

Prehabilitatie

Wencke Raterink, fysiotherapeut

Femke Corbière, diëtist



Wat is prehabilitatie



Belang



Fysiotherapeut



Diëtist



Uitkomsten



Landelijke
samenwerking

Prehabilitatie

Oefening

Probeer de komende 30 seconden zoveel mogelijk te gaan staan en zitten.

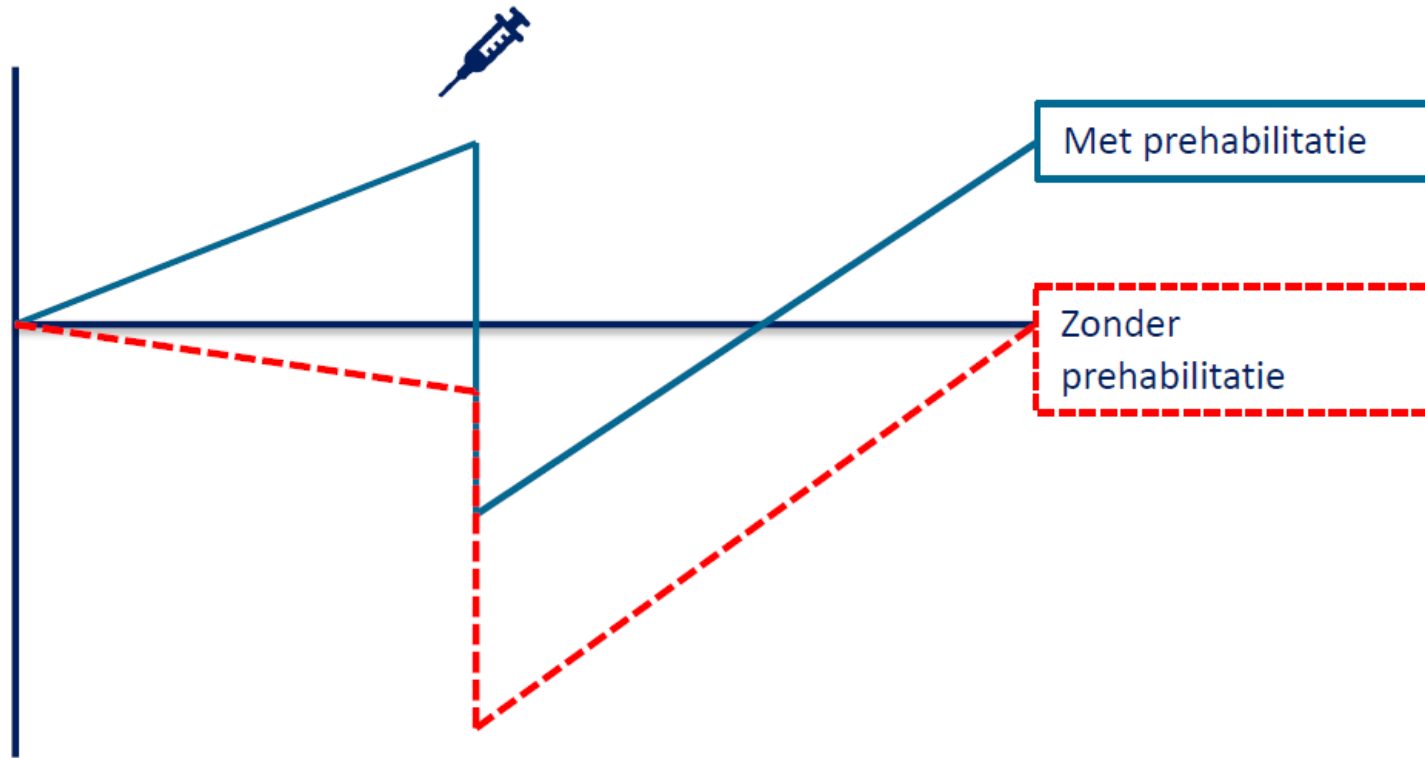
“Stel dat dit je maximale capaciteit is, ben je dan fit genoeg voor de operatie?”



