

Hoe fitter, hoe beter!

Zelf invloed uit kunnen oefenen op je operatie; heel binnenkort is het mogelijk in het Bravis ziekenhuis. Daar start vanaf 1 januari 2019 een proef waarbij patiënten een actieve rol krijgen bij het verbeteren van hun conditie vóór de operatie. Want hoe fitter je bent, hoe succesvoller de operatie kan zijn. En hoe sneller je daarna weer op de been bent. Physician assistant Joyce Heeren vertelt hoe verschillende disciplines samenwerken om de patiënt te helpen extra operatiefit te worden.

Het klinkt logisch

Iemands conditie gaat door een operatie vaak hard hollend achteruit. En herstellen gaat maar langzaam. Maar wat nou als je voorafgaand aan een operatie zorgt dat de conditie van de patiënt beter wordt. Zou de patiënt na de operatie dan ook sneller weer fit worden? Heeren vertelt hoe het team van oncologen meteen enthousiast raakte over dit idee. Want het klinkt zo logisch. Hoewel er binnen de afdeling al wel enige tijd gewerkt werd volgens een programma dat draait om een optimale operatie en hele goede nazorg, bestond voorzorg alleen nog uit voorlichting. Door de patiënt mee te laten helpen aan de voorbereiding op zijn darmoperatie, zou die zelf zijn herstel kunnen beïnvloeden.

Prehabiliteren

Het Maxima Medisch Centrum (MMC) in Eindhoven lanceerde als eerste in Nederland een traject om patiënten met darmkanker te helpen zich actief voor te bereiden op een operatie. Dit noem je prehabiliteren. De resultaten van het traject in het MMC zijn erg positief. Patiënten die hieraan deelnemen herstellen sneller waardoor ze eerder weer sociaal actief zijn. Met eventuele chemotherapie kan eerder worden gestart en het wordt ook beter verdragen. Daarnaast treden er veel minder complicaties op. Vanaf januari 2019 start daarom ook het Bravis met dit bijzondere programma voor patiënten met darm- en endeldarmkanker.

Zelf aan de slag

Fit worden vóór de operatie is het doel van prehabiliteren. Volgens oncologisch chirurg Hans Fabry dringen veel patiënten aan op een snelle operatie wanneer ze de diagnose kanker krijgen. 'Dat is een begrijpelijke reactie', zegt hij, 'maar de ontwikkeling of het ontstaan van kanker is vaak al lang gaande, tot soms wel tien jaar. Een week eerder of later opereren maakt op deze termijn niet veel verschil. Wat wel verschil maakt is de conditie van de patiënt. Hoe beter de conditie, hoe meer kans op een succesvolle operatie.' In de korte wachttijd voor een darmoperatie kan de conditie namelijk al sterk verbeteren. De patiënt gaat onder begeleiding van een fysiotherapeut, een diëtist en eventueel de rookstoppoli, zelf aan de slag. In plaats van zenuwachtig de operatie af te wachten kan hij zelf een bijdrage leveren om snel weer gezond te worden.

Sporten en bewegen

Voor het Bravis prehabilitatie-traject komt de beste zorg en ondersteuning samen. Op de locaties Bergen op Zoom en Roosendaal van het Paramedisch Centrum Zuid West Nederland zijn speciale trainingsruimtes waar de patiënt conditie- en krachttraining krijgt van oncologisch geschoolde fysiotherapeuten. Ook op de anderen dagen hoeft hij niet stil te zitten. Naast een dagelijks rondje

wandelen of fietsen, zijn er oefeningen die thuis kunnen worden gedaan. Alle activiteiten worden geregistreerd met een FITBIT. Dit is een horloge dat bijhoudt hoeveel je beweegt en hoe het met je gezondheid is gesteld. Met die gegevens worden de trainingen steeds aangepast zodat iedereen op zijn eigen niveau traint.

Voeding en supplementen

‘Ik voel me zo moe’, is een veelgehoorde klacht na een operatie. Dit komt mede omdat tijdens ziekte de eiwitten in het lichaam snel verloren gaan. Spieren verslappen en de weerstand neemt af. Daarom is het belangrijk om voldoende te eten en de juiste bouwstoffen binnen te krijgen. De diëtisten van het Bravis zorgen daarom voor voedingsadvies op maat en ze houden de patiënt het hele traject onder controle.

Stoppen met roken

Dat roken slecht voor je is weet inmiddels iedereen. Op het spreekuur van oncologie verzochten de meeste rokers dan ook dat ze nu eindelijk wel eens willen stoppen met deze gewoonte. Om mee te kunnen doen aan het prehabilitatie-traject is dit zelfs een voorwaarde. Door te stoppen met roken komt er meer zuurstof in het bloed en verbetert de bloedcirculatie. Hierdoor zullen wonden beter genezen en is er minder kans op longontsteking. Het Bravis verzorgt een-op-een begeleiding in de rookstoppoli.

Wat telt is je motivatie

De diagnose kanker raakt niet alleen je lijf, maar je hele leven. Dat is de reden dat het team van oncologen, fysiotherapeuten, diëtisten en psychologen van het Bravis er alles aan doet om patiënten zo goed mogelijk te helpen. Met prehabilitatie zet de patiënt de tijd die hij moet wachten nuttig in en kan hij zijn familie of vrienden er ook bij betrekken. ‘Het is ook heel belangrijk om te weten dat prehabilitatie voor iedereen is’, benadrukt Heeren. ‘Juist omdat het traject helemaal op maat wordt gemaakt, is iedereen in staat mee te doen, wat je leeftijd of conditie ook is. Wat telt is je motivatie!’