

In 5 stappen fit voor je operatie

*Met dit stappenplan
kun jij zelf
aan de slag.*



 **Stichting
Darmkanker | NL**
Zorgen voor elkaar


Fit4Surgery



Stefan van Rooijen

De expert: arts Stefan van Rooijen weet alles over fit worden voor de operatie (prehabilitatie). Stefan geeft praktische tips en motiveert je om aan de slag te gaan.

Heeft jouw ziekenhuis geen programma om jou fit te maken voor de operatie?

Met dit plan kom je zelf een heel eind!

Zeker met – als je dat fijn vindt – een beetje hulp van je trainer in de sportschool of een diëtist.

Stap 1

Bewegen



Stefan: 'Het beste wat je nu voor jezelf en je gezondheid kunt doen, is bewegen. Het doel is je uithoudingsvermogen en spierkracht te verbeteren. Of je nu begint met wandelen of zwaarder gaat trainen: begin gewoon, stap voor stap. Het beste resultaat krijg je als je elke dag een uur flink actief bezig bent. Misschien voel je spieren waarvan je niet wist dat je ze had! Zie spierpijn als een overwinning op weg naar een krachtiger, fittere versie van jezelf.'



Wat je kunt doen

3 keer in de week zware conditietraining (uithoudingsvermogen) en krachttraining. Liefst onder begeleiding. Vraag hulp aan bijvoorbeeld de personal trainer van de sportschool of een fysiotherapeut. Deze kan laten zien hoe je de oefeningen doet, helpen met opbouwen en

bepalen wat jouw maximale hartslag is. Op de andere dagen een uur wandelen, fietsen of zwemmen. Stefan: 'Lukt dat (nog) niet? Begin dan met een halfuur per dag. Of 2 of 3 keer per dag 10 tot 20 minuten, als dat haalbaarder is voor jou.'



Tip

Via Stichting Tegenkracht vind je eenvoudig goede begeleiding bij jou in de buurt.

Ga naar www.tegenkracht.nl of scan de qr code



Op de volgende pagina leggen we de **conditietraining** en de **krachttraining** uit ►

Uitleg conditietraining

Je uithoudingsvermogen verbeter je door op de fiets of loopband inspanning en rust af te wisselen. Dat heet intervaltraining. Vraag je fysiotherapeut of trainer ernaar. Hij of zij kan je begeleiden. Toch zelf aan de slag? Dit werkt het best met een hartslagmeter.

Stefan legt het trainingsschema uit:

Je training duurt **28 tot 32 minuten** en bestaat uit drie onderdelen.

1. Warming-up

Begin met 4 minuten in een rustig tempo. Je moet nog kunnen praten. Dit is ongeveer 30% van je maximale hartslag.

2. Intensieve blokken

Daarna doe je 4 keer 2 minuten zo hard mogelijk, op 85–100% van je maximale hartslag. Lukt het nog niet om dit vol te houden? Train dan iets minder intensief. Blijf het elke sessie proberen, totdat je de 4 × 2 minuten wel aankunt. Je zult merken dat je snel vooruitgaat.

3. Afsluiting

Sluit de training af met 4 keer 4 minuten in een rustig tempo.

Wanneer 4 × 2 minuten goed gaat, kun je de intensieve blokken uitbreiden naar 4 × 3 minuten, aldus Stefan.

Uitleg krachttraining

Je doet 6 oefeningen om de belangrijkste spiergroepen te versterken: borst, rug, benen, schouders, armen en buikspieren.

Geschikte oefeningen zijn:

leg press, chest press, buikcrunches, lateral pulldown, low row en step-up.

Vraag in de sportschool gerust een trainer om uitleg, zeker als je de oefeningen nog niet kent. En als je eerder een (buik)operatie hebt ondergaan, is het goed te overleggen welke oefeningen jij wel of niet mag doen.

Van elke oefening doe je 2 series van 10 herhalingen.

Tip:

- Vraag de trainer in de sportschool welk gewicht voor jou geschikt is om meer spierballen te kweken.
- Neem zoveel gewicht dat je de laatste sessie van 10 herhalingen haalbaar is.
- Haal je dat niet, dan neem je de volgende keer iets minder gewicht.
- Haal je 15 of meer herhalingen, dan is je gewicht te laag en doe je er de volgende keer iets bij.

