

PATIËNTEN INFORMATIE

Fit voor uw operatie

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Inhoud

1. Fit voor uw operatie	3
1.1. Casemanager als vast aanspreekpunt	4
1.2 Waarom is het belangrijk om fit te zijn voor uw operatie?.....	4
1.3 Hoe ziet het programma om fit te worden er uit?	5
Voedingsprogramma.....	5
Het sportprogramma.....	9
Mentale ondersteuning.....	10
Stoppen met roken (als u rookt).....	10
2. Agenda invullen.....	11
3. Logboek bijhouden.....	12
4. Contactgegevens fysiotherapeuten.....	22
5. Contactgegevens diëtisten.....	25

1. Fit voor uw operatie

U gaat een programma volgen dat met een moeilijk woord 'prehabilitatie' heet. Door dit programma te volgen, zorgt u ervoor dat u zo fit mogelijk bent voordat u geopereerd wordt. Door fit uw operatie in te gaan, herstelt u sneller na de operatie.

In het programma werkt u aan uw fitheid door voldoende te bewegen, gezond te eten, te werken aan een goede mentale gezondheid en als u rookt, hiermee te stoppen.

In deze folder vindt u informatie over fit worden voor een operatie. En wat uw zorgverleners van u verwachten tijdens deze periode.

1.1. Casemanager als vast aanspreekpunt

Als u vragen heeft over het programma neem dan contact op met uw 'casemanager'. Dit is vaak een oncologieverpleegkundige of verpleegkundig specialist. Uw casemanager is uw vaste aanspreekpunt tijdens uw gehele zorgtraject. Bij hem of haar kunt u terecht met al uw vragen.

Met uw casemanager neemt u het programma door om fit te worden voor uw operatie. Ook bespreken jullie de reden waarom u het programma volgt.

Uw casemanager is:	
Telefoonnummer casemanager:	

1.2 Waarom is het belangrijk om fit te zijn voor uw operatie?

Kanker en de behandelingen hiervan vragen veel van uw lichaam. Als u méér spierkracht en een betere conditie heeft, gaat u fitter de operatie in. Door fitter uw operatie in te gaan:

- verkleint u de kans op complicaties na de operatie (negatieve gevolgen/bijwerkingen van de operatie);
- herstelt u sneller na de operatie.

Om uw spieren en conditie op te bouwen, zijn beweging én goede voeding in samenhang belangrijk. Eiwitten in voeding zorgen ervoor dat u uw spieren sterker kunt maken. Om spieren ook echt sterker te maken, moet u voldoende bewegen.

De wachttijd voor uw operatie is gemiddeld 5 weken. Sneller opereren heeft geen invloed op het genezen van de kanker. Maar u kunt deze tijd wel goed gebruiken om fitter te worden. En daarmee sneller te herstellen van uw operatie.

1.3 Hoe ziet het programma om fit te worden er uit?

Het programma bestaat uit vier onderdelen:

1. voedingsprogramma onder begeleiding van een diëtist;
2. sportprogramma onder begeleiding van een fysiotherapeut;
3. mentale ondersteuning onder begeleiding van uw casemanager;
4. stoppen met roken, als u rookt, onder begeleiding van een coach.

Hieronder leggen we de onderdelen uit:

Voedingsprogramma

Aan het begin van het programma wordt u verwezen naar een diëtist. U krijgt van ons een lijst met diëtisten die wij adviseren. U neemt zelf contact op met een diëtist en maakt zelf een afspraak. Tijdens deze afspraak bespreken jullie uw voedingspatroon. U vult ook een voedingsdagboek in en een vragenlijst over voeding. Daarna krijgt u meteen adviezen mee. U krijgt bijvoorbeeld het advies om eiwit- en vitaminesupplementen te gebruiken in de weken voor uw operatie. De diëtist kan u hier meer over vertellen. Hieronder staat alvast wat meer informatie.

