

## Algemene informatie over prehabilitatie

Iedereen heeft baat bij een verbeterde conditie voorafgaand aan een operatie. Wordt u binnenkort geopereerd of wilt u iemand die u kent die geopereerd gaat worden helpen? Hier vindt u alle informatie die u nodig heeft om zo goed mogelijk aan de start te verschijnen.

### Wat is prehabilitatie?

Prehabilitatie is een programma voor patiënten die geopereerd gaan worden. Het heeft als doel om de conditie van de patiënt te verbeteren, zodat iemand beter bestand is tegen de operatie. 'Hoe fitter erin, hoe fitter eruit'. Het programma bestaat uit fysieke training, verbeteren van voeding, mentale begeleiding, het behandelen van specifieke ziekten of kwetsbaarheden en het stoppen met roken en drinken van alcohol. Ook in de korte tijd die er soms is tussen moment van diagnose en operatie, kan de conditie flink verbeterd worden. Dit resulteert onder andere in minder complicaties, kortere opnameduur en sneller herstel.

Prehabilitatie wordt momenteel vooral toegepast bij operaties met doorgaans veel complicaties en een langdurig herstel. Maar ook voor andere operaties is prehabilitatie zinvol. Het is altijd verstandig om zo fit mogelijk aan een operatie te beginnen.

### Hoe ziet het programma eruit?

U krijgt een afspraak in de prehabilitatie carrousel voor een intake gesprek. Tijdens de intake wordt het programma voor uw specifieke omstandigheden ingericht. Het programma bevat de volgende onderdelen:

- Fysieke training
- Verbeteren van voeding
- Het stoppen met roken en drinken van alcohol
- Opsporen van kwetsbaarheden
- Mentale begeleiding
- Slaapadviezen

De effecten van deze onderdelen samen zijn groter dan de onderdelen apart. Prehabilitatie vindt plaats op indicatie van de medisch specialist die de operatie uitvoert en wordt begeleid door een groot aantal zorgverleners: de behandelend chirurg, fysiotherapeut, diëtist en zo nodig de sportarts, geriater en verslavingsarts. Het doel van het programma is om zo fit mogelijk te worden voordat u geopereerd wordt. Al met al is het een intensief programma. Het betekent dat u zelf echt aan de slag gaat om de uitkomsten van uw operatie zo goed mogelijk te beïnvloeden. In plaats van passief afwachten, gaat u actief uw operatie tegemoet. U zult merken dat u zich na een week al fitter begint te voelen. En dat terwijl u net hebt gehoord dat u ziek bent en geopereerd moet worden. Patiënten die het programma hebben doorlopen vinden juist die ervaring een eyeopener. Fitter worden, terwijl u ziek bent. En zelf iets

kunnen doen aan hoe u de operatie doorloopt, geeft een groot gevoel van zelfregie en autonomie.

Hieronder kunt u meer lezen over ieder onderdeel van het programma.

### **Programma op maat**

Na het intake gesprek en eventueel aanvullend onderzoek (assessment), wordt een programma voor u opgesteld en wordt gekeken wat nodig is om het programma te volgen. Sommige mensen hebben bijvoorbeeld bloedarmoede, wat fysieke training in de weg kan staan. Dan zal eerst de bloedarmoede behandeld moeten worden. Het grootste onderdeel van het programma is de fysieke training en daar zal ook zo snel mogelijk mee gestart worden na de intake.

### **Fysieke training**

De fysieke training bestaat uit kracht- en conditietraining. Deze vindt driemaal per week plaats onder begeleiding van een fysiotherapeut. De andere dagen moet u tenminste een uur wandelen of fietsen. Dat kan eventueel worden opgesplitst in blokken van 10-20 minuten en hiermee gaat u door tot aan de dag van de operatie.

### **Voeding**

Op basis van adviezen in een folder of onder begeleiding van een diëtiste wordt uw voeding verbeterd. Het is van belang dat gedurende de periode van de fysieke training u voldoende eiwitten en vitamines binnenkrijgt.

### **Stoppen met roken en alcohol**

Het is bekend dat roken en alcohol een nadelig effect hebben op de uitkomsten van de operatie. U wordt daarom begeleid in het stoppen met roken en drinken van alcohol.

### **Opsporen van kwetsbaarheden**

Indien bij de intake blijkt dat u onder de groep 'kwetsbare patiënten' valt, kan een aanvullend onderzoek bij een geriater plaatsvinden. Hij/zij kan u extra adviseren over de mogelijkheden van prehabilitatie.

### **Mentale begeleiding**

De ziekte en de operatie kunnen stress en angst met zich meebrengen. U ontvangt adviezen om stress en angst zo goed mogelijk te verminderen.

### **Slaap**

Onvoldoende slaap heeft een negatief effect op uw conditie. U ontvangt slaapadviezen om zo uitgerust mogelijk te zijn voor de operatie.

### **Waar kan ik het programma volgen?**

Het Amphia Ziekenhuis biedt het prehabilitatie programma aan voor een 6-tal patiëntengroepen. Het uitgangspunt is dat het prehabilitatie programma gevolgd wordt zo dicht mogelijk in de buurt van de patiënt, dus in uw eigen woonplaats. Alleen als dit vanwege gezondheidsrisico's niet mogelijk blijkt, wordt het programma in Amphia aangeboden. Tijdens de intake wordt bekeken wat voor u de meest geschikte plaats is om het programma te volgen. De eerste afspraak wordt tijdens het intake gesprek voor u ingepland. In principe duurt het prehabilitatie programma 3 weken.

### **Hoe wordt prehabilitatie betaald?**

Prehabilitatie wordt vooralsnog niet standaard vergoed door de zorgverzekeraar. Voor de fysieke training bij een fysiotherapeut is het van belang dat u nagaat of u hiervoor verzekerd bent vanuit de basisverzekering (op basis van uw diagnose) of een eventuele aanvullende verzekering. Let daarbij ook op het aantal fysiotherapie behandeling die u vergoed krijgt en u nodig heeft (voor en evt. ook na de operatie). Indien u niet verzekerd bent voor fysiotherapie, dient u de kosten zelf te betalen. De totale kosten kunt u opvragen bij de fysiotherapie praktijk waar u het programma gaat volgen. U kunt eventueel

contact opnemen met uw zorgverzekeraar om te onderzoeken wat de mogelijkheden zijn om het prehabilitatie programma wel vergoed te krijgen. Indien u niet verzekerd bent, u geen regeling met uw zorgverzekeraar kunt treffen en u niet kapitaal krachtig genoeg bent om het programma te betalen, dan zijn er mogelijkheden om onder bepaalde omstandigheden het programma toch vergoed te krijgen via het Amphia Ziekenhuis. Hiervoor dient u een speciale aanvraag met onderbouwing in te dienen via [prehabilitatie@amphia.nl](mailto:prehabilitatie@amphia.nl)(mailto:prehabilitatie@amphia.nl).

Meer lezen over chirurgie bij Amphia?

[Ga naar afdeling Chirurgie \(https://www.amphia.nl/afdelingen/chirurgie\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/chirurgie)