Stap 2

Eten verbeteren en extra eiwitten



Stefan: 'Als je ziek bent en een behandeling of operatie krijgt, heeft je lichaam extra energie en eiwitten nodig. Eiwitten zijn belangrijk voor je lichaam. Ze helpen bij het opbouwen van spieren en organen. Ook zorgen ze ervoor dat je lichaam zich kan herstellen. Tijdens ziekte raak je sneller eiwitten kwijt. Dat merk je bijvoorbeeld doordat je minder kracht hebt, sneller moe bent of vaker verkouden of ziek wordt. Hierdoor kan het herstel langer duren en kan de behandeling minder goed aanslaan. Deze eetadviezen helpen je om sterker te worden en spieren op te bouwen.'



Wat je kunt doen

Download de gratis app 'Mijn Eetmeter'. Dit online eetdagboek laat je zien hoeveel voedingsstoffen en calorieën je binnenkrijgt. En in hoeverre je eet volgens de Schijf van Vijf. Je krijgt direct advies op maat. Bijvoorbeeld welke producten je kunt inwisselen door een gezondere variant. Of dat je misschien ergens wat meer of minder van kan eten. Ook kun je bijhouden of je een gezond gewicht hebt.



Scan de QR code om de 'Mijn Eetmeter' app te downloaden

Neem extra eiwitten:

- Eet elke dag meer eiwitten: ongeveer 1,5 tot 1,8 gram eiwit per kilo die je weegt. Weeg je bijvoorbeeld 75 kilo, dan gaat de berekening zo:
1,5 g eiwit × 75 kg = 112,5 gram per dag.
1,8 g eiwit × 75 kg = 135 gram per dag.
Dus als je 75 kilo weegt, kom je uit 112,5 tot 135 gram eiwit per dag.
- Neem daarnaast 30 gram eiwit binnen een uur na het sporten en elke avond voor het slapen. Dit kan door gewone producten die eiwit bevatten zoals een boterham met 100% pindakaas, noten, blokjes kaas, skyr of kwark. Of via een shake met eiwitpoeder.

Vervolg wat je kunt doen stap 2

Weeg je te weinig? Dan is het belangrijk om aan te komen zodat je lichaam sterker is.

Een paar tips:

- Is het moeilijk een hele maaltijd te eten? Neem dan 5 tot 7 kleine maaltijden verdeeld over de dag.
- Eet meer vet. Vet is een bouwstof en brandstof voor je lichaam en levert vitamines. Gebruik vloeibare bak- en braadproducten om in te bakken. Deze bevatten ook extra vitamine A en D. Besmeer je brood met margarine uit een kuipje en kies voor beleg met veel eiwit, zoals

kaas, ei, vis, vleeswaar of 100% pindakaas. En kies de vette varianten van vlees en zuivel, zoals 48+ kaas en volle melk of kwark. Eet één keer per week vette vis, zoals zalm, haring of regenboogforel. Voeg eens avocado toe aan je maaltijd, bijvoorbeeld op brood of in een wrap.

- Neem vaker een tussendoortje. Bijvoorbeeld een boterham met 100% pindakaas, een blokje kaas, handje noten of een broodje met zalm, kaas of hummus. Een schaalje kwark of yoghurt, een smoothie met melk of verrijkte sojadrink zijn ook perfect.



Tip - Vraag hulp aan een diëtist. Zeker wanneer:

- je normaal gesproken weinig groente en fruit eet of vaak kant-en-klare maaltijden haalt en het lastig vindt om anders te eten dan je gewend bent.
- je overgewicht hebt.
- je bent afgevallen de laatste maanden of je te weinig weegt. Of wanneer je vrijwel geen spieren hebt. Dan is het belangrijk om in elk geval 2 kilo aan te komen voor je operatie. Eet je met je gewone eten te weinig energie, dan kan de diëtist je helpen. Die geeft advies over extra gezonde producten of drinkvoeding met veel eiwit.

Inspiratie nodig?

www.voedingscentrum.nl/eiwitrijkerecepten

Stap 3

Stoppen met roken



'Stoppen met roken, heeft dat wel zin zo kort voor de operatie? En lukt dat wel, juist nu ik zoveel stress heb?'

Stefan: 'Dit hoor ik regelmatig, maar stoppen met roken heeft zéker zin. Juist nu. Een paar minuten na het stoppen met roken dalen je hartslag en bloeddruk al. Na een paar uur stijgt het zuurstofgehalte in je bloed en na een paar weken is je bloedsomloop verbeterd. Dat is nodig om je wonden goed en sneller te laten genezen. Ook heb je minder kans op klachten tijdens en na de operatie als je stopt met roken. Dat is een mooie extra motivatie om te stoppen toch?'



