

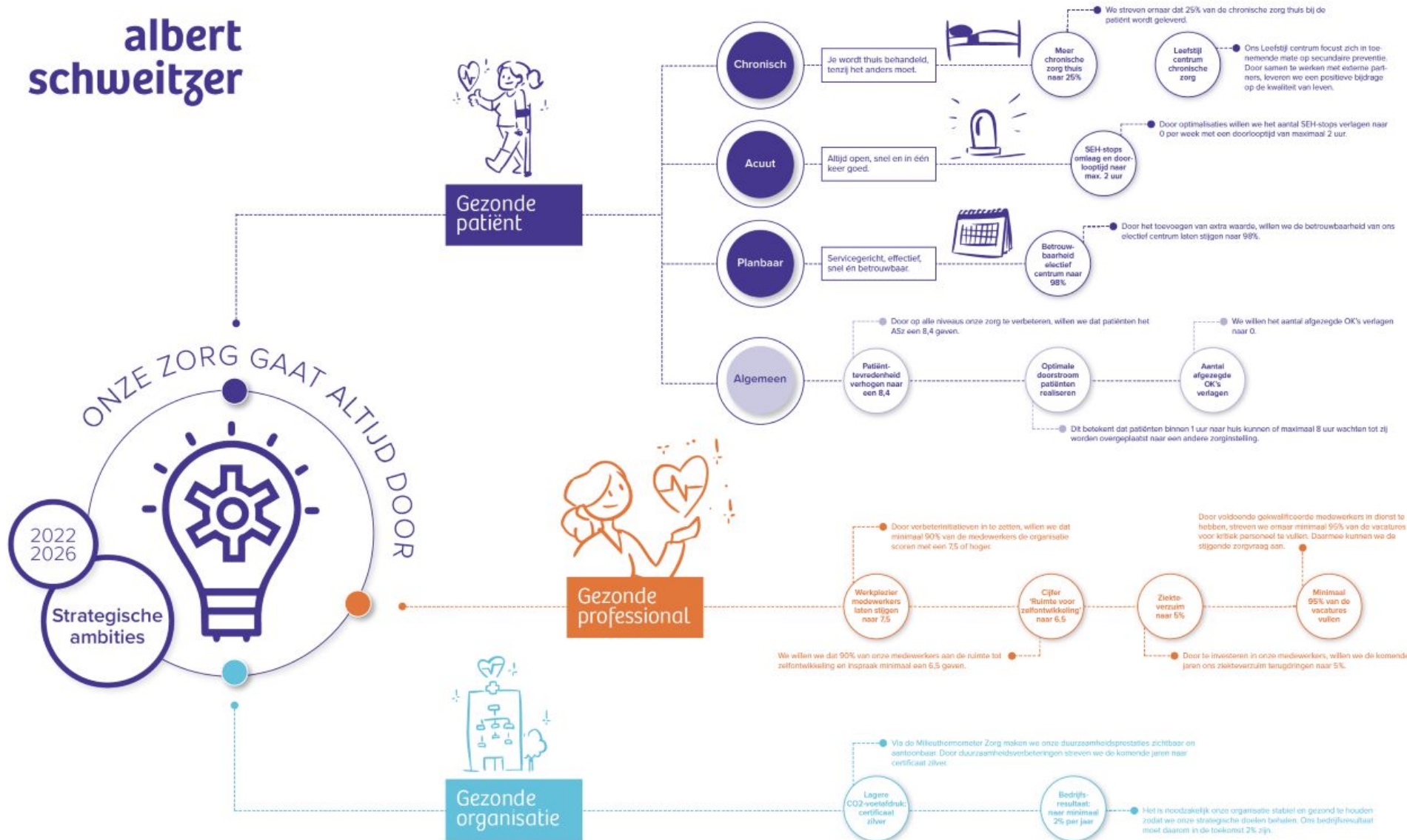


Kansen prehabilitatie en leefstijl, in en om het ziekenhuis

ASZ & Gemeente Dordrecht
06-05-2025

Geertruid Marres - Frank de Kort
Rosalie Kiewiet-Kemper - Pieter van der Woude

<https://vimeo.com/manage/videos/1029173129/c5421a5efd>



Gezonde patiënt. De komende jaren zullen we mensen extra moeten stimuleren om zelf aan hun gezondheid te werken door de kwaliteit van hun leven te verbeteren. We zetten in op zorg thuis bij de patiënt en op gepast gebruik van zorg die in een keer goed is.

