

Ouderengeneeskunde

Beter herstellen na een operatie door een goede voorbereiding

Prehabilitatie



Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

In deze folder vertellen wij u over prehabilitatie. Prehabilitatie betekent: u voorbereiden op uw herstel ná de operatie.

Prehabilitatie, wat is dat?

U wordt geopereerd. Dan is het belangrijk om ervoor te zorgen dat u zo fit mogelijk bent, lichamelijk én mentaal. We noemen dit prehabilitatie.

Uit onderzoek blijkt dat prehabilitatie een aantal voordelen heeft:

- het kan u helpen om sterker en fitter te zijn als u wordt geopereerd;
- daardoor heeft u minder kans op problemen rondom de operatie;
- het kan u helpen om sneller te herstellen na de operatie.

Wij adviseren u om deze folder goed te lezen. Heeft u daarna nog vragen? Dan kunt u ze altijd aan ons stellen.

Ervaringen van andere patiënten met prehabilitatie

Meneer de Boer, 80 jaar: “Ik kreeg van de fysiotherapeut oefeningen die ik elke dag moest doen. Ik ben de oefeningen gaan doen en voelde me al snel fitter. En ik had meer energie. Dat had ik niet verwacht!”

Mevrouw den Besten, 83 jaar: “Ik rook al mijn hele leven en ik dacht dat het geen zin meer had om ermee te stoppen. Maar toen ik begreep dat roken mijn herstel kon vertragen, ben ik met hulp van Sinefuma gestopt met roken. Daar ben ik best trots op.”

Mevrouw de Groen en haar man, 86 en 90 jaar; “Wij maakten ons zorgen over de revalidatie-periode en hoe het thuis zou gaan. We hebben dit besproken met onze zorgverlener. Nu weten we wat er gaat gebeuren. Dat geeft rust en vertrouwen.”

Fysiotherapie

Uit onderzoek weten we dat fitte patiënten een operatie beter aan kunnen. Het is dus belangrijk dat uw conditie voor de operatie zo goed mogelijk is. Begin daarom minstens 4 weken vóór de operatie met oefenen. Dat kunt u doen met hulp van een fysiotherapeut. Maar u kunt ook thuis eenvoudige oefeningen doen.

Op de volgende bladzijde staan een paar eenvoudige oefeningen die u 2 keer per dag thuis kunt doen.



Opstaan uit stoel

- Ga rechtop zitten en schuif naar de rand van een stoel met leuning.
- Probeer 5-10 keer op te staan zonder uw handen te gebruiken.
- Ga rustig en met controle weer zitten.
- Gebruik de leuning als u meer steun nodig heeft.
- Rust even uit en doe de oefening nog 2 keer.



Boksen met en zonder gewicht

- Sta rechtop en zet 1 hand op de leuning.
- Strek 10 keer de linkerarm uit naar voren. Draai om en strek 10 keer de rechter arm.
- U kunt deze oefening ook doen als u zit.
- Maak de oefening zwaarder door een gewichtje te gebruiken.
- Rust even uit en doe de oefening nog 2 keer.



Hakken/tenen stand aan de leuning

- Sta rechtop en plaats de handen op de leuning.
- Ga 10 keer afwisselend op de hakken en tenen staan.
- Rust even uit en doe de oefening nog 2 keer.



Knie strekken, met of zonder gewichtsmanchet

- Ga rechtop zitten op een stoel met de voeten op de grond.
- Strek 10 keer het linkerbeen tot de knie zoveel mogelijk gestrekt is en trek de tenen naar u toe.
- Strek 10 keer het rechterbeen tot de knie zoveel mogelijk gestrekt is en trek de tenen naar u toe.
- Rust even uit en doe de oefening nog 2 keer.

Natuurlijk kunt u hulp van een fysiotherapeut vragen. Om een afspraak te maken met een fysiotherapeut heeft u géén verwijzing van een arts nodig.

Fysiotherapie wordt niet vanuit de basisverzekering vergoed. U heeft dus een aanvullende verzekering nodig, of u kunt dit zelf betalen. Aan het eind van deze folder staat hoe u een fysiotherapeut kunt vinden bij u in de buurt.

Gezonde en gevarieerde voeding

Het is belangrijk dat uw voedingstoestand voor de operatie zo goed mogelijk is. Dit betekent dat uw lichaam genoeg energie, vitamines en mineralen heeft als dat nodig is, bijvoorbeeld rondom de operatie.

Na een operatie heeft uw lichaam veel voedingsstoffen nodig om te herstellen. Als uw voedingstoestand niet goed is, kunt u ook niet goed herstellen.