Door uw ziekte maakt uw lichaam anders gebruik van voedingsstoffen. Het ziekteproces vraagt namelijk meer energie van uw lichaam. Als u te weinig energie kunt halen uit voeding, valt u af. En verliest u spiermassa. Daarom is het belangrijk om voldoende energie en eiwitten binnen te krijgen. Hiermee zorgt u ervoor dat u zo min mogelijk afvalt en zo min mogelijk spiermassa verliest. Om uw conditie op te bouwen, heeft u als basis gezonde voeding nodig die alle voedingsstoffen bevat. Vooral eiwitten.

Het is goed om daarvoor [de 'Schijf van Vijf'](#) te volgen en elke dag gebruik te maken van:

- Eiwitsupplementen: de belangrijkste bouwstof voor onze spieren zijn de eiwitten in onze voeding. Het eten van éxtra eiwitten samen met voldoende en goede beweging, zorgt voor een beter herstel en opbouw van uw spieren. Met eiwitrijke voeding heeft trainen dus meer resultaat.



Lichaamsbeweging stimuleert de opname van eiwitten in het spierweefsel. Daarom is het goed om direct na een training eiwitten in te nemen. Daarnaast gaat het herstel van spiermassa 's nachts door als u (ongeveer 1 uur) vóór het slapen gaan voedingsmiddelen eet waar veel eiwitten in zitten.


Overdag kunt u het beste 3 of 4 keer een grotere portie (20 tot 30 gram) eiwitten eten, in plaats van veel kleine porties verdeeld over de dag.

- Vitaminesupplementen:
Vitamine D: vitamine D heeft invloed op de spierkracht. Zonlicht is de belangrijkste bron voor het aanmaken van deze vitamine. Een tekort aan vitamine D kan zwakke spieren en spierkrampen veroorzaken. Bij weinig buiten zijn, ouder worden en/of een getinte huid hebben, kan zo'n tekort optreden. Het lichaam kan dan onvoldoende vitamine D aanmaken uit zonlicht. De diëtist geeft u hierover een persoonlijk advies.

Overige vitaminen: om kracht en conditie te verbeteren, heeft u voldoende vitaminen en mineralen nodig. Om er zeker van te zijn dat u voldoende vitaminen en mineralen binnenkrijgt in de periode voor uw operatie, adviseren wij u een multivitaminen- en mineralensupplement te gebruiken. Uw diëtist zal u hier verder over informeren.

Het supplement bevat ongeveer de helft van de hoeveelheid vitamines en mineralen die u dagelijks nodig heeft. Dit supplement kan de gewone voeding niet vervangen en is daarom een aanvulling op wat u dagelijks eet.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voedingsmiddelen, gemiddeld				
		Leeftijd		
		19-50 jaar	51-69 jaar	70 jaar en ouder
	Groente	250 gram	250 gram	250 gram
	Fruit	2 stuks	2 stuks	2 stuks
	Boterhammen (bruin/ volkoren)	Vrouw: 4-5 sneetjes Man: 6-8 sneetjes	Vrouw: 3-4 sneetjes Man: 6-7 sneetjes	Vrouw: 3-4 sneetjes Man: 4-6 sneetjes
	Opschep lepels volkoren graan producten of aantal aardappels	4-5 (opschep lepels/ stuks)	Vrouw: 3 opschep lepels/ stuks Man: 4 opschep lepels/ stuks	Vrouw: 3 opschep lepels/ stuks Man: 4 opschep lepels/ stuks

	Vis/ vlees of Peulvruchten	100 gram vlees/vis of 2-3 opscheplepels peulvruchten	100 gram vlees/vis of 2-3 opscheplepels peulvruchten	100 gram vlees/vis of 2-3 opscheplepels peulvruchten
	Ongezouten noten	25 gram	Vrouw: 15 gram Man: 25 gram	15 gram
	Porties zuivel	2-3 porties	Vrouw: 3-4 porties Man: 3 porties	4 porties
	Kaas	40 gram	40 gram	40 gram
	Smeer- en bereidingsvetten	Vrouw: 40 gram Man: 65 gram	Vrouw: 40 gram Man: 65 gram	Vrouw: 35 gram Man: 55 gram
	Vocht	1.5-2 liter	1.5-2 liter	1.5-2 liter