Gezonde professional. We gaan ervoor zorgen dat iedereen binnen het Albert Schweitzer ziekenhuis zo goed mogelijk in balans blijft en de ruimte krijgt om initiatief te nemen en zichzelf te ontwikkelen. "Samen gaat het ons lukken om de zorg altijd door te laten gaan!" Dit betekent ook dat we er alles aan doen om krachtige en enthousiaste collega's te behouden en te werven.

Gezonde organisatie. Meer patiënten én complexere patiënten helpen met dezelfde middelen en tegelijk topkwaliteit blijven leveren. De komende jaren zullen we de dingen nog slimmer moeten doen. Nog beter samenwerken in de keten. De zorg zo efficiënt mogelijk over locaties verdelen. En van chronische zorg een zelfstandig onderdeel van het ziekenhuis maken, naast de acute en de planbare zorg.

Wat omvat gezonde leefstijl?

1. Voeding
2. Beweging
3. Ontspanning
4. Slaap
5. Middelen
6. Verbinding

Het Leefstijlroer



60% van alle aandoeningen is leefstijlgerelateerd

- Beïnvloedbaar
- Invloedsfeer van de patiënt
- Preventie

Rol van het ziekenhuis

1. Extern: participatie in de Leefstijlcoalitie Zuid-Holland Zuid

- Eerstelijns (DrechtDokters, HenZ, ZGHW)
 - Tweede lijn (ASz, RIVAS)
 - Gecombineerde leefstijlinterventie
 - GGD ZHZ
 - Leefstijlapothekers
- **Leefstijlzorgloket** (beweegaanbod gemeente, sociaal domein)

2. Intern: Leefstijlnetwerk

Leefstijlnetwerk

Doel: Leefstijl is een vast onderdeel van de behandeling

Samenstelling:

