010 – 258 31 42

De Beter Dichtbij App