

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



Prehabilitatie

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 80 80 80
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel.+32(0)89 50 50 50
info@zol.be

U staat binnenkort ingepland voor een operatie. Om het herstel zo vlot mogelijk te laten verlopen, adviseren wij u prehabilitatie te volgen. Dit is een speciaal programma dat u voorbereidt op de operatie door uw lichamelijke conditie en veerkracht te verbeteren

INHOUDSTAFEL

2. Waaromprehabilitatie?	3
2. Programma	3
3. De bouwstenen van prehabilitatie	4
A. Fysieke screening	
B. Fysieke activiteit	
C. Voedingsscreening- en advies	
D. Psychologische begeleiding	
E. Rookstopbegeleiding	
F. Infuus ijzersupplement	
4. Praktische informatie	5

02 WAAROM PREHABILITATIE?

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat patiënten die prehabilitatie volgen:

- Sneller herstellen na de operatie
- Minder kans hebben op complicaties
- Een verkorte verblijfsduur in het ziekenhuis kennen.

02 PROGRAMMA

Het prehabilitatieprogramma bestaat uit een fysiek trainingsprogramma met medische opvolging. U volgt in totaal 3 trainingssessies per week gedurende 4 tot 6 weken, tot vlak voor de operatie. Tijdens het hele traject wordt u multidisciplinair begeleid door een team van artsen; kinesitherapeuten, diëtisten en psychologen. Zo bent u verzekerd van een optimale voorbereiding. Met prehabilitatie vergroot u uw kansen op een vlot en veilig herstel.

03 DE BOUWSTENEN VAN PREHABILITATIE

A. Fysieke screening

Bij het begin van de prehabilitatie wordt een inspanningsproef afgenomen. De arts of kinesitherapeut analyseert de resultaten en stelt op basis hiervan een individueel, gericht en veilig revalidatieprogramma voor u op.

B. Fysieke activiteit

Tijdens prehabilitatie voert u oefeningen uit, 3 keer per week. Deze oefeningen versterken uw spieren en verbeteren uw inspanningscapaciteit, zodat uw lichaam beter voorbereid is op de operatie.

Op de dagen dat u niet onder onze begeleiding prehabiliteert, is het aangewezen om gedurende 60 minuten per dag goed fysiek actief te zijn (dit mag bijvoorbeeld ook 4 maal 15 minuten zijn).

C. Voedingsscreening- en advies

Een gezonde en evenwichtige voeding is essentieel voor een goed herstel. In de periode vóór de operatie wordt een voeding aanbevolen die rijk is aan eiwitten, vitaminen en mineralen. Tijdens

een eerste consultatie wordt uw voedingspatroon besproken en bijkomend advies gegeven. Na elke training krijgt u een eiwitsupplement, dat de spieropbouw -en herstel ondersteunt.

Hoogstwaarschijnlijk zal uw behandelend arts u vitamine D voorschrijven. Wanneer u een darmingreep dient te ondergaan en er geen sprake is van (sub-) obstructie, kan u best extra vezels toevoegen aan uw dagdagelijks dieet.

D. Psychologische begeleiding

Een operatie kan een pittige periode zijn waarin veel op u afkomt, ook op emotioneel vlak. Daarom bieden wij psychologische ondersteuning aan, zodat u er niet alleen voor staat en beter met deze periode om kunt gaan.

E. Rookstopbegeleiding

Roken heeft een negatieve impact op uw gezondheid en verhoogt het risico op complicaties tijdens en na de operatie. Wilt u stoppen met roken? Wij kunnen u daarbij

04 PRAKTISCHE INFORMATIE

ondersteunen met begeleiding en advies.

F. Infuus ijzersupplement

Sommige patiënten hebben vóór een operatie een tekort aan ijzer, wat kan leiden tot bloedarmoede. Bloedarmoede kan ervoor zorgen dat u zich sneller moe voelt en minder goed herstelt. Enkel wanneer u (na bloedname bevestigd) bloedarmoede heeft, kan uw arts een infuus met een ijzersupplement adviseren.

De revalidatie vindt plaats op maandag-woensdag-vrijdag van 14 tot 15 uur, in de R-blok (R3.10) van ZOL Genk, campus Sint-Jan. Het secretariaat is telefonisch bereikbaar op 089/80 72 00

Het is aangeraden om sportieve kledij te dragen. Parkeren kan op de bezoekersparking (of parking huisartsenwachtpost). U ontvangt tijdig een uitrijtticket.

Alvast tot dan?
Het revalidatieteam



Enkele leden van het prehabilitatie-team

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be