



Fit voor je longbehandeling (prehabilitatie)

Informatiebrochure voor patiënten





Beste patiënt

Je kreeg de diagnose longkanker en moet hiervoor een longoperatie of een medische behandeling zoals chemo-, radio- of immunotherapie ondergaan. Zo'n operatie of behandeling is erg zwaar voor je lichaam.

Hoe sterker je lichaam is vóór de operatie of behandeling, hoe beter je herstelt nadien. Daarom is het goed om je lichaam sterker te maken via verschillende oefeningen. Je start hier best zo snel mogelijk mee na je diagnose. Maar je staat er niet alleen voor. We werken samen met jou aan je conditie voor de operatie of behandeling. Dat noemen we prehabilitatie.

Is er nog iets niet duidelijk? Spreek dan gerust je longarts, revalidatiearts of kinesitherapeut hierover aan. Of schrijf je vragen op en breng ze mee naar het ziekenhuis op de dag van je opname of oefeningen.

*Het team ERATS
(Enhanced Recovery After Thoracic Surgery)*



Heb je een fout gezien in een brochure?
Meld het ons via zas.be/fout-in-brochure

Wat is prehabilitatie?

01

Voor wie is prehabilitatie nuttig?

02

Het trainingsprogramma

03

De locaties voor je oefenprogramma

04

Hoeveel kost het?

05

Wat je zelf al kan doen

06

Wat is prehabilitatie?

Bij prehabilitatie maak je je lichaam sterker voor een operatie of behandeling. Je werkt dan actief aan:

- cardiotraining (wandelen, fietsen of op de hometrainer)
- krachttraining (spieren versterken)
- ademhalingsoefeningen (met en zonder ademhalingstrainer Triflow)
- gezonde voeding
- stoppen met roken

Je kan deze oefeningen uitvoeren in ZAS Augustinus of ZAS Cadix via een gespecialiseerd trainingsprogramma.

Voor wie is prehabilitatie nuttig?

02

Je lichaam sterker maken is nuttig voor iedereen die een operatie of behandeling ondergaat. Je bouwt dan een soort reserve op. Daardoor kan je de operatie of behandeling beter aan en herstel je sneller. Uit onderzoek blijkt dat patiënten die hun lichaam op voorhand versterken:

- minder complicaties krijgen na een operatie
- sneller herstellen na een operatie
- beter herstellen van de behandeling
- minder moe zijn na de operatie of behandeling

Prehabilitatie voor een longoperatie

Een longoperatie is niet alleen zwaar voor je longen, maar ook voor de rest van je lichaam. Samenwerken aan een betere conditie voor je operatie, zorgt er nadien voor dat:

- je longen beter herstellen
- je sneller weer kan bewegen na de operatie
- je minder kans hebt op complicaties

Prehabilitatie voor een medische behandeling

Is een operatie (nog) niet mogelijk of niet nodig en krijg je een medische behandeling zoals chemo-, radio-, of immunotherapie? Ook dan blijft een goede conditie belangrijk.

De voordelen zijn:

- Je verdraagt chemo- of radiotherapie (bestraling) beter.
- Je herstelt sneller tussen behandelingen door.
- Je bent minder moe.
- Je levenskwaliteit verbetert.

Het trainingsprogramma

Tijdens de eerste sessie bepaalt het team van kinesitherapeuten je startniveau aan de hand van enkele testen. Door te kijken naar je grijpkracht en uithoudingsvermogen krijgen ze een goed beeld van je lichaam. Op basis van die gegevens maken ze een persoonlijk oefenprogramma op. Zo'n programma bestaat meestal uit een combinatie van verschillende oefeningen.

Cardiotraining

Cardiotraining verbetert je uithouding en werking van je longen. Je krijgt een betere conditie via:

- wandelen
- fietsen
- fietsen op de hometrainer
- de trap opwandelen

Krachttraining

Met krachttraining versterk je je spieren om sneller te herstellen en beter te kunnen bewegen, zowel tijdens als na een behandeling. Dit doen we met krachtoefeningen voor je:

- armen
- benen
- romp

Ademhalingsoefeningen

Deze oefeningen helpen om:

- je longen beter te laten werken
- slijm gemakkelijker op te hoesten
- complicaties aan de longen te voorkomen

Soms gebruiken de kinesitherapeuten een Triflow, een toestel waarmee je ademhalingsoefeningen kan uitvoeren. Moet je een longoperatie ondergaan? Dan zal je de Triflow ook gebruiken tijdens je verblijf in het ziekenhuis na de operatie.

Hoe vaak je moet trainen?

We raden aan om 3 tot 5 keer per week oefeningen uit te voeren, gedurende 20 tot 40 minuten per sessie.

Ons team bekijkt samen met jou wat nodig en haalbaar is. Krijg je voor een operatie chemo-, radio- of immunotherapie? Doe dan vooral wat lukt voor je gezondheid.

De locaties voor je oefenprogramma

Het team van kinesitherapeuten ondersteunt je in twee ZAS-campussen bij de prehabilitatie, een in het zuiden van Antwerpen en een in het noorden:

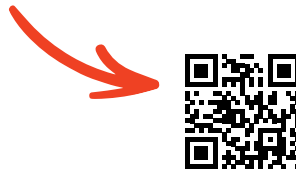
- **ZAS Augustinus**
 - Secretariaat: **03 443 38 65**
 - Oosterveldlaan 24, 2610 Wilrijk
 - Fysische geneeskunde: **route 367**
 - Fysische geneeskunde - oefenzaal: **route 280**
 - Revalidatie: **route 364**
- **ZAS Cadix**
 - Secretariaat: **03 339 72 00**
 - Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen
 - Route 1.11

Hoeveel kost het?

De prijs van een sessie is gebaseerd op de officiële tarieven van het Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering (RIZIV).

Het ziekenfonds betaalt het grootste deel van de kosten voor het trainingsprogramma terug. Je betaalt zelf nog een klein deel per sessie. Dit heet het remgeld. Hoeveel je precies betaalt, hangt af van je ziekenfonds en je persoonlijke situatie.

Wil je weten hoeveel het remgeld is of wens je meer informatie? Kijk dan op **zas.be/prehabilitatie** of scan de QR-code hieronder. Heb je nog vragen? Vraag gerust meer uitleg aan je kinesitherapeut.



Wat je zelf al kan doen

Je hebt geen fitnesszaal nodig.

Kleine dingen doen, helpt al veel:

- Ga dagelijks wandelen, elke stap telt.
- Neem vaker de trap in plaats van de lift.
- Voer lichte spierversterkende oefeningen uit.
- Eet gezond en gevarieerd.
- Stop met roken.

Wil je ook thuis oefenen? Dat kan zeker. Ons team kan je hierbij helpen door aangepaste oefenschema's mee te geven. Onthoud vooral dat elke verbetering van je conditie kan bijdragen aan een beter herstel. Hoe sneller je kan starten na je diagnose, hoe beter.

Ons team van kinesitherapeuten, verpleegkundigen en artsen wil jou als patiënt zo goed mogelijk begeleiden. Samen zorgen we ervoor dat je zo sterk mogelijk aan je operatie of behandeling begint.

ZIEKENHUIS aan de STROOM