Tabel 1: Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden (bron: www.voedingcentrum.nl)

Uw persoonlijk voedingsadvies

Naast de aanbevolen dagelijkse voeding (zie tabel) gebruikt u extra eiwitten en vitaminen tijdens de weken voor uw operatie. Hieronder staat hoeveel u hiervan moet binnenkrijgen en op welk moment:

- Vitamine D:
- _____
- Multivitaminen/mineralen:
- _____
- Eiwit 1 uur na een training:
- _____
- Eiwit voor het slapen:
- _____
- Overige:
- _____

Het sportprogramma

Het sportprogramma bestaat uit verschillende onderdelen:

1. Training bij uw eigen fysiotherapeut: 2 tot 3 keer per week traint u onder begeleiding van uw fysiotherapeut. Tijdens deze trainingen staan het verbeteren van kracht en conditie centraal.

Krachttraining doet u met en zonder fitnessapparatuur. Conditietraining zult u vooral doen op een hometrainer. Ook doet u samen met uw fysiotherapeut ademhalingsoefeningen. En uw fysiotherapeut leert u hoe u na uw operatie makkelijker kunt bewegen en bijvoorbeeld uit bed kunt komen. Dit kan na de operatie een tijdje moeilijker zijn, doordat u bijvoorbeeld pijn heeft of dit spannend vindt.

Draag makkelijk zittende kleding of sportkleding als u naar de fysiotherapeut gaat.

2. Training thuis: op de dagen dat u niet bij de fysiotherapeut traint, gaat u zélf bewegen. U gaat 4 dagen per week wandelen, fietsen of op een andere manier goed bewegen. Probeer dit 60 minuten per dag te doen, maar in ieder geval 30 minuten per dag.
3. Rust: het is belangrijk om voldoende te slapen (7 à 8 uur per nacht) en na een training rust te nemen. Zo kunt u goed herstellen van de trainingen en dus spieren opbouwen.
4. Voeding: na iedere training neemt u de eiwitten in die uw diëtist u adviseert.

Mentale ondersteuning

In de periode voor de operatie komt er veel op u af. Een ziekte en/of behandeling kan spannend zijn en voor angst zorgen. U kunt deze gevoelens bijvoorbeeld bespreken met uw casemanager. Of bij hem of haar aangeven waar u mee zit. Jullie kunnen ook samen beslissen om extra mentale ondersteuning in te zetten. Bijvoorbeeld bij een psycholoog, maatschappelijk werker of geestelijk verzorger.

Stoppen met roken (als u rookt)

Roken is niet goed voor uw conditie, fitheid en genezing. Het is daarom heel belangrijk dat u stopt met roken. U vergroot hiermee uw fitheid. En u verkleint de kans op vervelende bijwerkingen van en problemen na de operatie.

Stoppen met roken is niet makkelijk, maar u kunt hier hulp bij krijgen. Vanuit het ziekenhuis verwijzen wij u naar Sinefuma. Deze organisatie is gespecialiseerd in het begeleiden van mensen die willen stoppen met roken. De organisatie biedt begeleiding in verschillende vormen, zodat er voor iedereen passende begeleiding is.

2. Agenda invullen

In deze agenda kunt u de afspraken noteren die u gekregen heeft.