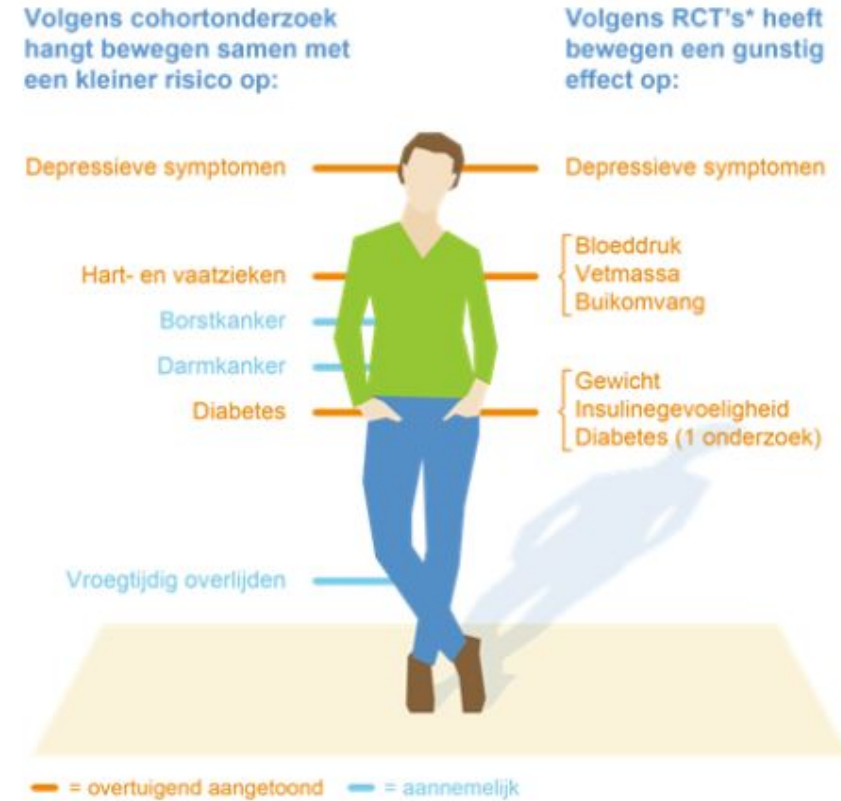
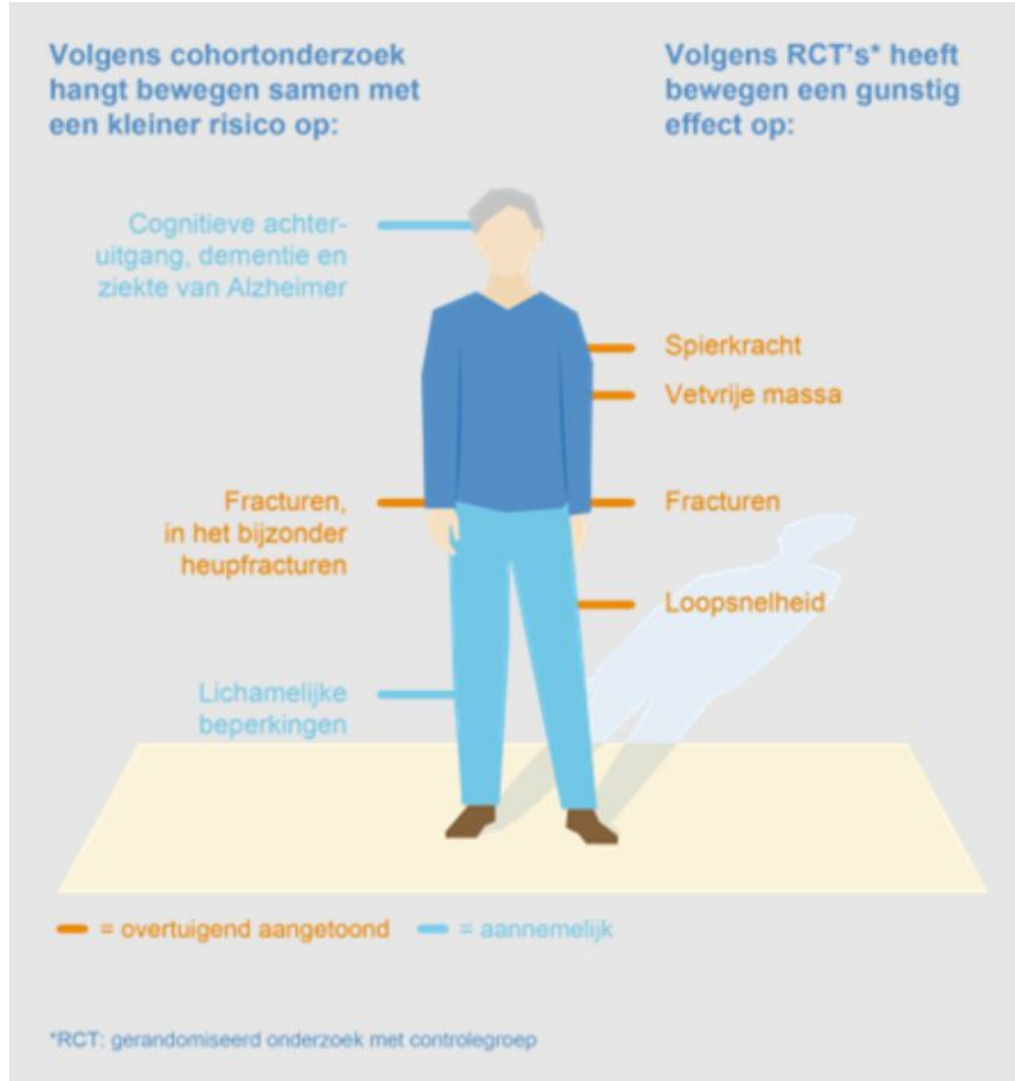
- Kernteam: projectleider, bedrijfsleider, arts, verpleegkundige
- 65 zorgprofessionals: 'ambassadeurs'

