

CHIRURGIE
COLONCARE

Prehabilitatie

P55



HET VAN WEEL-BETHESDA ZIEKENHUIS

Hoofdlocatie:
Stationsweg 22
3247 BW Dirksland

vanweelbethesda.nl
mijn.vanweelbethesda.nl
0187 60 73 00

Prehabilitatie is een trainingsprogramma voorafgaand aan uw operatie met als doel uw conditie te verbeteren. Hier kunt u meer informatie vinden over Prehabilitatie.

Waarom is prehabilitatie belangrijk?

Kanker en de operatie (eventueel in combinatie met radiotherapie of chemotherapie) vergen vaak veel van uw lichaam. Met meer spieren heeft u meer 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.

Onmisbaar voor een gezonde spieropbouw zijn beweging en goede voeding. Beweging en voeding versterken elkaars werking. Bij de training worden uw spieren geprikkeld om op te bouwen en de voeding levert bouwstoffen voor de spiergroei.

De wachttijd voor een darmoperatie is gemiddeld 6 weken. Deze tijd is heel goed te gebruiken om te trainen. Sneller opereren heeft geen extra voordelen, bijvoorbeeld op uw genezingskans. Een goede voorbereiding door verbetering van uw conditie heeft echter wel een groot effect op het herstel na de operatie.

Hoe ziet het prehabilitatie programma er uit?

1. Een voedingsprogramma onder begeleiding van een diëtist:
2. Een sportprogramma onder begeleiding van een fysiotherapeut
3. Mentale ondersteuning
4. Stoppen met roken, indien van toepassing
5. Correctie ijzertekort

De vier onderdelen worden hieronder nader toegelicht.

A. Het voedingsprogramma

Aan het begin van het programma heeft u een afspraak bij de diëtist. Tijdens deze afspraak bespreekt u uw voedingspatroon en krijgt u adviezen mee. 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 de afbraak van spiermassa te beperken en conditie op te bouwen heeft u als basis gezonde voeding nodig die alle voedingsstoffen bevat. Ook krijgt u adviezen over bijvoorbeeld eiwit- en vitaminesupplementen.

B. Het sportprogramma

Het trainingsprogramma bestaat uit verschillende onderdelen:

1. Training ziekenhuis: de zogenaamde nulmeting meting en na 4 weken volgt de tweede meting.
2. Training fysiotherapeut: Drie keer per week traint u onder begeleiding van een fysiotherapeut bij u in de buurt. Tijdens het programma zal een combinatie van kracht en uithoudingsvermogen getraind worden.
3. Training thuis: Op dagen dat u niet bij uw fysiotherapeut traint, gaat u thuis aan de slag. Dit houdt in dat u 4 dagen per week zelf gaat wandelen, fietsen of andere inspanning verricht minimaal 30 minuten per dag.
4. Rust: Het is belangrijk om voldoende rust te nemen en voldoende te slapen ongeveer 7-9 uur per nacht en indien nodig nog een extra uur na de lunch. Dit om goed te herstellen van de trainingen.

C. Mentale ondersteuning

In de periode voor de operatie komt er veel op u af. De coloncare verpleegkundige gaat bij u na of u behoefte heeft aan extra ondersteuning bij een van onze mentale ondersteuners.

D. Stoppen met roken (indien van toepassing)

Roken heeft een nadelige invloed op uw conditie en fitheid. Het is van groot belang dat u stopt met roken om uw fitheid te vergroten en ook de kans op complicaties te verkleinen. Wij kunnen u hierbij helpen. In ons ziekenhuis wordt u een programma aangeboden waarbij u met persoonlijke coaching geholpen wordt om te stoppen.

E. Correctie ijzergebrek:

Ongeveer één derde van de patiënten met darmkanker heeft bloedarmoede meestal is dit gerelateerd aan de darmaandoening die u heeft. Als dit bij u het geval is krijgt u op de dagbehandeling een ijzer infuus of een bloedtransfusie, zodat dit voor de operatie weer op peil is.