<i>Voor de operatie</i>	<i>Datum</i>	<i>Tijd</i>
Afspraak diëtist		
Afspraak psychologisch medewerker (indien nodig)		
Afspraak fysiotherapeut		
Training bij fysiotherapeut		
Training bij fysiotherapeut		
Training bij fysiotherapeut		
Training bij fysiotherapeut		
Training bij fysiotherapeut		
Training bij fysiotherapeut		
Training bij fysiotherapeut		
Training bij fysiotherapeut		
Training bij fysiotherapeut		
Training bij fysiotherapeut		
Training bij fysiotherapeut		
Training bij fysiotherapeut		

3. Logboek bijhouden

Op de volgende pagina's vindt u een logboek. Het is belangrijk dat u in het logboek per dag bijhoudt wat u heeft gedaan aan beweging. De trainingen bij de fysiotherapeut hoeft u hier niet in te vullen. Dat doet uw fysiotherapeut.

Neemt u het logboek alstublieft mee naar uw afspraken met uw casemanager. En als u wordt opgenomen in het ziekenhuis.

Trainingsweek 1

Maandag	Trainingsweek 1	Datum:
Aanwezig / afwezig	Toelichting: bij de fysiotherapeut	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	

Dinsdag	Traingsweek 1	Datum:
Activiteit		
Duur		

Woensdag	Trainingsweek 1	Datum:
Aanwezig / afwezig	Toelichting: bij de fysiotherapeut	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	

Donderdag	Traingsweek 1	Datum:
Activiteit		
Duur		

Vrijdag	Trainingsweek 1	Datum:
Aanwezig / afwezig	Toelichting: bij de fysiotherapeut	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	

Zaterdag	Traingsweek 1	Datum:
Activiteit		
Duur		

Zondag	Traingsweek 1	Datum:
Activiteit		
Duur		

Bijzonderheden:

Trainingsweek 2

Maandag	Trainingsweek 2	Datum:
Aanwezig / afwezig	Toelichting: bij de fysiotherapeut	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	

Dinsdag	Traingsweek 2	Datum:
Activiteit		
Duur		

Woensdag	Trainingsweek 2	Datum:
Aanwezig / afwezig	Toelichting: bij de fysiotherapeut	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	

Donderdag	Traingsweek 2	Datum:
Activiteit		
Duur		

Vrijdag	Trainingsweek 2	Datum:
Aanwezig / afwezig	Toelichting: bij de fysiotherapeut	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	

Zaterdag	Traingsweek 2	Datum:
Activiteit		
Duur		

Zondag	Traingsweek 2	Datum:
Activiteit		
Duur		

Bijzonderheden:

Trainingsweek 3

Maandag	Trainingsweek 3	Datum:
Aanwezig / afwezig	Toelichting: bij de fysiotherapeut	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	

Dinsdag	Traingsweek 3	Datum:
Activiteit		
Duur		

Woensdag	Trainingsweek 3	Datum:
Aanwezig / afwezig	Toelichting: bij de fysiotherapeut	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	

Donderdag	Traingsweek 3	Datum:
Activiteit		
Duur		

Vrijdag	Trainingsweek 3	Datum:
Aanwezig / afwezig	Toelichting: bij de fysiotherapeut	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	

Zaterdag	Traingsweek 3	Datum:
Activiteit		
Duur		

Zondag	Traingsweek 3	Datum:
Activiteit		
Duur		

Bijzonderheden:

Trainingsweek 4

Maandag	Trainingsweek 4	Datum:
Aanwezig / afwezig	Toelichting: bij de fysiotherapeut	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	

Dinsdag	Traingsweek 4	Datum:
Activiteit		
Duur		

Woensdag	Trainingsweek 4	Datum:
Aanwezig / afwezig	Toelichting: bij de fysiotherapeut	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	

Donderdag	Traingsweek 4	Datum:
Activiteit		
Duur		

Vrijdag	Trainingsweek 4	Datum:
Aanwezig / afwezig	Toelichting: bij de fysiotherapeut	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	

Zaterdag	Traingsweek 4	Datum:
Activiteit		
Duur		

Zondag	Traingsweek 4	Datum:
Activiteit		
Duur		

Bijzonderheden:

Trainingsweek 5

Maandag	Trainingsweek 5	Datum:
Aanwezig / afwezig	Toelichting: bij de fysiotherapeut	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	

Dinsdag	Traingsweek 5	Datum:
Activiteit		
Duur		

Woensdag	Trainingsweek 5	Datum:
Aanwezig / afwezig	Toelichting: bij de fysiotherapeut	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	

Donderdag	Traingsweek 5	Datum:
Activiteit		
Duur		

Vrijdag	Trainingsweek 5	Datum:
Aanwezig / afwezig	Toelichting: bij de fysiotherapeut	
	Vergeet niet na de training de extra eiwitten te nemen.	