Fase 1: Bewustwording

- Scholing
- Reclamecampagne
- 'Roadshow'

Bewegen is de link naar gezondheid

albert
schweitzer



*RCT: gerandomiseerd onderzoek met controlegroep

Cijfermatige effecten

albert
schweitzer

- Effect op meest voorkomende aandoeningen
- 21.5 mrd euro (2021)
- 4,9 miljoen patiënten (2021)

Tabel 1 Aandoeningen en effect bij regelmatig sporten en bewegen

Aandoening	Percentage reductie
Depressie	30% - 48%
Dementie	30% - 40%
Coronaire Hartziekten	10% - 35%
Beroerte	11% - 35%
Diabetes	25% - 40%*
Osteoporose	14% - 27%
Darmkanker	7% - 27%*
Borstkanker	12-23%
Hartfalen	10%*
Nek -en rugklachten	0% - 25%*
Heupfracturen	32% - 40%**

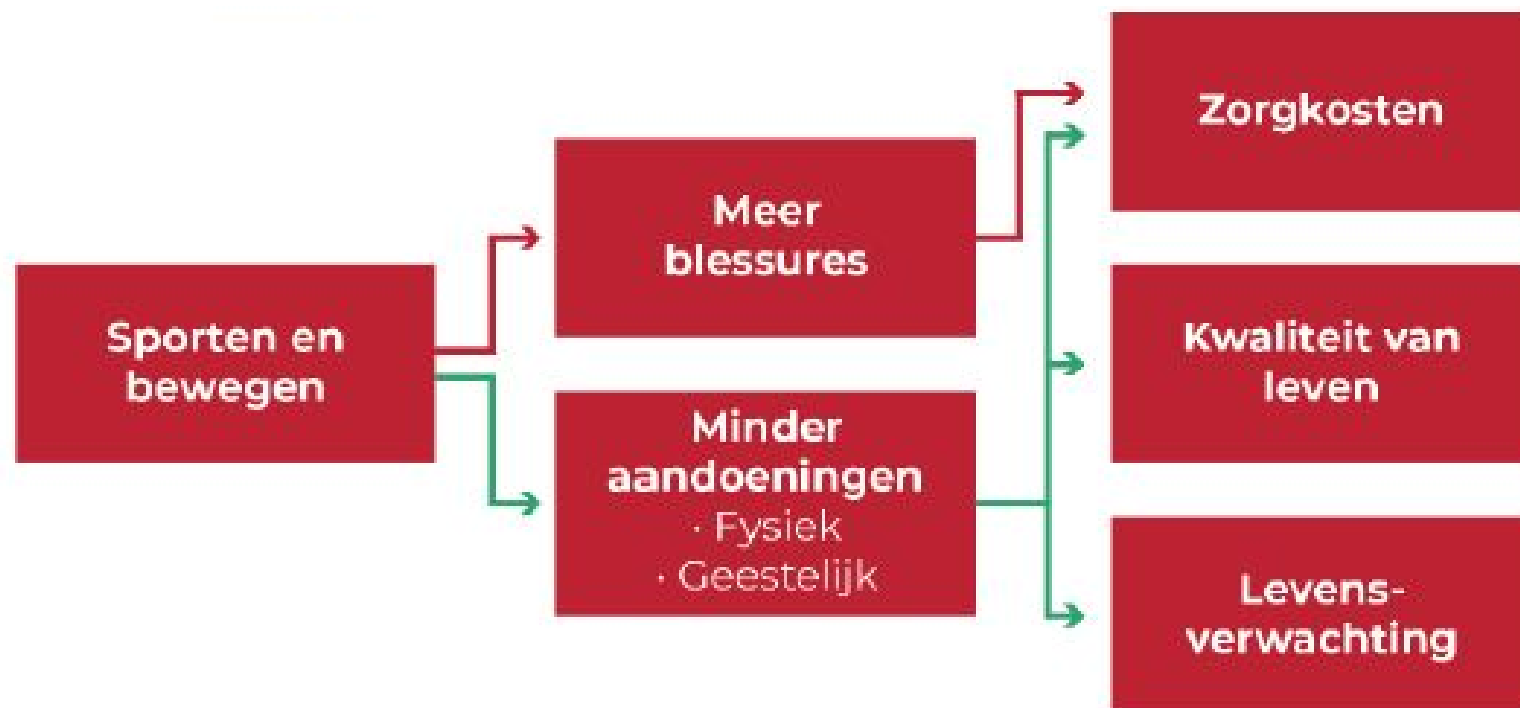
Zie voor bronnen Bijlage I^{2,3}

* Voor deze aandoeningen is onvoldoende bewijs om ze mee te nemen voor de doelgroep 55+.

** De impact van sporten en bewegen op heupfracturen nemen we alleen mee voor de doelgroep 55+.

Wat levert beweging op?

- Kwaliteit van leven (DALY, verlies aan gezonde levensverwachting)
- Levensverwachting
- Zorgkosten



SEO 2016 werkwijze kosten-baten
analyse in sociaal domein

Iedere euro geïnvesteerd in sport en
beweging levert 2.76 euro op

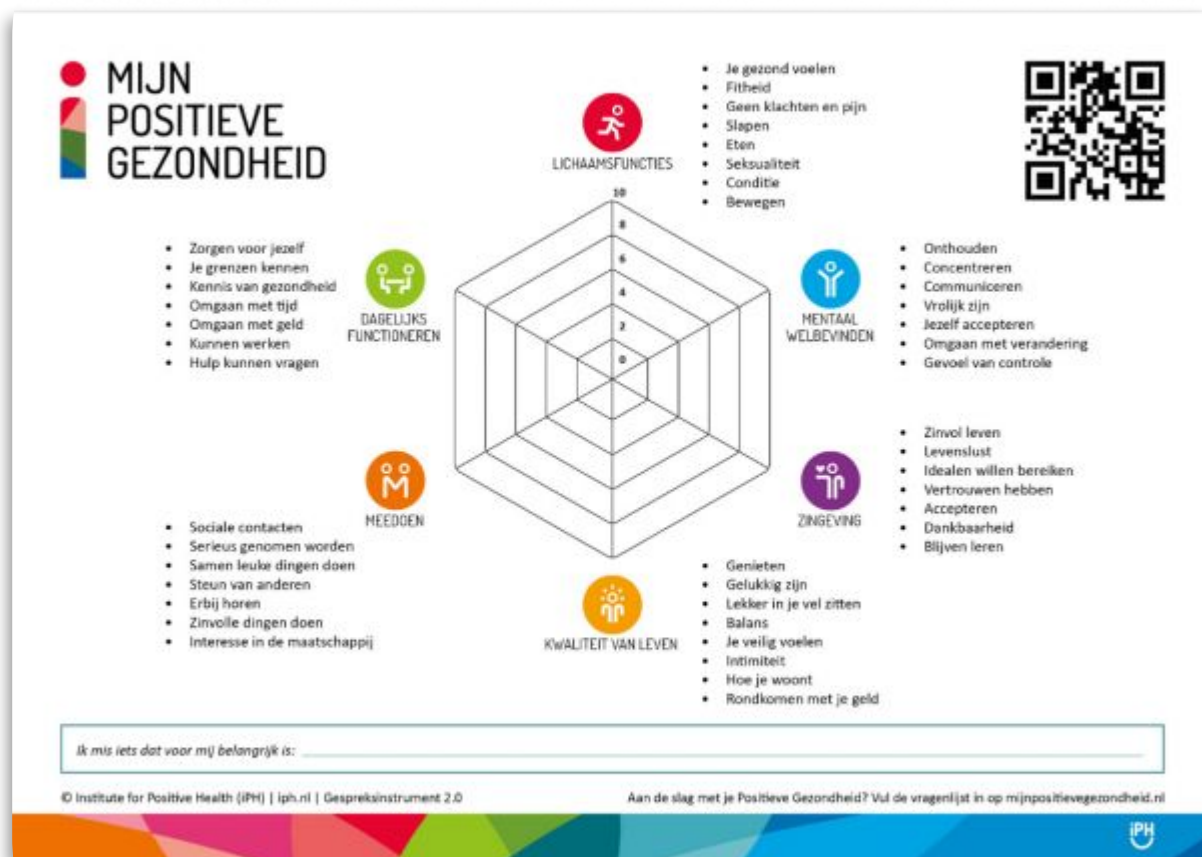
Kenniscentrum Sport en Beweging SROI onderzoek 2024