- U heeft dan minder spiermassa en minder kracht in uw spieren, waardoor uw longen en hart minder goed kunnen werken.
- Ook wordt uw conditie minder goed.
- Daarnaast kunt u sneller infecties krijgen.
- Wonden kunnen minder goed genezen.

Goed eten en drinken helpen dus om beter en sneller te herstellen. Voeding met extra energie- en eiwit helpen daarbij.

Verdeel de voeding met eiwitten goed over de dag.

In de volgende producten zit veel eiwit:

- vlees,
- kip,
- vis,
- melkproducten (in kwark en Skyr zit meer eiwit dan in gewone melk),
- kaas,
- yoghurt (in Griekse yoghurt zit meer eiwit dan in gewone yoghurt),
- peulvruchten,
- noten.

Als uw arts ziet dat uw voedingstoestand verbeterd moet worden voor de operatie, verwijst hij/zij u door naar een diëtist. Dit kan een diëtist van Alrijne zijn of een diëtist bij u in de buurt. Maar u kunt ook zelf een afspraak maken met een diëtist.

In 2025 wordt vanuit de basisverzekering 3 uur dieetadvisering van een diëtist vergoed, als dit een medisch doel heeft.

De tarieven voor de consulten zijn vastgesteld door de zorgverzekeraars.

Aan het eind van deze folder vindt u informatie over het vinden van een diëtist bij u in de buurt. Ook vindt u hier meer informatie over diëten met extra energie en extra eiwit.

Stoppen met roken

Roken is slecht voor de gezondheid. Door te roken zijn er extra risico's bij een operatie, bijvoorbeeld wondinfecties.

Ook vertraagt roken het herstel. Dat komt doordat het lichaam door het roken minder zuurstof krijgt.

Rookt u? En wilt u stoppen met roken, maar vindt u dat moeilijk? Dan zijn er verschillende mogelijkheden om u hierbij te helpen. Er zijn "stoppen met roken programma's." Enkele voorbeelden van "stoppen met roken programma's" vindt u aan het eind van deze folder.

Medewerkers van Alrijne kunnen u aanmelden voor een 'stoppen met roken' programma. Een medewerker hiervan neemt dan binnen 3 werkdagen contact met u op voor meer informatie. De meeste zorgverzekeraars vergoeden alle kosten van stoppen met roken. U hoeft dus niets te betalen vanuit uw eigen risico.

Alcohol gebruik

Te veel en/of regelmatig alcohol drinken kan slecht zijn voor uw herstel na een operatie.

- Er kunnen moeilijkheden ontstaan rondom de operatie.
- Ook kan het uw herstel na de operatie vertragen.
- Uw weerstand tegen ziekte-verwerkkers en infecties is minder. Daardoor kunt u sneller ziek worden.
- U kunt last krijgen van verwardheid.

Ons advies: drinkt u iedere dag alcohol? Drink dan maximaal 1 glas per dag. En doe dit niet iedere dag. Meer informatie over alcoholgebruik bij ouderen en over hulp om minder alcohol te drinken, vindt u aan het eind van deze folder.

Andere adviezen

- Als u bloedarmoede heeft, kan uw behandelaar u een bloedtransfusie of een ijzerinfuus voorschrijven. Dit kan helpen om problemen rondom de operatie te verkleinen.
- Een ziekte en/of behandeling kan spannend zijn en u kunt bang zijn. U kunt hierover praten met bijvoorbeeld uw behandelaar of casemanager. Eventueel kunt u samen beslissen of u een extra ondersteuning wilt, bijvoorbeeld van een psycholoog, maatschappelijk werker of geestelijk verzorger.

Meer informatie

Fysiotherapie

U kunt een (geriatrie) fysiotherapeut bij u in de buurt vinden via www.defysiotherapeut.com



Gezonde voeding

Alrijne informatiefolder energie en eiwitverrijkte voeding: [energie en eiwitverrijkt dieet](#)



Dietist

Zelf een diëtist vinden kan via de website www.nvdietist.nl bij 'Vind een diëtist'.



Stoppen met roken

'Rookvrij en Fitter' is een stoppen met roken programma dat je individueel (videosessies of telefonisch) kunt doen, maar ook in (klein) groepsverband op een groot aantal locaties in Nederland.

www.rookvrijenfitter.nl Kijk bij 'Het programma'.



SineFuma wil u graag ondersteunen om u zo goed mogelijk te begeleiden naar een rookvrij leven:

www.rookvrijookjij.nl



Alcoholgebruik

Alrijne informatiefolder [Alcoholgebruik bij ouderen](#)



www.minderdrinken.nl



www.thuisarts.nl/alcohol



Illustraties pag. 3: Joep de Kort