PREHABILITATIE

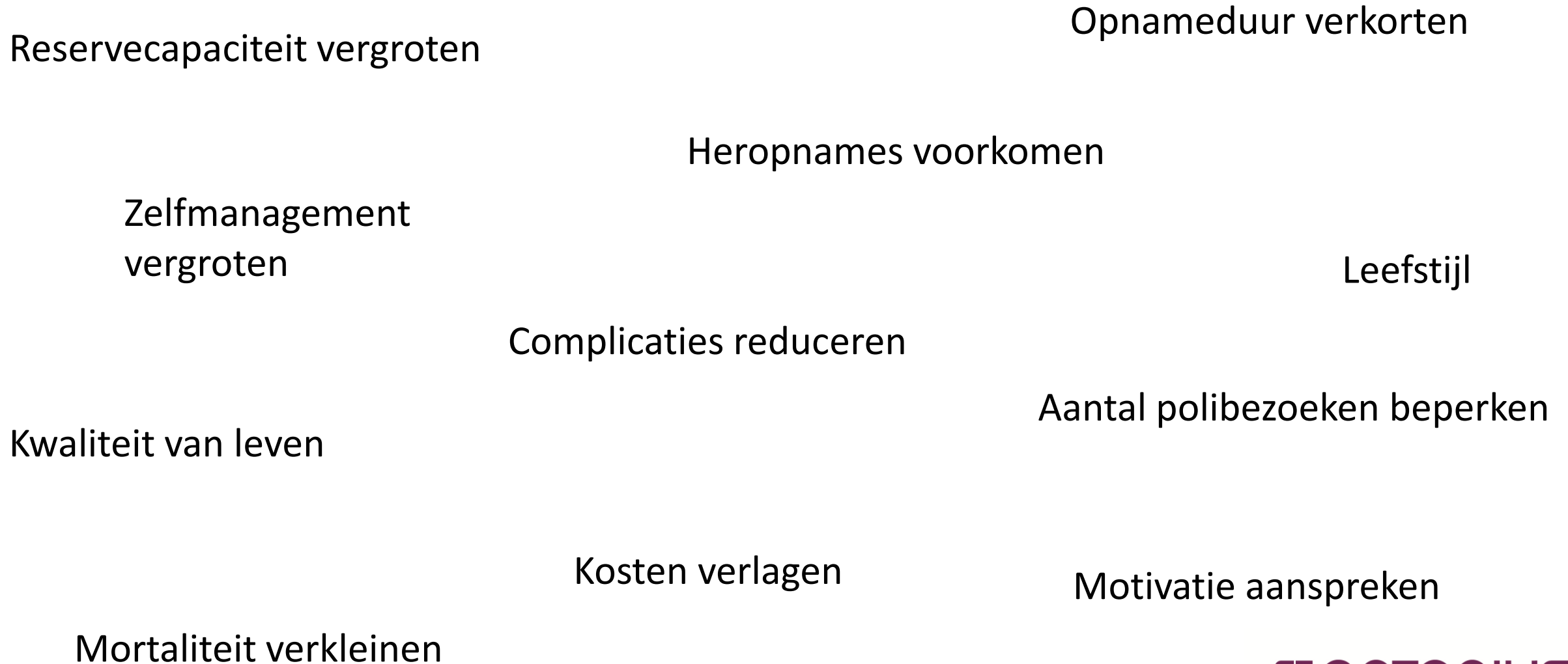
Diagnose

Operatie



CONDITIE VAN DE PATIËNT IN DE TIJD

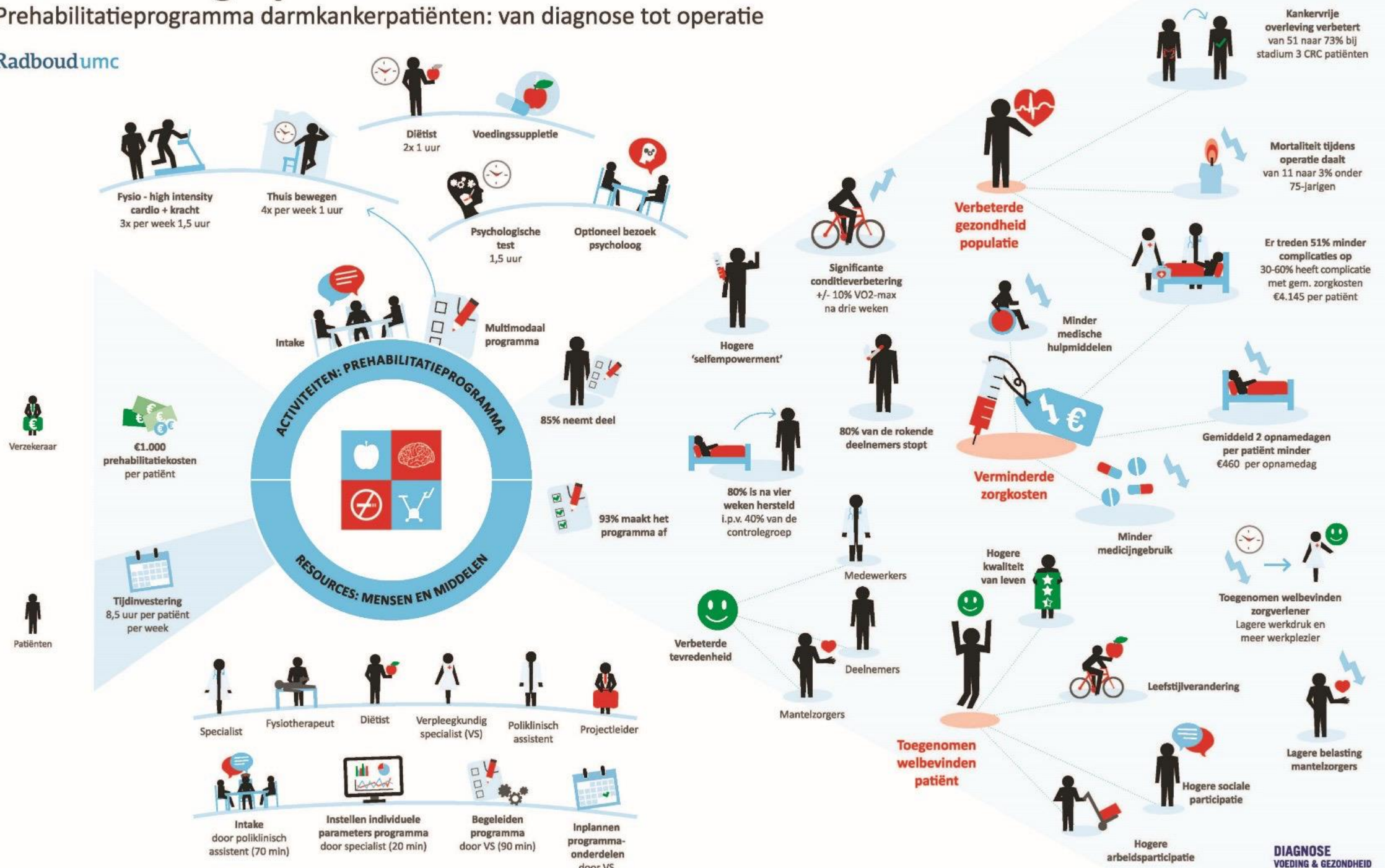
WAAROM PREHABILITATIE?



SKOI Fit4Surgery

Prehabilitatieprogramma darmkankerpatiënten: van diagnose tot operatie

Radboudumc





Wie is het meest kwetsbaar?

