



Patiënten informatie brief: VLAM fit programma

Beste heer/mevrouw,

U gaat meedoen aan het VLAM fit programma in het Zuyderland Medisch Centrum. Dit prehabilitatie-programma is erop gericht om uw algehele gezondheid te verbeteren met als doel dat u de aankomende behandeling beter doorstaat.

Het belang van prehabilitatie

Een behandeltraject voor kanker vergt veel van uw lichaam. Door uw lichamelijke en geestelijke toestand met een prehabilitatie-programma te verbeteren, bent u fitter om de behandeling te doorstaan. Naar verwachting is de kans op complicaties en bijwerkingen kleiner en gaat het herstel sneller.

Het VLAM fit programma

Het VLAM fit programma bestaat uit vier onderdelen:

1. *Voeding: Een voedingsprogramma onder begeleiding van een diëtist*

Voeding is een essentieel onderdeel in het VLAM fit programma. Voldoende inname van energie en eiwitten zijn belangrijk om de afbraak van spiermassa te beperken tijdens het behandeltraject en ter ondersteuning van het bewegingsprogramma. De diëtist zal met u bespreken hoe u uw voeding het beste kunt aanpassen en verbeteren tijdens het behandeltraject.

Het voedingsprogramma ter verbetering van uw voeding ziet er als volgt uit:

- U zult vier poliklinische afspraken hebben met de diëtist in het ziekenhuis. Deze afspraken zijn gekoppeld aan de afspraken met de fysiotherapeut.
- Tijdens de eerste kennismaking met de diëtist zal er een intakegesprek plaatsvinden.
- Voorafgaand aan de eerste afspraak wordt u verzocht om via het digitale platform Engage de vragenlijst 'PG-SGA SF' in te vullen. Middels deze vragenlijst kan uw voedingstoestand al deels door de diëtist beoordeeld worden.
Bij de diagnose slokdarmkanker wordt u verzocht om ook de 'Dysfagiescore' in te vullen, deze geeft de aanwezigheid van slik-/passageproblemen weer.
- Naast de vier afspraken in het ziekenhuis, heeft u wekelijks een telefonische afspraak met de diëtist om uw voedingsinname en gewichtstatus te bespreken.

Indien u vragen heeft aan omtrent het voedingsprogramma dan kunt u deze stellen aan de diëtist binnen de chatfunctie van het digitale platform Engage. Zie verder de educatie op het digitale platform Engage.

2. *Leefstijl: Een stoppen met roken traject onder begeleiding (indien van toepassing)*

Roken heeft een nadelige invloed op uw behandeling. Het is van groot belang dat u stopt met roken om zo uw fitheid te vergroten en ook de kans op complicaties te verkleinen. Het Zuyderland Medisch Centrum biedt een begeleidingsprogramma aan om te stoppen met roken. Indien gewenst wordt hiervoor aangemeld bij SineFuma.

3. *Activiteiten: Een beweegprogramma onder begeleiding van een fysiotherapeut*

Het beweegprogramma ter verbetering van uw conditie ziet er als volgt uit:

- U zult vier poliklinische afspraken hebben met de fysiotherapeut in het ziekenhuis. Deze afspraken zijn gekoppeld aan de afspraken met de diëtist.
- Tijdens de eerste kennismaking met de fysiotherapeut zal er een intakegesprek plaatsvinden. Daarnaast voert u een aantal lichamelijke tests uit. Zorg dat u hiervoor comfortabele (sport)kleding draagt.
- Voorafgaand aan de eerste afspraak wordt u verzocht om via het digitale platform Engage de vragenlijst 'MVI-20' en het formulier 'voorbereidende vragen intake fysiotherapie' in te vullen.
- U krijgt een trainingsprogramma voor thuis, bestaande uit conditietraining, krachttraining en ademhalingstraining.
- Naast de vier afspraken in het ziekenhuis, heeft u wekelijks een telefonische afspraak met de fysiotherapeut om de voortgang en de opbouw van het trainingsprogramma te bespreken en zo nodig aan te passen.

Indien u vragen heeft aan omtrent het beweegprogramma dan kunt u deze stellen aan de fysiotherapeut binnen de chatfunctie van het digitale platform Engage. Zie verder de educatie op het digitale platform Engage.

4. Mentaal welbevinden: Mentale ondersteuning door een psycholoog of maatschappelijk werker

De confrontatie met kanker is een schokkende gebeurtenis. Voor iedereen die ermee te maken krijgt, heeft het gevolgen op allerlei terreinen. Psycho Oncologisch Centrum Zuyderland: Aesclepios biedt ondersteuning of behandeling aan patiënten en hun naasten in de verschillende fasen van het ziekteproces. Ook bieden wij twee voorlichtingsbijeenkomsten aan op locatie Sittard, die u samen met een naaste kunt bezoeken.

Tijdige herkenning van problemen en verwijzing naar de juiste zorgverlener levert een bijdrage aan de kwaliteit van leven na de confrontatie met kanker. Indien u behoefte heeft aan psychosociale ondersteuning of behandeling dan kunt u dit kenbaar maken bij een van de verpleegkundig specialisten uit het team MDL-oncologie. Zij zullen u verwijzen naar Aesclepios, waar u begeleiding of behandeling op maat zult ontvangen door een psycholoog of maatschappelijk werker. De zorg kan op locatie Heerlen, Sittard of Kerkrade aangeboden worden.

- Bij de start van het VLAM fit programma wordt u verzocht om 2 screeningslijsten in te vullen via het digitaal platform Engage: HADS vragenlijst en de oncologische screening. Afhankelijk van de eindscore zal een van de verpleegkundig specialisten uit het team MDL-oncologie u in overleg verwijzen naar poli Aesclepios.

Kijk voor meer informatie op de website:

<https://www.zuyderland.nl/specialismen/oncologischezorg/aesclepios/>

Engage

Voor een optimale samenwerking tussen zorgverlener en patiënt wordt er bij het VLAM fit programma gebruik gemaakt van het digitale platform Engage. Philips VitalHealth heeft dit programma ontwikkeld.

De verpleegkundig specialist zal u registreren in dit programma. Na registratie ontvangt u een mail van Engage (no-rely@philipsvitalhealth.com) met de link naar de URL en uw gebruikersnaam. (*zie flyer*)

Meer informatie

Indien u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft over het VLAM fit programma neem dan binnen kantooruren contact op met team MDL-oncologie via telefoonnummer 088-4591880 of via mail (mdloncologie@zuyderland.nl). Vermeld in de mail uw volledige naam, geboortedatum en telefoonnummer.

Uw medisch dossier bekijken?

Ga naar: www.mijnzuyderland.nl