



voeding op maat



meer bewegen



psychologische steun



stoppen met roken



optimale conditie

Fit worden vóór je darmkankeroperatie

Als er bij u darmkanker wordt geconstateerd, is het goed mogelijk dat de behandelend arts een operatie voorstelt. Chirurgie wordt veel toegepast bij deze vorm van kanker, al dan niet in combinatie met chemotherapie en bestraling. Doorgaans is de tijd tussen diagnose en operatie vrij kort (maximaal vijf weken). Nieuwe inzichten in de kankerzorg wijzen erop dat als darmkankerpatiënten zich in deze periode goed voorbereiden op de ingreep, ze daarmee de slagingskans van hun operatie vergroten. In deze folder leggen we uit wat u concreet kunt doen.

Darmkanker is een veelvoorkomende vorm van kanker. Jaarlijks wordt de ziekte bij zo'n 15.000 mensen in Nederland geconstateerd. Darmkanker is op zich een goed behandelbare vorm van kanker, althans als de tumor in een vroeg stadium wordt ontdekt. Dat laatste gebeurt steeds vaker dankzij de landelijke bevolkingsonderzoeken naar darmkanker.

Ondanks het hoge niveau van de chirurgie in Nederland is een darmkankeroperatie niet zonder risico. Zo kan er bijvoorbeeld 'naadlekkage' optreden. Deze complicatie houdt in dat de darm lekt op de plek waar na de verwijdering van de tumor twee uiteinden van de darm

weer verbonden zijn. Patiënten kunnen hier ernstig ziek van worden en vaak is een vervolgooperatie nodig. Steeds meer kankerspecialisten zijn van mening dat zulke complicaties minder vaak zullen voorkomen als de patiënt vóór de operatie goed aan zijn of haar conditie werkt.

Trainingsprogramma

Fit blijven of fit worden. Het is makkelijker gezegd dan gedaan. De ziekte en de behandelingen leiden in veel gevallen tot vermoeidheid. Dan lijkt rustig aan doen meer de aangewezen weg. Toch is het tegenovergestelde beter. Door te sporten, of in ieder geval voldoende te bewegen, zult u zich juist minder moe voelen.

U kunt natuurlijk op eigen initiatief aan uw lichamelijke conditie werken. Wij vinden het raadzamer dat u zich hierbij laat begeleiden door een in kankerzorg gespecialiseerde fysiotherapeut. Deze kan een op uw situatie afgestemd trainingsprogramma opstellen.

Voedingsondersteuning

Tevens kunt u, indien nodig, uw eetpatroon verbeteren in de periode vóór de operatie. Een oncologisch diëtist kan u een dieet op maat voorschrijven. Ook bepaalde voedingssupplementen, bijvoorbeeld met extra eiwitten, dragen bij aan het versterken van uw gestel. Dat werkt zeker goed in combinatie met (meer) sporten.

Psychologische steun

De boodschap 'we hebben kanker bij u geconstateerd' zal bij iedereen hard binnenkomen. Sommige mensen

vervallen hierdoor in lusteloosheid en depressie. Zeer begrijpelijk. Toch is het heel belangrijk geestelijk overeind te blijven om het behandeltraject beter aan te kunnen. Een psycholoog kan u daarbij helpen.

ZELF ACTIEF EEN BIJDRAGE LEVEREN AAN UW GEZONDHEID IN DE WEKEN VÓÓR DE OPERATIE.

Totaalpakket

We hebben het stoppen met roken nog niet genoemd. Ook dat helpt om fitter te worden vóór de ingreep. Lukt het niet op eigen kracht, dan zou u baat kunnen hebben bij een stoppen-met-rokenprogramma.

Alle voorgenoemde elementen kunnen bijdragen aan een beter behandelresultaat. Oftewel, minder complicaties bij de operatie, een sneller herstel en dus een betere kwaliteit van leven. Het zou ideaal zijn als ziekenhuizen een totaalpakket aanbieden, waarin alle adviezen en begeleiding in het traject vóór de operatie zijn gebundeld. Zodat geen kans onbenut blijft om u zo weerbaar mogelijk te krijgen vóór uw operatie. Zo'n totaalpakket bestaat momenteel nog niet, maar er wordt al wel onderzoek naar verricht.*

*Het onderzoek *Fit to Fight* van het Máxima Medisch Centrum in Veldhoven, dat door het NfTK wordt ondersteund.

- VOEDING
- BEWEGING
- WELZIJN

Advies

Het NFtK adviseert u om bij uw huisarts of de behandelend kankerspecialist te informeren naar de mogelijkheden om ondersteuning te krijgen bij conditieverbetering vóór uw operatie. Is die ondersteuning in het ziekenhuis voor u beschikbaar, controleer dan wel vooraf bij uw zorgverzekeraar op welke vergoedingen u recht hebt.

Vragen over deze folder

Hebt u vragen naar aanleiding van deze folder, neemt u dan gerust contact met ons op via info@tegenkanker.nl of telefonisch van maandag t/m donderdag van 9.30 tot 12.30 uur op telefoonnummer 020 530 49 33. Bezoek ook onze website www.tegenkanker.nl.

Ons streven

De Nederlandse kankerzorg geldt als een van de beste ter wereld. Maar dat is voor het NFtK geen reden om achterover te leunen. Zolang er jaarlijks zo'n honderdduizend mensen de diagnose kanker krijgen en er in een jaar tienduizenden aan de ziekte overlijden, is het nodig de kankerzorg verder te verbeteren: met behandeltrajecten waarin voeding, beweging en welzijn een vaste plaats hebben. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat een bredere zorg het perspectief en de levenskwaliteit voor mensen met kanker vergroot. En daar knokken we voor.

Voeding • Beweging • Welzijn

- > **Grotere overlevingskansen**
 - > **Betere kwaliteit van leven**
- door:
- > **Voorlichting**
 - > **Patiëntgerichte projecten**
 - > **Wetenschappelijk onderzoek**

Betere conditie vóór operatie darmkanker

NATIONAAL FONDS TEGEN KANKER

W.G. Plein 187
1054 SC Amsterdam
T 020 530 49 33
info@tegenkanker.nl
www.tegenkanker.nl

KvK 34113091
BANK: NL92 INGB 0000 207 205



LIKE ONS OP FACEBOOK
www.facebook.com/tegenkanker.nl



Het Nationaal Fonds tegen Kanker is erkend als Algemeen Nut Beogende Instelling, als bedoeld in artikel 24, lid 4 van de Successiewet 1956.

Deze folder bevat nadrukkelijk geen medische adviezen. De bedoeling van de auteurs is u te informeren over ontwikkelingen op het gebied van onderzoek, behandelwijzen en levensstijlen in relatie tot kanker. Eventuele toepassing dient verantwoord en passend bij de persoon te zijn, en in overleg met een zorgprofessional tot stand te komen. De auteurs kunnen dan ook geen verantwoordelijkheid dragen voor eventuele klachten die voortvloeien uit het opvolgen van een algemene aanbeveling.

Wilt u ons werk steunen?

NL92 INGB 0000 207 205
t.n.v. NFtK, Amsterdam

Hartelijk dank voor uw bijdrage!



Nationaal Fonds tegen Kanker

nieuwsbericht nummer 2
juni 2017 | jaargang 19