Wat je kunt doen

- Vraag je (huis)arts om extra hulp bij het stoppen met roken. In combinatie met nicotine vervangende middelen en soms ook medicatie geeft dit veel kans op succes!
- Op www.ikstopnu.nl vind je veel informatie en tips over stoppen met roken. Bijvoorbeeld wat helpt op moeilijke momenten. Ook kun je de gratis Stoplijn bellen om je erdoor heen te helpen.

Stap 4

Laat alcohol staan



Stefan: 'Het scheelt enorm als je alcohol laat staan. Alcohol vergroot de kans op problemen tijdens en na de operatie. Je kunt bijvoorbeeld meer kans hebben op infecties, bloedingen of problemen met de narcose. Ook maakt alcohol je weerstand lager en zorgt ervoor dat wonden minder goed genezen.'



Wat je kunt doen

Houd op moeilijke momenten voor ogen dat geen wijn, bier of ander drankje nemen je voor de operatie ook op andere manieren helpt:

- Je slaapt beter
- Je voelt je fitter
- Het extra sporten heeft meer effect. De opbouw van spieren van uithoudingsvermogen gaat sneller
- Je weerstand verbetert
- Je stemming verbetert, je voelt je mentaal sterker en positiever. Als je vaak en veel drinkt, ervaar je door alcohol sneller negatieve gevoelens. Je voelt je bijvoorbeeld somber, angstig of boos.



Tip

Vind je het erg lastig om niets te drinken? Op www.alcoholinfo.nl vind je meer informatie over stoppen met alcohol.

Zoals tips die helpen als je veel trekt hebt. En wat voor soort hulp er is en hoe je dat kunt krijgen.

Stap 5

Omgaan met stress, angst en andere gevoelens rond je ziekte



Stefan: 'Het is logisch dat je je zorgen maakt nu je kanker hebt en een operatie krijgt. Er komt veel op je af. Ook is veel onzeker: hoe zal de operatie gaan, en hoe gaat het daarna met je? Voor je herstel is het belangrijk dat je je geestelijk goed voelt. Als je minder stress hebt, slaap je beter en kun je beter omgaan met wat je er nu op je afkomt.'



Wat je kunt doen

- Lees de tips van Sylvie van Dijk in 'De Vraag' in het online magazine Fit voor elkaar. Sylvie helpt mensen met kanker die last hebben van stress.
- Neem elke dag een moment voor ontspanning. Lastig? Meld je aan voor de 'Mentale Minuutjes' mailserie op www.mentaalvitaal.nl/mentale-minuutjes. Dan krijg je elke dag een korte oefening in je mailbox. Bijvoorbeeld om een lijstje te maken van activiteiten die jou energie geven. Of om na te denken over wat je graag zou willen vertellen aan iemand, maar erg spannend vindt. En oefeningen die helpen om je hoofd leeg te maken en te ontspannen.
- Oefeningen die helpen om minder te piekeren en stress te hebben, vind je hier: www.mentaalvitaal.nl/nieuws/snel-beter-in-je-vel-informatie
- Kun je advies gebruiken om beter te slapen? Hier vind je veel informatie: www.mentaalvitaal.nl/problemen-oplossen/slapeloosheid



Tip

Blijf je last houden van stress of andere klachten? En wil je weten hoe je hier het beste mee kunt omgaan? Ga dan naar je huisarts. Samen met je

dokter of iemand anders van de huisartsenpraktijk kijk je wat je kunt doen om je beter te voelen. Je hoeft het niet alleen te doen!

Tot slot

Slaap je altijd al erg slecht? Gebruik je veel medicijnen? Of heb je een aandoening zoals diabetes of bloedarmoede?



Vraag altijd advies aan je (huis)arts. Het is belangrijk om te kijken of er iets verbeterd kan worden zodat je zo fit mogelijk de operatie ingaat. Dit kan je niet op eigen houtje doen.

Waar vind ik hulp?

Op deze websites vind je meer uitleg en hulp.

www.tegenkracht.nl
www.voedingscentrum.nl
www.mentaalvitaal.nl
www.alcoholinfo.nl
www.lkstopnu.nl

Dit online magazine is een uitgave van Stichting Darmkanker in samenwerking met Fit4Surgery.

Het magazine is mede mogelijk gemaakt door Coalitie Leefstijl in de Zorg.