“Alleen kan je niks, je moet t samen doen”

Bevorderen van gezondheid

Ook bij ziekte

Fysieke en mentale
veerkracht vergroten om
behandeling te doorstaan en
daarna verder te leven



“Alleen kan je niks, je moet t samen doen”

albert
schweitzer



Tertiaire
preventie
en
leefstijl

Kans – keuze – concreet – helpen- succes/autonomie ervaren

<https://youtu.be/tBnN6i9lajs>

06052025GM
Prehab en
Leefstijl

Niet passief “wachten” op operatie...

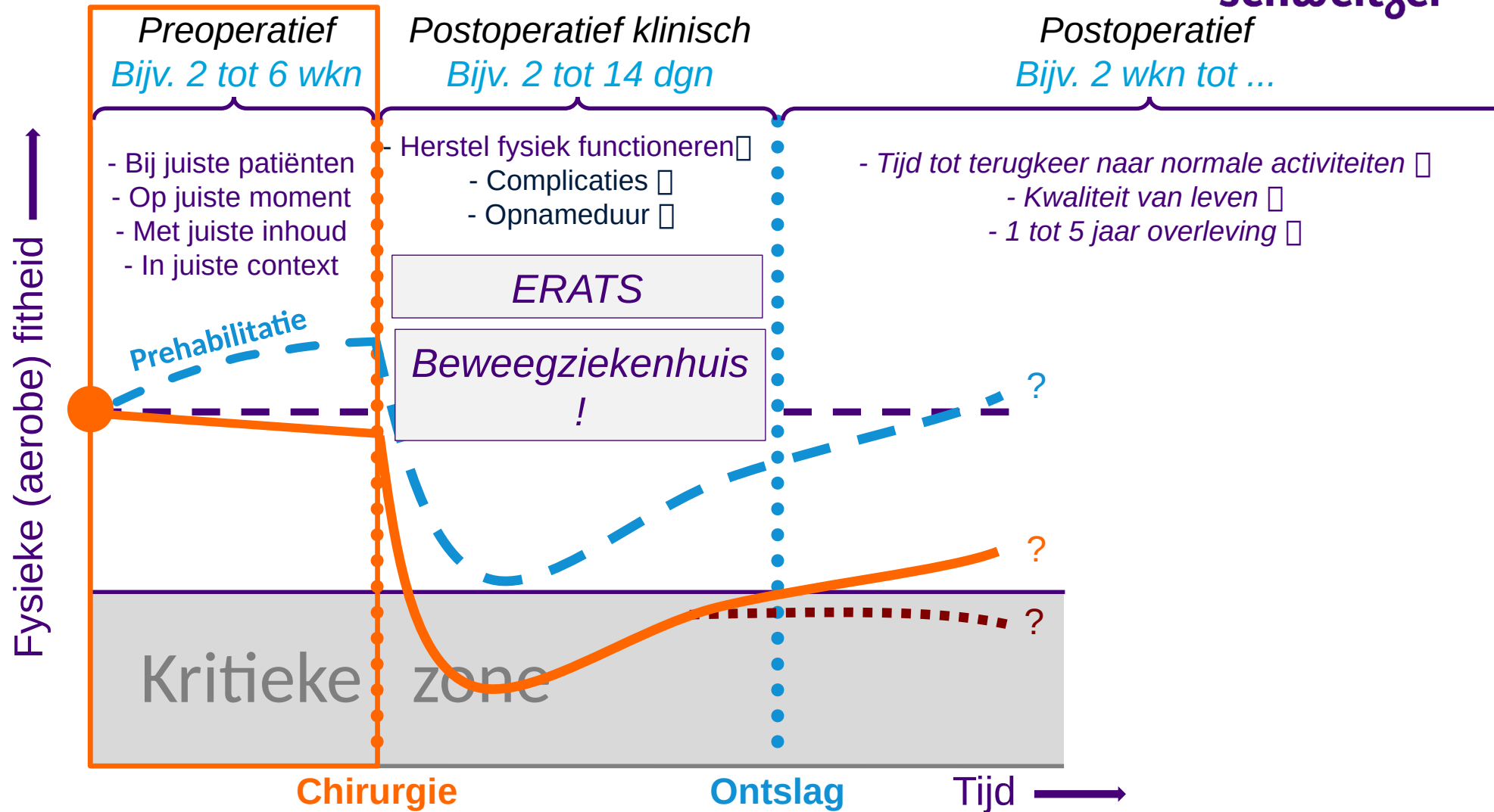
...maar actief voorbereiden



Fysieke en Mentale fitheid en vaardigheden

Preoperatief “window of opportunity”

albert
schweitzer



- / Conditie en spierkracht
- / Hoog intensief: 3x per week ziekenhuis (1 uur)
- / Laag intensief: 4x per week thuis (1 uur)



- / Nicotinevervangende therapie
- / Telefonische begeleiding



- / Inademingsspieren trainen (dagelijks)
- / Ademhaling en ophoesten trainen (na operatie)



- / Consult psycholoog
- / Ontspanningsoefeningen



- /Voedingsadviezen
- /Eiwit- en vitaminesuppletie (dagelijks)

/ Optimale informatievoorziening
/ Handboek

Molenaar, C.J.L et al. Multimodal prehabilitation in patients with non-small cell lung cancer undergoing anatomical resection: protocol of a non-randomised feasibility study. *Perioper Med* 12, 41 (2023).

