Behandeling

In goede conditie voor uw operatie (prehabilitatie)

Wanneer u een grote operatie krijgt, is het belangrijk dat u in goede conditie bent. Het ‘prehabilitatie-programma’ kan u helpen om zo fit mogelijk te zijn voor de operatie.

Uit onderzoek blijkt dat mensen die in goede conditie zijn, sneller en gemakkelijker herstellen na een operatie. Zij krijgen minder complicaties.

Wij willen u helpen om zo fit mogelijk te zijn voor de operatie. Daarom raden we u een programma aan met conditie- en krachttraining en voedingsadviezen. Dit noemen we het ‘prehabilitatie-programma'.

Alle informatie over het programma

Wat houdt het programma in?

U wordt 4 weken begeleid door een fysiotherapeut en een diëtist.

- De fysiotherapeut doet kracht- en conditietraining met u. Samen met de verpleegkundig specialist of medewerker van het leefstijlloket bepaalt u waar u traint. U traint 3 keer per week, ongeveer 1 uur. De training is meestal op maandag, woensdag en vrijdag. De fysiotherapeut spreekt de tijden met u af. U krijgt bewegingsadviezen voor de dagen dat u niet komt trainen.
- De diëtist geeft u persoonlijke dieetadviezen, die helpen om voldoende eiwitten en andere voedingsstoffen binnen te krijgen voor een goede spieropbouw.

Doet u mee aan het programma? Dan plannen wij vóór de operatie genoeg tijd in om het trainingsprogramma te kunnen volgen en af te ronden.

Hoe meldt u zich aan?

Uw arts of verpleegkundig specialist meldt u aan. Mogelijk gaat dit via het Leefstijlloket (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/leefstijlloket-jeroen-bosch-ziekenhuis). U krijgt dan nog een telefonische afspraak met een verpleegkundige van het Leefstijlloket. Na de aanmelding bij de fysiotherapie praktijk wordt er zo snel mogelijk contact met u opgenomen door de fysiotherapeut en diëtist.

Wilt u niet meedoen of wilt u stoppen?

Bespreek dit dan met uw verpleegkundig specialist of de medewerker van het leefstijlloket. U beslist zelf of u meedoet aan het programma. Deelname is vrijwillig. U mag ook tijdens het programma stoppen. U hoeft niet te zeggen waarom u stopt.

Wat kost meedoen?

De kosten van deelname hangen af van waar u het programma volgt en hoe u bent verzekerd. Uw verpleegkundig specialist of casemanager kan u hierover informeren.

Als u het programma gaat volgen bij een fysiotherapiepraktijk en diëtist bij u in de buurt, is de volgende informatie van toepassing:

De diëtetiek wordt volledig vergoed vanuit de basisverzekering.

De kosten voor de trainingen bij de fysiotherapeut verschillen. Als u aanvullend verzekerd bent voor fysiotherapie worden er 8 tot 12 behandelingen gedeclareerd bij de zorgverzekeraar. Bent u bijvoorbeeld voor 9 behandelingen aanvullend verzekerd, dan betaalt u maximaal 3 behandelingen (ongeveer € 37,00 per behandeling) zelf. Bent u niet aanvullend verzekerd? Dan betaalt u tussen de € 396,00 en € 646,00 euro voor het hele programma.

Uw verpleegkundig specialist en de medewerkers van het leefstijlloket hebben een overzicht van de aangesloten fysiotherapiepraktijken en de kosten per praktijk.

Wilt u blijven bewegen na de operatie?

Het prehabilitatie-programma richt zich op de training vóór uw operatie. Mocht u behoefte of interesse hebben om na de operatie door te blijven trainen, informeer dan bij uw fysiotherapiepraktijk naar de mogelijkheden. U kunt door thuis te bewegen, ook zelf aan uw herstel werken. Lees hierover meer in de folder 'Bewegen na een ziekenhuisoperatie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/naar-het-ziekenhuis/voorbereiding-op-een-dagopname-in-het-ziekenhuis/bewegen-na-een-ziekenhuisopname)'.

Vragen?

Heeft u vragen of twijfelt u? Neem dan contact op met de arts, verpleegkundig specialist of medewerker van het Leefstijlloket.

Praktische tips

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Chirurgie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/chirurgie)

Urologie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/urologie)

GE-chirurgie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/ge-chirurgie)

Code CHI-086

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis