

2- 4 weken voor
de operatie

Dag van de operatie

Dagen na de operatie

Thuis



Stop met roken

Niet roken

Niet roken

Niet roken

Niet roken



Stop met alcohol/drugs

Geen alcohol
Geen drugs

Geen alcohol
Geen drugs

Geen alcohol
Geen drugs

Geen alcohol
Geen drugs



Eet gezond, blijf op gewicht

Eet gezond,
blijf op gewicht

Drink 4 – 6 glazen

Eet naar wens

Drink minimaal
10 glazen

Eet naar wens

Eet gezond
en gevarieërd



Blijf in beweging

Beweeg dagelijks
1 uur

Minimaal 2 uur
uit bed / loop rond

Minimaal 6 – 8 uur
uit bed / loop rond

U mag doen wat u kan,
maar forceer niets

Sneller herstellen na uw operatie

Voor de operatie:

- Voeding:** blijf op gewicht en eet gevarieerd. Neem daarnaast minimaal 3 melkproducten of vervangende producten per dag.
- Beweging:** beweeg dagelijks minimaal 1 uur voor een zo optimaal mogelijke conditie en spierkracht.
- Leefstijl:** rook 2-4 weken voor de operatie niet en gebruik geen alcohol en drugs. Indien nodig kan dit met ondersteuning.

Na de operatie:

- Voeding:** goede voeding is belangrijk voor uw herstel en spierkracht. Melkproducten helpen bijvoorbeeld uw spierkracht behouden, koffie helpt uw stoelgang sneller op gang. Eet vaker kleinere porties verdeeld over de dag. Eet aan tafel voor een betere houding.
- Beweging:** probeer regelmatig een stukje te lopen. Het aantal uren uit bed hoeft niet aaneengesloten te zijn.
- Leefstijl:** doe zoveel mogelijk zelf.

Thuis verder herstellen:

- Voeding:** eet gezond en gevarieerd.
- Beweging:** blijf actief maar forceer niets. Luister goed naar uw lichaam. Til tot 6 weken na de operatie niet te zwaar. Heeft u een operatie gehad vanwege een verzakking of incontinentie? Lees dan de aparte instructies voor lichaamsbeweging.
- Leefstijl:** houd het stoppen met roken vol, drink met mate.

