

Previt in Meander: fit de operatie in

Het is altijd verstandig om zo fit mogelijk aan een operatie te beginnen. Over het algemeen geldt: 'hoe fitter erin, hoe fitter eruit'. Daarom biedt Meander met het programma Previt de mogelijkheid om voor uw operatie aan uw conditie te werken. Onder 'conditie' verstaan we uw lichamelijke en mentale gezondheid. Het programma bestaat uit fysieke training, het verbeteren van voeding, het behandelen van specifieke ziekten of kwetsbaarheden en het stoppen met roken en drinken van alcohol. Ook in de korte tijd die er soms is tussen het moment van diagnose en operatie, kan uw conditie flink toenemen. Met als gevolg minder complicaties, een kortere opnameduur en een sneller herstel. Met Previt betrekken we u actief bij uw eigen behandeling.

Hoe ziet Previt in Meander eruit?

Screenen met vragenlijst

U wordt binnenkort geopereerd in Meander Medisch Centrum. Om u de juiste zorg te kunnen bieden, vragen wij u een digitale vragenlijst in te vullen. Op basis van uw antwoorden zullen we u zo nodig verwijzen voor aanvullende screening. Dit gebeurt op onze speciaal hiervoor ingerichte polikliniek: de Previt poli.

Previt poli

Als u opgeroepen wordt voor de Previt poli, dan wordt u uitgenodigd voor een of meerdere afspraken met zorgverleners. Deze afspraken vinden plaats op één dagdeel. U spreekt zo nodig met een fysiotherapeut, een geriater en/of een anesthesist. Tijdens deze afspraken krijgt u verschillende onderzoeken om eventuele kwetsbaarheden vast te kunnen stellen. Op deze manier adviseren we u en uw specialist, zodat u zich zo goed mogelijk kunt voorbereiden op uw operatie. Hoe gezonder en vitaler u een operatie ingaat, hoe sneller u herstelt.

Thuismeten-app

We begeleiden u met een Thuismeten-app. In deze app vindt u informatie over uw Previt-programma, zoals uw trainingen en voedingsadviezen. U ontvangt een mail met uitleg over het installeren van de app op uw telefoon of tablet. Als u de mail niet direct ziet, controleer dan uw spam of ongewenste mail. Het is belangrijk dat u de app 'Thuismeten' daarna installeert. Voor meer informatie zie de folder *Previt Thuismeetprogramma*.

Periode voor de operatie

In de periode tot aan de operatie bent u actief op de volgende gebieden:

1. training van kracht en conditie;
2. voeding;
3. leefstijl, waaronder stoppen met roken;
4. overige lichamelijke en mentale problemen.

www.meandermc.nl
mijnmeander.nl

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Bunschoten
(Gezondheidscentrum Scala Medica)
Chopinstraat 2D
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:
Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:
Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:
32082917

De vier gebieden samen

Trainen, voeding, leefstijlaanpassing en overige lichamelijke en mentale kwetsbaarheden zijn de onderdelen van Previt. De effecten van deze onderdelen samen zijn groter dan de onderdelen apart. Met Previt bieden wij u de kans om geheel fitter te worden. Hierdoor heeft u de grootste kans om goed te herstellen van uw operatie en snel weer thuis te zijn. Door u zo goed mogelijk te begeleiden hopen wij dat u zelf de regie neemt over uw gezondheid. Want u kunt zelf helpen het verschil te maken.

Training van kracht en conditie

Er wordt wel wat van u verwacht. Om binnen een aantal weken fitter te worden, zult u serieus gaan trainen. Uiteraard wordt het schema voor iedereen op maat gemaakt en aangepast aan leeftijd en uitgangscoditie. U gaat in de weken vóór de operatie een aantal keer per week trainen. Dit doen we om uw spierkracht en uithoudingsvermogen te vergroten. Op de andere dagen vragen we u om licht intensief te bewegen. U kunt dan bijvoorbeeld gaan wandelen of fietsen. U wordt begeleid via de Thuismeten-app. Als uit de vragenlijst komt dat u in aanmerking komt voor extra begeleiding, dan ontvangt u ondersteuning van een fysiotherapeut in het ziekenhuis en wordt u gemonitord via de Thuismeten-app.

Fysiotherapie in het ziekenhuis voor de operatie is onderdeel van de behandeling en leidt daarom niet tot extra kosten voor u. Thuismonitoring wordt in rekening gebracht als tweedelijns zorg en wordt sinds 2023 volledig vergoed vanuit het basispakket. Daardoor vallen de kosten onder het eigen risico van uw zorgverzekering. Mocht het zo zijn dat u uw eigen risico voor dit jaar niet (volledig) hebt gebruikt, dan ontvangt u een rekening van de zorgverzekeraar voor (een deel) van de behandeling.

