

# Een goed herstel ná uw operatie start ervóór!

## Goed eten en bewegen voor de operatie

U wordt binnenkort geopereerd. In de periode rond een operatie is goed eten en bewegen extra belangrijk. Het is de gouden combinatie. 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.*



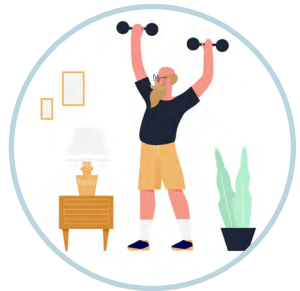
## Voorbeelden van goed bewegen

- 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.



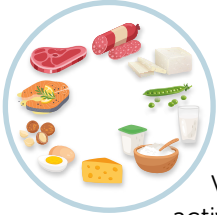
## Wat is goed eten?

- Eet genoeg, vooral voldoende eiwit.
- U heeft dagelijks ongeveer  gram eiwit nodig.
- Neem na een inspanning een eiwitrijk product, bijvoorbeeld een bakje kwark of handje noten.
- Op [www.voedingenbeweging.nu/operatie](http://www.voedingenbeweging.nu/operatie) vindt u meer informatie.



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

# Na uw operatie



## In het ziekenhuis

Ook voor uw herstel is het belangrijk om vanaf de eerste dag na de operatie goed te eten en te bewegen.

## Bij thuiskomst

Voer na thuiskomst uit het ziekenhuis geleidelijk aan uw activiteiten op en blijf voldoende eiwit eten. U mag verwachten dat u 6 weken na de operatie minimaal de helft van uw normale activiteiten weer kan doen. Til de eerste 6 weken nog geen zware dingen.

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](http://www.onconet.nu) een deskundige fysiotherapeut voor training bij kanker.
- Ná de operatie wordt fysiotherapie vanaf de 20ste 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 minder 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.