



**Prehabilitering:
Bedre helse med tiltak før operasjon**

Bedre helse med tiltak før operasjon

Prehabilitering er samlebetegnelsen på tiltak som blir gjort før planlagt kirurgi eller annen behandling. De vanligste tiltakene er tilpasset trening, kostholdsveiledning, røykeslutt, og psykologisk veiledning.

Et samarbeidsprosjekt mellom Oslo universitetssykehus og Oslo kommune tilbyr prehabilitering som en del av behandlingen for pasienter med utvalgte diagnoser i seks bydeler i Oslo. Du som får denne brosjyren, er en av pasientene som får tilbudet.

Hvorfor er det lurt med prehabilitering?

Målet med prehabilitering er å gi de beste forutsetninger for å tåle operasjonen, og at behandlingen skal gi best mulige resultater.

Forskning viser for eksempel at kroppens evne til å tåle kirurgi bedres allerede etter

2-4 treningsøkter tilpasset ditt nivå. Det oppstår færre komplikasjoner etter inngrepet og du kommer raskere tilbake til den formen du hadde før operasjonen. Mosjon og trening gir deg mentalt overskudd. Med litt innsats bedrer du forutsetningene for egen helse. Kirurgene anbefaler prehabilitering sterkt.

Hvem kan bli med på dette tilbudet?

Du kan delta i prehabiliteringsprogrammet så lenge behandlende lege godkjenner det. Treningen blir alltid tilpasset din fysiske form. Om du allerede er fysisk aktiv og trener regelmessig så oppfordres du til å fortsette som før.





Hvordan skjer prehabilitering før kirurgi?

Det kan være krevende å komme i gang med trening og kostholdsendring på egen hånd i en periode med helsebekymring og omstilling. Derfor kan du bli henvist av fastlegen eller kirurgen til Frisklivssentralen i din bydel. Nå skal du raskest mulig i gang med trening på Frisklivssentralen før operasjonen.

Frisklivsveilederen har først en samtale med deg der du får informasjon om tilbudet og hva som skal skje. I samtalen kan du opplyse om forhold som du synes det er viktig at Frisklivsveilederen kjenner til. Samtalen er viktig for at dere sammen

kan finne ut av hvordan tilbudet skal tilpasses deg.

Du kan starte med trening før samtalen. Frisklivsveilederen avtaler da tid for samtale så raskt som mulig etter oppstart av trening.

På Frisklivssentralen får du hjelp og veiledning av dyktige fagpersoner. De sørger for riktig belastning når det gjelder trening og er tilgjengelige for veiledning underveis i prehabiliteringen.

Treningen på Frisklivssentralen gjennomføres i grupper der mennesker med ulike helseutfordringer trener samtidig, alle på sitt nivå. I tillegg til trening på Frisklivssentralen får du tilgang til:

- Digitale treningsvideoer som kan brukes hjemme.
- Film om ernæring før kirurgi.
- Informasjon fra fysioterapeut til deg som skal opereres i magen.
- Påmeldingslenke til kurset Kreft – hva nå?

Sammen med frisklivsveilederen lager du en timeplan som inneholder de nevnte tilbudene. På denne måten bidrar du til å skape best mulige forutsetninger for bedre helse etter operasjon.

Fakta:

Prehabilitering før kirurgi er et samhandlingsprosjekt mellom Oslo universitetssykehus og Oslo kommune, for å finne best mulig samarbeidsform om et effektivt tiltak.

Pasienter som skal gjennomgå kirurgi i forbindelse med kreft i tarm, bukspyttkjertel eller lever får tilbudet. Senere kan lignende tilbud gis til mange andre pasientgrupper.

I første omgang er bydelene

Nordre Aker, Sagene, Østernsjø, Bjerke, Nordstrand og Søndre Nordstrand med i prosjektet. Målsetting er å utvide til alle bydeler.

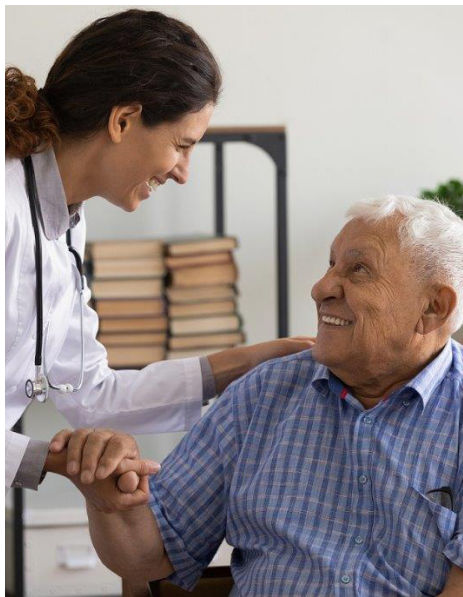
Prosjektet varer i cirka ett år før det vurderes for utvidelse.

Rehabilitering etter kirurgi

Prehabilitering handler om hva som skjer før spesialisert behandling. Etter behandlingen kalles det rehabilitering, men innholdet er i stor grad det samme.

Som deltager i prehabiliteringstilbudet anbefaler vi deg å fortsette på Frisklivs-sentralen etter at du er utskrevet fra sykehuset. Legen og fysioterapeuten på sykehuset gir deg beskjed om eventuelle forsiktighetsregler.

Generelt kan du komme i gang med aktivitet eller trening raskt. Det vil gi deg fordeler i tilhelingsprosessen, både fysisk og mentalt.



Digitale
treningsvideoer
som kan brukes
hjemme



Film om ernæring
før kirurgi



Informasjon fra
fysioterapeut
til deg som skal
opereres i magen



Påmelding til kurset
Kreft – hva nå?