

Wat is preoperatieve prehabilitatie en ERAS?

De afkorting ERAS staat voor **Enhanced Recovery After Surgery** wat betekent 'versneld herstel na een operatie'. Het ERAS-programma is een kwaliteitsprogramma rond een operatie waarin alle factoren die een positieve invloed hebben op herstel zijn samengebracht. Wetenschappelijk onderzoek heeft immers aangetoond dat deze factoren het herstel na de operatie bevorderen en het risico op complicaties verkleinen.

Zo is het onder meer van belang om zo fit mogelijk aan een operatie te starten. Hierbij is **preoperatieve prehabilitatie** van belang, waarbij er onder de loep genomen wordt in welke mate je fitheid nog kan verbeterd worden in de weken voor de operatie.

Anderzijds zijn er ook een aantal factoren tijdens en na de operatie die een invloed zullen hebben op een vlot herstel. In elk geval is je eigen actieve bijdrage hierin een essentieel onderdeel.

Factoren van belang VOOR de operatie

1. Fysieke fitheid

Het herstel ná de operatie zal vlotter verlopen indien je je fysieke activiteit vóór de operatie verhoogt. Een **eenvoudige richtlijn** hiervoor is:

- minstens 10.000 stappen per dag
- minstens 30 minuten per dag matige activiteit (bv. goed doorstappen)
- minstens 3 maal per week gedurende 30 minuten intensieve activiteit (bv. fietsen, trappenlopen)

Ook is het aangewezen om dagelijks **ademhalingsoefeningen** te doen om je longen goed open te laten gaan zodat het ophoesten van slijmen makkelijker gaat. Zit hierbij goed rechtop zonder te steunen tegen een rugleuning en herhaal 10 maal de volgende oefeningen:

- Ademhaling: adem diep in via de neus
houd de adem gedurende 3 seconden op
adem langzaam uit via de mond
- Huffen en hoesten: adem enkele keren krachtig uit met open mond en hoest enkele malen

2. Voeding

Het is belangrijk om voor de operatie de voorkeur te geven aan een dieet rijk aan vitamines, mineralen en eiwitten en arm aan vetten en suikers. We raden daarom aan dat je vanaf een week voor de operatie start met de extra inname van **1 eiwitrijke bijvoeding per dag** (bv. Fresubin® of Fortimel®). Een eventueel ijzertekort wordt opgespoord en zo nodig behandeld.

In sommige gevallen moet je darm voor de ingreep worden gereinigd door inname van laxativa. In dat geval volg je de dagen voor de operatie een specifiek dieet arm aan vezels. Indien dit voor jou van toepassing is, zal je arts dit vooraf met je bespreken.

De ochtend van de operatie krijg je nog een **energierijk drankje** (Provide Xtra®) tussen de 2u en 4u voor je operatie. Het is immers aangetoond dat dit de kans op misselijkheid na de operatie verkleint.

3. Roken & Alcohol

Het is bewezen dat roken en een alcoholinname van meer dan 10 eenheden per week een verhoogd risico op complicaties inhoudt. Let daarom op je alcoholinname en **stop zo snel mogelijk met roken**. De effecten hiervan zijn reeds na één tot twee weken merkbaar. Je zal minder slijmen vormen in je longen waardoor je een minder groot risico loopt op ademhalingsproblemen na de operatie. Ook zal je bloedcirculatie verbeteren waardoor je lichaam en ook de darmverbindingen beter genezen. Indien je nood hebt aan begeleiding kan je dit met je huisarts bespreken of een afspraak maken bij een tabakoloog via 016 209 209.

Factoren van belang TIJDENS de operatie

Ook tijdens de operatie kunnen een aantal factoren een impact hebben op een versneld herstel na de operatie:

- Je ingreep wordt indien mogelijk uitgevoerd via een kijkoperatie met kleine insnedes.
- Er wordt aandacht besteed aan een optimale pijnbestrijding waarbij producten die de maag- of darmwerking kunnen vertragen, zoveel mogelijk worden vermeden.
- Er wordt zo weinig mogelijk gebruik gemaakt van een maagsonde of drainagebuisje.

Factoren van belang NA de operatie

1. Snelle mobilisatie

Voor een vlot herstel is het van groot belang dat je voldoende beweegt zodat verlies van spiermassa wordt vermeden, de darmwerking wordt gestimuleerd en het risico op trombooses wordt verkleind. Je zal daarom **zo snel mogelijk uit bed** worden gehaald en gestimuleerd worden om te stappen met de hulp van de verpleegkundigen of een kinesist(e). Ook zal je aangemoedigd worden om opnieuw ademhalingsoefeningen te doen om het ophoesten van eventuele slijmen te bevorderen. De blaassonde wordt zo snel mogelijk verwijderd.

2. Voeding

Ook de voeding wordt zo snel mogelijk herstart om gewichtsverlies te beperken en je herstel te bevorderen. Na de operatie mag je water of thee drinken van zodra je dorst hebt. Indien je niet misselijk bent zal de voeding geleidelijk worden opgestart de ochtend na de operatie.

Wanneer mag je naar huis?

In principe mag je naar huis vanaf de 4e dag van zodra je voelt dat je hiertoe in staat bent en van zodra je licht verteerbare voeding verdraagt en je darmen terug in werking getreden zijn. Indien er verwikkelingen optreden zoals koorts, infectie of braken zal je langer in het ziekenhuis moeten blijven. De definitieve beslissing of je naar huis mag, wordt steeds in overleg met je arts genomen.