Zaterdag	Traingsweek 5	Datum:
Activiteit		
Duur		

Zondag	Traingsweek 5	Datum:
Activiteit		
Duur		

Bijzonderheden:

4. Contactgegevens fysiotherapeuten

Fysiotherapie Charlois

Karen Tiggers

Boergoensestraat 76

3082 KC Rotterdam

(010) 428 02 25

www.fysiotherapiecharlois.nl

info@fysiotherapiecharlois.nl

Fysiotherapie Lombardijen

Denise Zuijderdijn

Dumasstraat 217

3076 HK Rotterdam

(010) 419 08 40

www.fysiotherapielombardijen.nl

denise@fysiotherapielombardijen.nl

Sportgeneeskunde Rotterdam Fysiotherapie

Daniek van Schie en Tessa Verstelle

Jan Leentvaarlaan 37-47

3065 DC Rotterdam

(010) 304 20 80

www.sportgeneeskunderotterdam.nl

fysio@sportgeneeskunderotterdam.nl

Laurens locaties De Elf Ranken en Borgstede

Caroline Dorsman

Middeldijkerplein 28

2993 DL Barendrecht

Marjoleinstraat 43

2991 HP Barendrecht

06 33 13 04 58

www.laurens.nl

c.dorsman@laurens.nl

Inmotion Fysiotherapie

Mireilla de Zeeuw- Meulendijk

Hurthstraat 11

3203 LH Spijkenisse

(0181) 28 34 19

www.inmotionfysiofit.nl

info@inmotionfysiofit.nl

Hellevoetse Oedeem en Oncologie Fysiotherapie

Grace de Boer

Woordbouwerplein 1b

3224 XL Hellevoetsluis

(0181) 31 82 43

www.hoof-fysio.nl

info@hoof-fysio.nl

Centrum voor Fysiotherapie Oud-Beijerland

Desiree Groenenberg-Vat

Van Goyenstraat 16

3262 VK Oud-Beijerland

(0186) 61 40 31

www.fysiotherapie-oudbeijerland.nl

d.vat@fysiotherapie-oudbeijerland.nl

Fysiotherapie De Ringvaart
Lisette Lansbergen
Raadhuisplein 24
2914 KM Nieuwerkerk a/d IJssel
www.fysiotherapiederingvaart.nl
info@fysiotherapiederingvaart.nl

Fysiotherapie Lek & Yssel
Willy Velsink/Melske de Vette
Burg van den Willigenstraat 47
2941 ES Lekkerkerk
IJsseldijk 198
2924 AW Krimpen a/d IJssel
(0180) 66 37 64
www.fysiotherapie-lek-yssel.nl
willy@fysiotherapie-lek-yssel.nl

5. Contactgegevens diëtisten

Diëtistenpraktijk Health Risk Control

Spreekuur in onder andere Rotterdam Charlois, Feijenoord, Krimpen aan de Lek, Capelle aan den IJssel.

Telefoonnummer: (010) 202 51 65

Website: www.dietistenpraktijkhrc.nl

Diëtisten The Right Meal

Begeleiding via videoverbinding en ondersteunende app met recepten.

Website: www.therightmeal.nl

Diëtistenpraktijk Malnucare

Spreekuur in Dordrecht en Capelle aan den IJssel, huisbezoek mogelijk.

Telefoonnummer: (085) 303 57 50.

Website: www.malnucare.nl



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

