

## Fit4Surgery

### Goede voorbereiding op de operatie

Fit4Surgery is een programma om fitter te worden vóór uw operatie. Met dit programma zorgt u ervoor dat u in een zo goed mogelijke conditie bent voor de operatie.

Het is bekend dat de ziekte en de operatie veel kracht van uw lichaam vragen. Als u een goede conditie heeft, is de kans op problemen na de operatie kleiner en herstelt u sneller. Voor gezonde spieren zijn er twee dingen heel belangrijk: *voldoende beweging* en *goede voeding*.

De wachttijd voor uw darmoperatie is gemiddeld 4-5 weken. Deze tijd kunt u goed gebruiken om te trainen. In uw geval kan het geen kwaad dat u even moet wachten. Sneller opereren helpt niet om beter te genezen. Een goede conditie van uw lichaam helpt wel voor een beter herstel na de operatie.

### Afspraken voor Fit4Surgery

Voor het Fit4Surgery programma worden de volgende afspraken ingepland:

- ✓ Een afspraak bij de diëtist en de fysiotherapeut van het Deventer Ziekenhuis. De diëtist kijkt naar wat u dagelijks eet en drinkt. Samen kijken jullie of dit nog gezonder kan. De fysiotherapeut doet een conditietest om te zien hoe fit u bent.  
*(Tip: trek voor deze afspraak kleding aan die lekker zit (bijvoorbeeld sportkleding))*
- ✓ Thuis trainen met de app "Thuismeten". U krijgt hulp bij het installeren van de app op uw mobiele telefoon. Via deze app krijgt u een eigen trainingsprogramma. Hiermee kunt u thuis aan uw conditie werken. Er staan drie keer per week oefeningen voor u klaar.
- ✓ Soms is extra hulp nodig. Dan kunt u oefenen bij een fysiotherapeut bij u in de buurt.
- ✓ Controle na de operatie. Soms is er na de operatie nog een extra afspraak nodig bij de fysiotherapeut in het ziekenhuis. Dit gebeurt bijvoorbeeld als u een stoma heeft gekregen. U krijgt dan 6 tot 8 weken na de operatie advies over uw verdere herstel.

De vier onderdelen van Fit4Surgery worden hieronder verder uitgelegd:



### 1. Voeding

Aan het begin van het programma heeft u een afspraak bij de diëtist. U bespreekt wat u elke dag eet en krijgt handige tips. In de weken voor de operatie heeft u extra eiwitten en vitamines nodig. Tijdens de afspraak zal de diëtist hier meer uitleg over geven.

Door uw ziekte verbruikt uw lichaam voedingstoffen op een andere manier. Als u te weinig eet, verliest u snel spiermassa. Dat willen we voorkomen. Gezonde voeding uit de "Schijf van Vijf" ([www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx](http://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx)) is belangrijk, maar ook het dagelijks gebruiken van:

1. *Eiwitten*. Eiwit is de belangrijkste bouwstof voor onze spieren. Het eten van extra eiwit samen met het regelmatig trainen zorgt voor een betere opbouw en herstel van uw spieren. Met eiwitrijke voeding heeft uw training dus meer resultaat. Door te bewegen helpt u uw lichaam om eiwitten uit voeding beter te gebruiken. Eet of drink na uw oefeningen iets met veel eiwit, zoals een schaalkje kwark, een ei, een glas melk of IJslandse yoghurt. Verdeel de eiwitten goed over de dag. Neem dit ook voor het slapen gaan voor een beter herstel van de spieren. Kies bij het ontbijt, de lunch en het avondeten voor een grote portie van 20 tot 30 gram eiwit. Dit helpt uw spieren beter herstellen dan steeds een klein beetje.

2. **Vitamine D.** Vitamine D is belangrijk voor de kracht van uw spieren. Uw lichaam maakt deze vitamine zelf aan als u buiten bent in de zon. Als u te weinig vitamine D heeft, kunt u last krijgen van zwakke spieren of spierkrampen. Bij ouderen, mensen die weinig buiten komen of bij mensen met een getinte huid kan het lichaam minder vitamine D aanmaken uit zonlicht. Het advies is dan om een vitamine D supplement te nemen.

Als u veel traint, heeft uw lichaam soms extra vitamines en mineralen nodig. Meestal krijgt u al genoeg binnen als u gezond en gevarieerd eet. Als de diëtist denkt dat u extra vitamines nodig heeft, bespreekt ze dit met u. Het blijft belangrijk om gezond en gevarieerd te eten.



## 2. Fysieke fitheid

Aan het begin van het programma heeft u een afspraak met de fysiotherapeut in het Deventer Ziekenhuis. De fysiotherapeut kijkt hoe fit u bent en geeft u advies over uw oefeningen.

Het programma bestaat uit vijf onderdelen:

1. Zelf trainen met de Thuismeten-app U traint 3 keer per week zelfstandig thuis met de Thuismeten app. In de app doet u verschillende oefeningen voor uw spieren (krachttraining). Daarnaast is het belangrijk om 3 keer per week 30 minuten aan uw conditie te werken. Dit doet u bijvoorbeeld door te fietsen, wandelen of te zwemmen.
2. Training bij een fysiotherapeut in uw buurt Vindt de fysiotherapeut in het ziekenhuis dat u extra hulp nodig heeft? Dan regelen wij een fysiotherapeut bij u in de buurt. U traint daar dan gemiddeld 2 keer per week met begeleiding.
3. Elke dag bewegen Naast de trainingen is het belangrijk om elke dag te bewegen op een rustig tempo.
  - Probeer elke dag 60 minuten te wandelen of te fietsen
  - Doe dit minimaal 30 minuten per dag, minstens 5 dagen per week
4. Rust Neem genoeg rust en zorg dat u goed slaapt. Uw lichaam heeft rust nodig om te herstellen van de trainingen. Zo wordt u sneller fit.
5. Voeding Neem na elke training de hoeveelheid eiwitten die de diëtist u heeft aangeraden. Dit helpt bij de opbouw van uw spieren.



## 3. Stoppen met roken, alcohol en/of drugs (indien van toepassing)

Roken, alcohol en drugs zijn slecht voor uw conditie. Het is heel belangrijk dat u hiermee stopt vóór uw operatie. Als u stopt, wordt u sneller fit en heeft u minder kans op problemen na de operatie.

Vindt u het lastig om te stoppen? U hoeft het niet alleen te doen. Wij kunnen u hierbij helpen. Vertel het aan uw casemanager (uw contactpersoon in het ziekenhuis). Dan kijken we samen welke hulp u nodig heeft.



## 4. Mentale weerbaarheid

In de tijd voor uw operatie gebeurt er veel. Dat kan soms spannend of lastig zijn. Het is normaal dat u zich soms zorgen maakt of veel aan uw hoofd heeft.

U heeft in het ziekenhuis een vragenlijst ingevuld. Uw casemanager bespreekt de antwoorden met u. Samen kijkt u of u extra hulp of steun nodig heeft om u weerbaarder en rustiger te voelen.