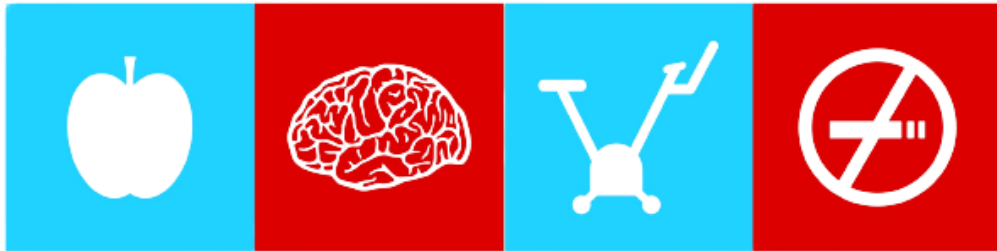


FIT4SURGEY

Radboud UMC

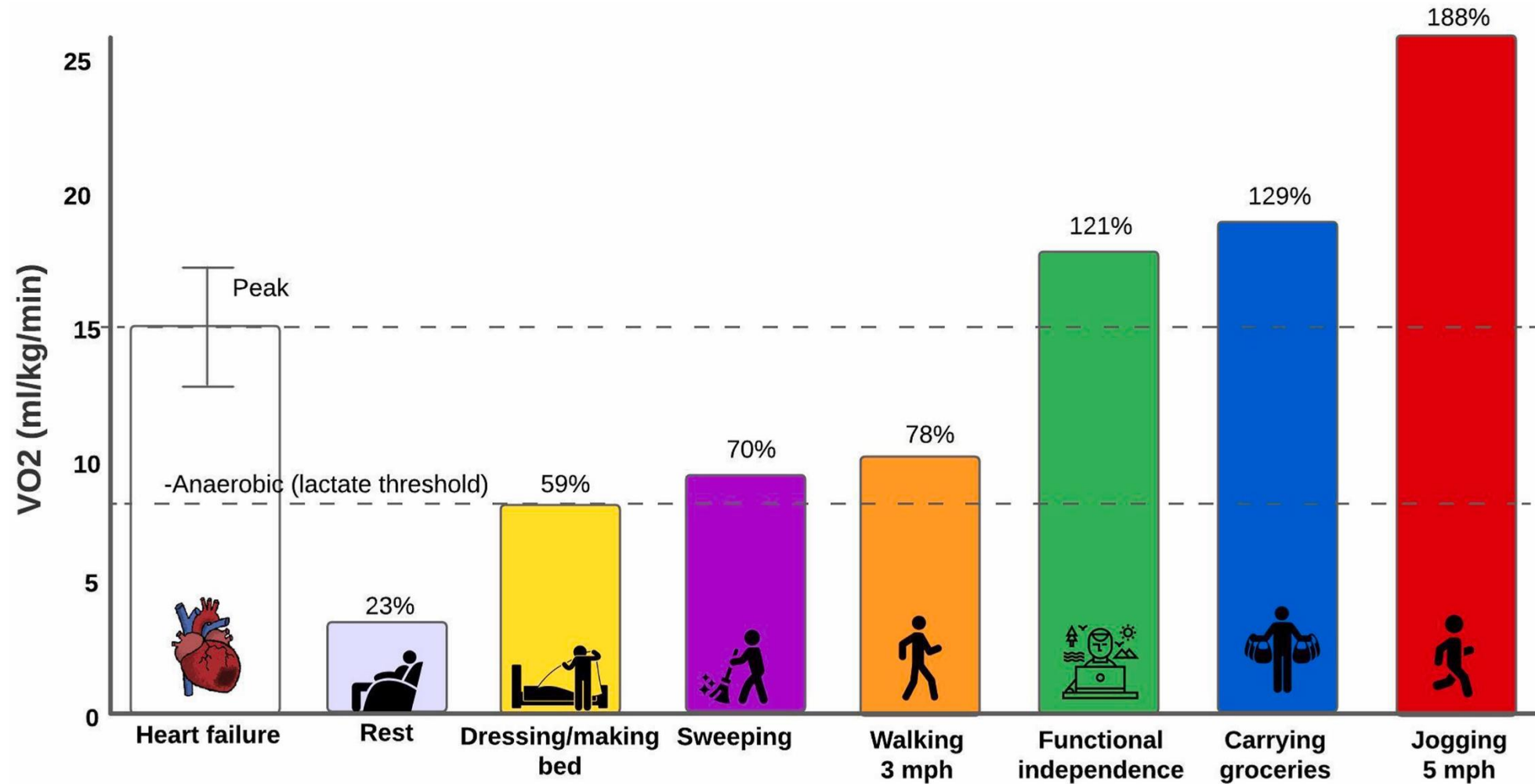
Gericht op 5 pijlers

1. Fysieke Training
2. Verbeteren van suppletie van nutriënten
3. Mentale ondersteuning
4. Screenen op comorbiditeit en kwetsbaarheid
5. Intoxicaties