‘Je gaat het pas zien als je het doorhebt’.

‘Fitter worden’

- VO2 max/ aerobe fitheid bevorderen
- Haalbaar?
- Zinvol?
- Operatieve (kanker) patiënten?
- hoe dan?



Metingen oefenzaal fysiotherapie ASz

	Baseline (T0)	Einde programma (T1)		Follow-up 1 (T2)
Metingen	± 3 weken voor operatie	1-4 dagen voor operatie	OPERATIE	6 weken na operatie
Fysiotherapeut	X	X		X
Diëtist	X	X		X
PREHABILITATIE				

High Intensity Interval Training (HIIT)

- Korte tijd om te trainen meeste winst uit O₂ opname uit spier (hart/long duurt weken/maanden)
- Tests in oefenzaal fysiotherapie:
 - SRT fietstest: bepalen weerstand fietstraining
 - 1RM: bepalen maximaal kracht; (4 grote spiergroepen)
 - 6 minuten wandeltest
- HIIT ma/wo/vrij in 1^e lijn fysiotherapiepraktijk
- LIIT di/do/zat/zon: 1 uur per dag in thuissituatie

Prehabilitatie ASZ

2022 Huidige patiëntgroepen (carcinoom):

- Long
- Darm
- **Blaas**
- **Ovarium**
- **Endometrium**
- **Radicale nefrectomie**
- **Lever**



2024

- **Proefcasus DIEP**
- **Chemoradiatie longcarcinoom**

2025

- Team
- Stuurgroep
- Common pathway – leren van elkaar
- Samenwerking: regionaal - landelijk
- Onderzoek
- Digitalisering & aansluiting

