

Een goed herstel ná uw operatie start ervóór!

Goed eten en bewegen vóór de operatie

U wordt binnenkort geopereerd. In de periode rond een operatie is goed eten en bewegen extra belangrijk. Hierdoor gaat u fitter de operatie in en herstelt u sneller.

Wat is goed bewegen?

- Minimaal 5 keer per week een half uur matig intensief bewegen.
- Minimaal 2 keer per week krachtoefeningen doen of sporten.
- U bent in staat om zonder pauze ongeveer 100 traptreden op te lopen.



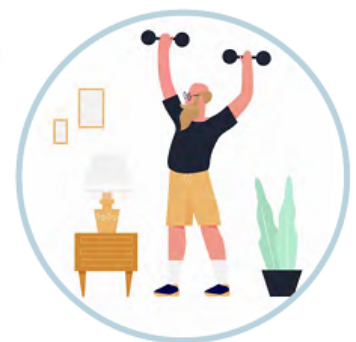
Voorbeelden van goed bewegen

- Werken in de tuin.
- Wandelen / fietsen.
- Joggen.
- Deelnemen aan het tv-programma Nederland in Beweging. Scan de QR code hiernaast.



Verbeteren van uw kracht en conditie

- Probeer beter in conditie te komen als u minder beweegt dan wat hierboven beschreven wordt.
- Zoek begeleiding van een fysiotherapeut als u twijfelt of het veilig is om meer te bewegen.
- Oefen bijvoorbeeld op uw eigen trap om uiteindelijk 100 traptreden te kunnen lopen.
- Maak dagelijks een stevige wandeling van een half uur.
- Probeer 2x per week te sporten of in de tuin te werken.



Wat is goed eten?

- Eet genoeg, vooral voldoende eiwit.
- De diëtist berekent hoeveel gram eiwit u per dag nodig heeft.
- Neem na een inspanning een eiwitrijk product, bijvoorbeeld een bakje kwark of handje noten.
- Op www.voedingenbeweging.nu/operatie vindt u meer informatie.

Scan deze code met de camera van uw telefoon om de website te openen:



Ná uw operatie

Scan de QR code
hiernaast



In het ziekenhuis

Bijna direct na de operatie is goed eten belangrijk en start het bewegen alweer. De dag na de operatie loopt u al weer 50-100 meter.

Bij thuiskomst

Voer na thuiskomst uit het ziekenhuis geleidelijk aan uw activiteiten op en blijf voldoende eiwit eten. 2 weken na ontslag heeft u het controle bezoek bij de chirurg. Hij bepaalt of u voldoende hersteld bent om uw normale activiteiten weer te hervatten.

Als u merkt dat het herstel niet zo gaat zoals u verwacht neem dan contact op met de casemanager of verpleegkundig specialist. Houdt uw gewicht na operatie in de gaten door uzelf 1x per week te wegen. Als u minder dan de helft eet van wat u gewend was te eten voor de operatie of duidelijk gewicht verliest, kunt u contact opnemen met een diëtist.



Hulp nodig van een fysiotherapeut of een diëtist?

- Zoek via www.onconet.nu een deskundige fysiotherapeut voor training bij kanker.
- Ná de operatie wordt fysiotherapie vanaf de 20^{ste} behandeling vergoed uit uw basisverzekering.
- Daarbuiten heeft u voor vergoeding een aanvullende verzekering nodig.
- U kan zelf, of na verwijzing door uw huisarts, een afspraak maken bij een diëtist bij u in de buurt of via Malnucare (<https://www.malnucare.nl/>). Per jaar wordt er drie uur behandeling vergoed vanuit de basisverzekering.



Roken en alcohol

Roken en gebruik van alcohol vergroten de kans op een slechter herstel na de operatie. Zelfs als u één week voor de operatie stopt met roken en alcohol heeft dit een positief effect. Probeer voor de operatie en zeker tot 6 weken na de operatie niet te roken en geen alcoholische dranken te drinken.