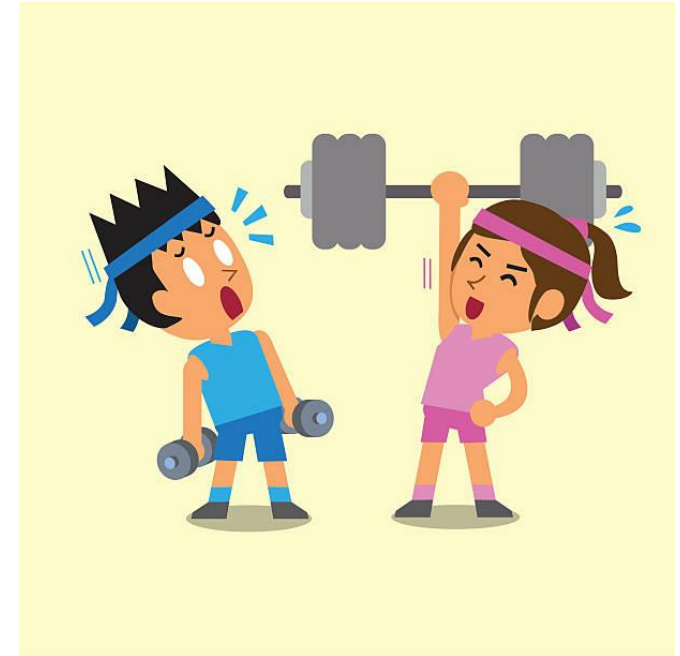
Fit4Surgery

SCREENING FYSIOTHERAPIE



FYSIEKE TRAINING

- Inspanningstest
- Trainingsschema in de eerstelijns
- 3-4 weken trainen
- 3 x per week
- HIIT
- Spierkracht & Conditie



VOEDINGSSTATUS

- Screenen dmv PG-SGA SF
- Toereikende intake van energie en eiwitten
- Eiwitinname: 1,9 gram/VVM of 1,5 gram / kg
- Timing en verdeling over de dag (25-30 gram)
- Vitamine D volgens WHO richtlijn
- Nieuw onderzoek: 30-40 gram vezels per dag voor een goede darmgezondheid en minder complicaties (Opvezelen-studie door Dr. Kok aan de WUR)



MENTALE ONDERSTEUNING

- Lastmeter
- Zo nodig
- Relaxatie oefeningen
- Adem- en ontspanningsoefeningen
- Screenen op depressie en angst

KWETSBAARHEID EN COMORBIDITEIT (G8)

- Sarcopenie
- Ondervoeding
- Nog niet geïdentificeerde co-morbide ziekten
- Polyfarmacie
- Deliriumrisico
- Affectieve problematiek
- Verminderde zelfredzaamheid (I)ADL
- DM- risico
- Anemie
- Cardiaal risico
- Pulmonaal risico
- Stollingsstoornis
- Elektrolytstoornis

INTOXICATIES



MENTI METER

Ga naar www.mentimeter.com

ONDERZOEK

> Eur J Surg Oncol. 2024 Jan;50(1):107302. doi: 10.1016/j.ejso.2023.107302. Epub 2023 Nov 28.

Prehabilitation in colorectal cancer surgery improves outcome and reduces hospital costs

Charissa R Sabajo ¹, David W G Ten Cate ², Margot H M Heijmans ², Christian T G Koot ³, Lisanne V L van Leeuwen ⁴, Gerrit D Slooter ⁵

Effects of Community-based Exercise Prehabilitation for Patients Scheduled for Colorectal Surgery With High Risk for Postoperative Complications: Results of a Randomized Clinical Trial

Annefleur E M Berkel ^{*}, Bart C Bongers ^{†,‡}, Hayke Kotte [§], Paul Weltevreden ^{||}, Frans H C de Jongh [¶], Michiel M M Eijsvogel [¶], Machteld Wymenga [#], Marloes Bigirwamungu-Bargeman ^{**}, Job van der Palen ^{††}, Marc J van Det ^{††}, Nico L U van Meeteren ^{§§,||||}, Joost M Klaase ^{*,¶¶}

> BMJ. 2025 Jan 22;388:e081164. doi: 10.1136/bmj-2024-081164.

Relative efficacy of prehabilitation interventions and their components: systematic review with network and component network meta-analyses of randomised controlled trials

Daniel I McIsaac ¹, Gurlavine Kidd ², Chelsia Gillis ³, Karina Branje ², Mariam Al-Bayati ², Adir Baxi ², Alexa L Grudzinski ⁴, Laura Boland ⁵, Areti-Angeliki Veroniki ⁶, Dianna Wolfe ², Brian Hutton ²

JAMA Surgery | Original Investigation

Effect of Multimodal Prehabilitation on Reducing Postoperative Complications and Enhancing Functional Capacity Following Colorectal Cancer Surgery The PREHAB Randomized Clinical Trial

Charlotte Johanna Laura Molenaar, MD; Enrico Maria Minnella, MD, PhD; Miquel Coca-Martinez, MD, MSc;

> Br J Surg. 2024 Mar 2;111(3):znae028. doi: 10.1093/bjs/znae028.