Voeding

Het is belangrijk dat u geen gewicht en spiermassa verliest voor uw operatie. Het doel van goede voeding is dat u zo goed mogelijk de operatie ingaat. Het kan zijn dat u door uw ziekte minder goed eet en drinkt. Dan is het goed om tekorten aan te vullen. Maar ook als u wel goed eet en drinkt is het voor de operatie en tijdens het trainen belangrijk dat u voldoende eet en voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Daarbij is het van belang dat er voldoende eiwitten in uw voeding zitten. Eiwitten zijn namelijk de bouwstoffen van het lichaam. Zo zijn organen en spieren opgebouwd uit eiwitten. Eiwitten spelen ook een rol bij de aanmaak en herstel van lichaamcellen en -weefsel. Deze eiwitten gaan tijdens ziekte snel verloren. Dit merkt u bijvoorbeeld doordat uw spierkracht, conditie of weerstand afneemt. Het herstel kan hierdoor langer duren en de reactie op de behandeling is minder goed. Zo nodig krijgt u een oproep van een diëtist in de regio die uw huidige voedingstoestand beoordeelt. Vervolgens krijgt u advies op maat. Vanuit de basisverzekering wordt de diëtist voor 3 uur vergoed.

Leefstijl: roken en alcohol

Het is belangrijk om vóór uw operatie te stoppen met roken. Als u rookt, heeft u een grotere kans op problemen na de operatie, zoals een bloeding of bloedstolsels (trombose). Ook kan het zijn dat de wond minder snel geneest en een eventuele ontsteking langer duurt. Als u vóór de operatie stopt met roken, heeft u bovendien minder kans op deze en andere complicaties. Indien gewenst kunnen wij u een stop-programma aanbieden. Wij melden u aan bij Sinefuma, waar u begeleiding krijgt bij het stoppen met roken. Vrijwel alle zorgverzekeraars vergoeden deze begeleiding volledig (geen kosten via eigen risico). Hierdoor is deelname bijna altijd gratis. Ook aanvullend gebruik van een nicotinevervanger of medicatie wordt volledig vergoed. Een overzicht van alle vergoedingen per zorgverzekeraar kunt u vinden op www.rookvrijookjij.nl.

Alcohol

Ons advies is om vóór de operatie te stoppen met het gebruik van alcohol. Uit onderzoek blijkt dat het stoppen met alcohol 4 tot 8 weken voor een operatie de kans op complicaties, zoals wondinfecties en hart- en longproblemen, aanzienlijk kan verminderen. Ook het herstel van de operatiewond verloopt in het algemeen

sneller. Als u merkt dat u moeite heeft om alcohol te laten staan, dan kunt u hulp krijgen in de vorm van voorlichting en advies. We verwijzen u hiervoor naar onderstaande websites.

- www.ikpas.nl
- www.alcoholinfo.nl

Als u meer ondersteuning nodig hebt, vraag dan uw huisarts naar passende begeleiding in uw omgeving.

Gebruik van drugs en een operatie

Het gebruik van drugs heeft invloed op de narcose en de medicatie die hierbij gegeven wordt. Er zijn veel verschillende soorten drugs op de markt die allemaal een andere uitwerking hebben op uw lichaam en wisselende interacties met medicijnen. Drugsgebruikers hebben soms een slechtere conditie, leverafwijkingen, (luchtweg)infecties en trombose van vaten. Het is daarom belangrijk om drugsgebruik kenbaar te maken tijdens uw gesprek met uw behandelaar. Het beste advies is om hier enkele weken vóór de operatie mee te stoppen.

Overige lichamelijke en mentale problemen

Als we zien dat u andere lichamelijke klachten of ziektes heeft, kijken we of verder onderzoek voor de operatie nodig is. Bijvoorbeeld een lichamenlijk onderzoek of bloedonderzoek. Ook als u op mentaal gebied problemen ervaart, bijvoorbeeld van uw stemming of uw geheugen, kijken we of onderzoek en ondersteuning noodzakelijk is. Het is belangrijk dat u op alle vlakken zo gezond mogelijk bent in de periode voor uw operatie.

Contact

Telefoon

U kunt het ziekenhuis bereiken via het algemene telefoonnummer: 033 - 850 5050. U krijgt dan een telefonist(e) aan de lijn. Vraagt u naar de betreffende afdeling of zorgverlener. De telefonist(e) verbindt u door.

Website

Op www.meandermc.nl vindt u informatie over het ziekenhuis, behandelingen, onderzoeken en opname. Ook kunt u hier alle patiëntenfolders bekijken.

Mijn Meander

Heeft u MijnMeander al ontdekt? Altijd en overal kunt u online uw persoonlijke en medische gegevens bekijken en beheren op mijnmeander.nl. U kunt uw afspraken op de polikliniek inzien, afzeggen en in sommige gevallen maken of verzetten. Bent u ouder dan 16 jaar, dan heeft u via MijnMeander inzicht in delen van uw medisch dossier. Ook kunt u uw persoonsgegevens bekijken en wijzigen. U logt veilig in met uw DigiD via een computer of tablet. Uw privacy en veiligheid van uw gegevens in MijnMeander zijn gegarandeerd volgens de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG). Ga naar www.mijnmeander.nl en bekijk uw mogelijkheden.

Heeft u nog vragen? Heeft u voor, tijdens of achteraf vragen over uw onderzoek/behandeling, stelt u deze dan aan de specialist of degene die het onderzoek/de behandeling uitvoert. Het is verstandig uw vragen van tevoren op te schrijven. Dan weet u zeker dat u niets vergeet.

1. _____
2. _____
3. _____