Multicentre onderzoek colonCA

18 ziekenhuizen, 2384 ptn (2x 1192), multimodaal programma

- 20% relatieve reductie complicaties (30.1% vs 37.8%, $p < 0.001$)
 - o medical (15.3% vs 24.3, $p < 0.001$)
 - o surgical complication (21.2% vs 24.7%, $p = 0.046$)
- Kortere opname duur; 1.8 dagen korter (5.8 vs 7.6, $p < 0.001$),
- Lagere heropname en ICU opnames

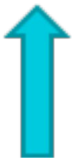
- Prehabilitatie werkt!
- Ongeacht leeftijd en comorbiditeit

Nationwide implementation of prehabilitation reduces complications and hospital stay after colorectal cancer surgery

Sabajo C.R, ten Cate D.W.G, van Grinsven S, Groen L.C.B, Verdaasdonk E.G.G, Kerstens S.C.L, Woltering J.J.M, Marsman H.A, Franssen, R.F.W, Kerst A, Steller E.J.A, Bastian O.W, van 't Hullenaar C.D.P, Talsma A.K, van der Meij W, Inberg B, Marres G.M.H, Takkenberg M, Geomini L.D, Heijmans M.H.M, Scheltinga M.R.M, Dekker J.W.T, van den Heuvel B, Klaase J.M, Slooter G.D. **Submission NEJM 2025**

Prehabilitatie =

- Vorm van
- Haalbaar korte tijd
- Vergroot (aerobe) fitheid EN
- Mentale veerkacht
- Ook tools van patiënt postop



Complicaties &
Opname duur



Heeft zin!

Ook kort

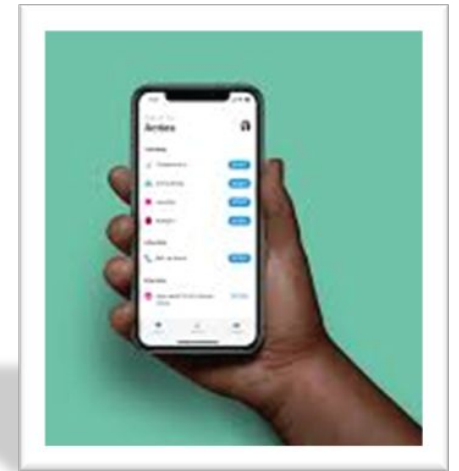
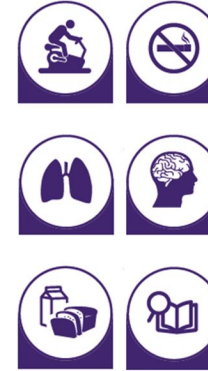
Vasthouden van winst na OK

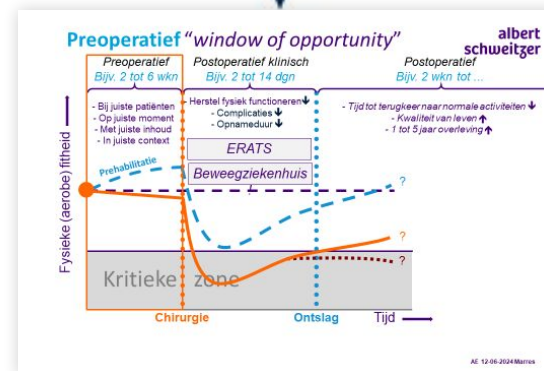
Leefstijlzorgloket

Pijlers door hele traject en leven heen

Toekomst

- Integratie pijlers: **bevorderen gezondheid** als **vast onderdeel** naast behandelen van ziekte !
- Data en feedback
- Beschikbaar voor div patiënten; zo simpel mogelijk
- Zelfregie: hybride; mate van begeleiding variëren
- Verbinding 1^e en 0^e lijn , leefomgeving hele zorgpad; vasthouden winst





albert
schweitzer



leef
stijl

ZORGLOKET

06052025GM
Prehab en
Leefstijl