Prehabilitation: tertiary prevention matters

Heleen Driessens ¹, Allard G Wijma ¹, Carlijn I Buis ¹, Maarten W Nijkamp ¹, Gertrude J Nieuwenhuijs-Moeke ², Joost M Klaase ¹

Meta-Analysis > Clin Nutr. 2024 Mar;43(3):629-648. doi: 10.1016/j.clnu.2024.01.020.

Epub 2024 Jan 22.

The impact of prehabilitation on outcomes in frail and high-risk patients undergoing major abdominal surgery: A systematic review and meta-analysis

Pavel Skořepa ¹, Katherine L Ford ², Abdulaziz Alsuwaylihi ³, Dominic O'Connor ⁴, Carla M Prado ⁵, Dhanny Gomez ⁶, Dileep N Lobo ⁷

RESULTATEN

AANTAL PATIËNTEN



N = 218 F4S GROEP

N = 95 CONTROLEGROEP



VERWIJZINGEN

30% VERWEZEN NAAR
FYSIOTHERAPIE

50% VERWEZEN NAAR
DIËTETIEK

OPNAMEDUUR



4.2 DAGEN TOV 4.4 DAGEN



POSTOPERATIEVE COMPLICATIES



35.8% TOV 56.8%



HEROPNAMES



7% TOV 14.6 %



TIJD TOT ADL ZELFSTANDIGHEID

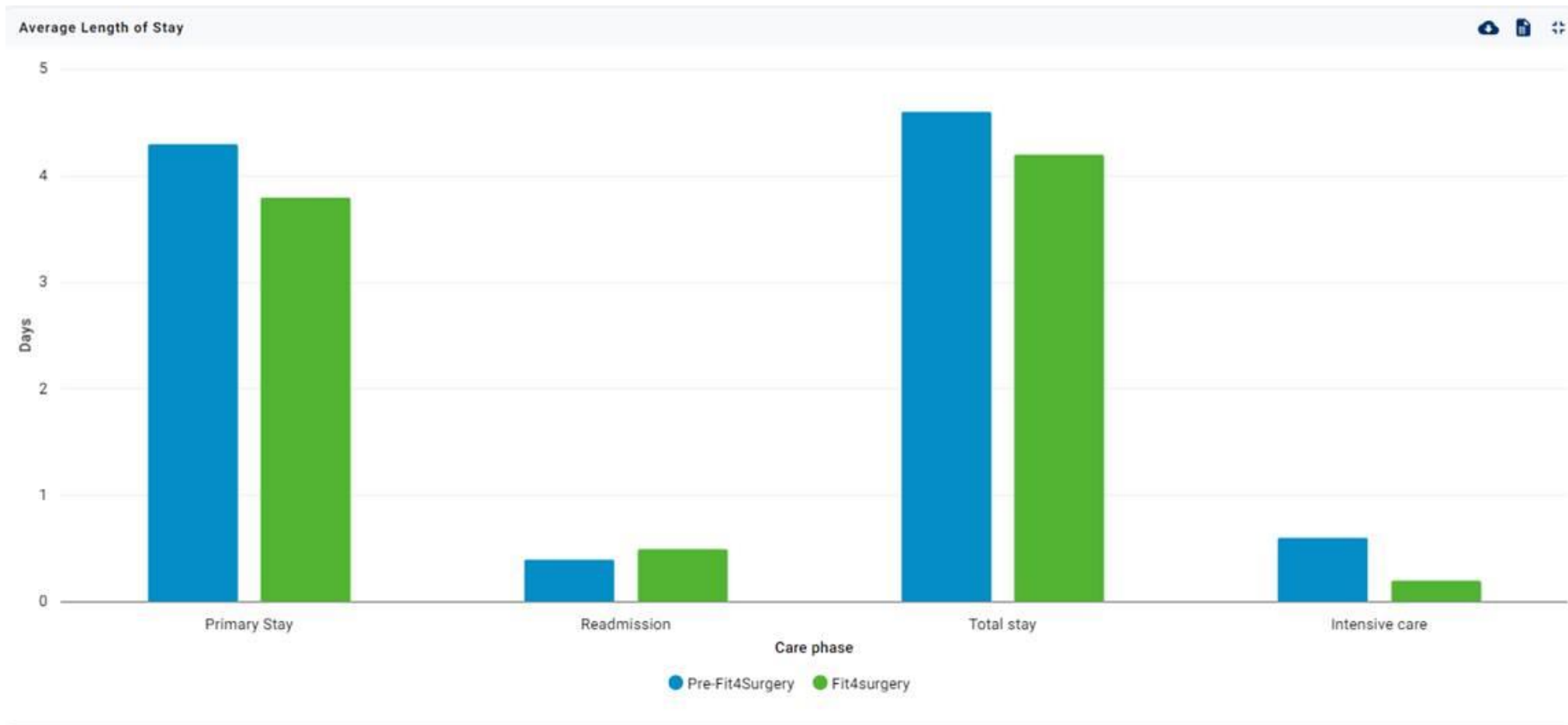


54 MINUTEN TOV 66
MINUTEN



RESULTATEN

Gemiddelde opnameduur 0,5 dag gedaald



ERVARINGEN

Ervaringen VS

- Heel goed om multidisciplinair bezig te zijn
- Goed om objectieve beoordeling van conditie te hebben
- Vroeg in het traject geeft voldoende tijd om te trainen en zo min mogelijk vertraging van de operatie
- We zien echt fittere patiënten!

Ervaringen patiënt

- Patiënten vinden het prettig dat dit aspect ook zo wordt serieus wordt meegenomen
- Gaan in het algemeen “braaf” trainen
- Vinden het wel een pittig traject, 3x per week
- Als het niet in de buurt kan haken patiënten snel af