Aangesloten fysiotherapie praktijken

Naam	Adres	Plaats	Contact-persoon	Aangesloten per
FysioFit Bruinisse	Nieuwstraat 24	Bruinisse	Dennis Stevense 0111-482134	01-04-'23
Hellevoetse Oedeem en Oncologie Fysiotherapie	Woordbouwer plein 1b	Hellevoetsluis	Grace de Boer 06-24988039	01-04-'23
Fysio Invicta	Sperwer 57	Sommelsdijk	A. van Santen en C.A. Kershoeck 0187-841565	01-04-'23
Therapie en Bewegings-centrum Goeree	Charbonstraat 11	Goedereede	H.G. Lagendijk 0187-498555	01-04-'23
Fysiotherapie van den Berg	Vroonweg 10	Dirksland	K. van den Berg 0187-203040	01-04-'23
Fysiocenter Flakkee	Korteweegje 5a	Nieuwe Tonge	T. Westbroek 0187-651326	01-04-'23
Fysio Holland	Koningin Julianaweg 16	Middelharnis	E. Kolasa 0187-483157	01-04-'23

Contact

De casemanagers colonicare zijn bereikbaar tijdens het telefonisch spreekuur van 08.30-09.30 uur.

T 0187 89 15 11

E colonpoli@vanweelbethesda.nl

Voor dringende vragen kunt u contact opnemen met de poli chirurgie op T 0187 60 71 00

U kunt ook vragen stellen via de 'BeterDichtbij app'. Meer informatie vindt u via onze website onder tabblad 'ik kom voor een behandeling/beterdichtbij'.

Uw afspraak

Een eerste afspraak maken

Voor een eerste afspraak heeft u een verwijzing van de huisarts of andere medisch specialist nodig. Voor bloedprikken hoeft u geen afspraak te maken. Veel afspraken zijn ook online te maken via het PatiëntenPortaal.

Een vervolga afspraak maken of een afspraak wijzigen

U kunt ook uw vervolga afspraak gemakkelijk zelf plannen of een afspraak wijzigen via uw persoonlijk PatiëntenPortaal; mijn.vanweelbethesda.nl. Lukt het niet om uw afspraak digitaal te plannen en wilt u liever één van onze medewerkers spreken? Neem dan telefonisch contact op met het betreffende specialisme via het Afsprakenbureau op 0187 60 23 55. De poliklinieken zijn op werkdagen van 8.30-12.30 en 13.30-16.30 uur bereikbaar.

Meer informatie

Heeft u vragen of wilt u meer informatie? Kijk dan in uw persoonlijk PatiëntenPortaal, op onze website of vraag het aan uw zorgverlener via de [BeterDichtbij](#) app of telefonisch.

PatiëntenPortaal

Op ons PatiëntenPortaal mijn.vanweelbethesda.nl kunt u terecht voor veilige toegang tot uw medisch dossier, persoonlijke gegevens, het maken en inzien van afspraken en voorlichting over uw aandoening en/of behandeling. Het portaal is toegankelijk met behulp van uw DigiD.

BeterDichtbij app

Met de gratis [BeterDichtbij](#) app heeft u eenvoudig en veilig contact met uw eigen arts of andere zorgverlener. Wanneer uw e-mailadres en uw mobiele telefoonnummer correct geregistreerd zijn in ons systeem, ontvangt u na het maken van uw eerste afspraak een uitnodiging voor deze app.

Hulp nodig bij het PatiëntenPortaal of BeterDichtbij?

Neem contact op met de Digihulp van CuraMare via digihulp@curamare.nl of 0187 89 10 10 (tijdens kantooruren).

Vergoeding van uw zorgkosten

Niet alle zorg in het ziekenhuis wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. U betaalt ook altijd de hoogte van uw eigen risico. Vraag vooraf bij uw zorgverzekeraar of uw behandeling in ons ziekenhuis vergoed wordt.

Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis is
onderdeel van:



CURAMARE

Ouderenzorg - Thuiszorg - Ziekenhuiszorg