- Reacties: “heel gaaf”, “ik merk dat ik veel meer lucht heb”, “ik kan veel verder lopen”, “ik kan makkelijker in de auto”, “ik ga na de operatie door in een groep bij de fysio”,

FINANCIEEL

Pilot kosten:

€29.665 (innovatiefonds)

€18.893 (400 uur paramedici)

€15.036 (overige kosten)

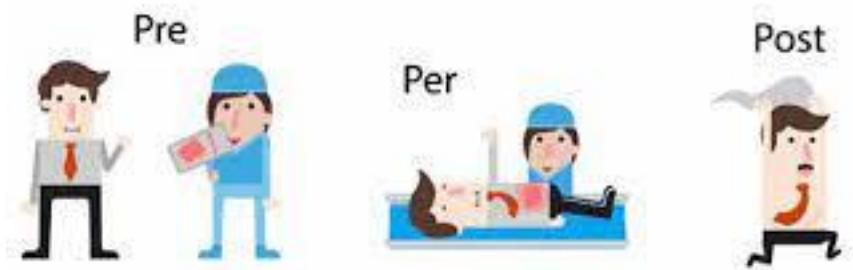
Totaal: €63.594

Dag opgenomen in het ziekenhuis kost minimaal €500 euro per dag

PREHABILITATIE IN NEDERLAND

- Nog geen vergoeding
- Zorginstituut Nederland
- RCT is uitdagend

Moeten we in Nederland alsnog starten met Prehabilitatie binnen de ziekenhuizen?



LANDELIJKE SAMENWERKING

Stichting Fit4Surgery

Veel diversiteit tussen ziekenhuizen.

Krachten bundelen

Uniformiteit

Doel: Prehabilitatie toegankelijk maken voor iedereen.

INTERACTIE

Mini-workshop: maak je eigen prehab-plan

- 68 jarige dhr, BMI 30, rookt, loopt dagelijks een rondje met de hond. Gaat voor LAR.
- Wat is jullie plan van aanpak? → 5 minuten
- Hoe ziet jullie prehabilitatie plan eruit?

Ziekenhuizen dit moment

Het bed staat centraal

Geen verleidingen om uit bed te komen

Alles binnen handbereik

Suboptimale stimulatie van
zorgprofessionals



Kernboodschap

- Prehabilitatie = conditie vóór operatie bepaalt vaak de uitkomst
- Zelfs kleine winst → sneller herstel, minder complicaties
- Zorgteam kan hierin hét verschil maken

Vragen?

Wencke Raterink

w.raterink@antoniuziekenhuis.nl

Femke Corbière

f.corbiere@antoniuziekenhuis.nl