

PREHABILITATIE VOOR IEDEREEN

MANIFEST VOOR HET OPNEMEN VAN VOEDING EN LEEFSTIJL IN ALLE ONCOLOGISCHE ZORGPADEN

Een gezonde voeding en leefstijl heeft een positieve invloed op de preventie, het verloop en het herstel van alle vormen van kanker en de klachten die daarmee gepaard gaan. Prehabilitatie richt zich tot nu toe echter vrijwel uitsluitend op darmkanker, rondom een operatie. In dit manifest stelt Voeding + Advies in vijf standpunten dat leefstijlinterventies beschikbaar moeten zijn voor alle mensen met kanker, ongeacht de vorm en behandeling. Want iedereen die de diagnose kanker krijgt verdient de hulp die hij nodig heeft om de behandeling zo goed mogelijk te doorstaan en zijn leefstijl duurzaam te verbeteren.



1. START DIRECT NA DIAGNOSE



- Een ingrijpende ziekte als kanker is voor patiënten een sterke motivator om aan hun gezondheid te werken. Benut dat 'teachable moment' door patiënten direct na de diagnose te informeren over het belang van gezonde voeding en leefstijl en te verwijzen naar gespecialiseerde professionals die ze daarbij kunnen begeleiden. Want hoe eerder de patiënt start met verbetering van zijn leefstijl, hoe kleiner het risico op ongewenst verlies van gewicht en spierkracht.
- Staat de patiënt er in het begin van de behandeling nog niet voor open, kom dan op andere momenten in het behandeltraject terug op het belang van voeding en leefstijl. Dat vergroot de kans dat de patiënt er mee aan de slag gaat.

2. LAAT DE KOPPELING MET DE OPERATIE LOS



- Elke medische behandeling kost het lichaam kracht en energie. Het motto van prehabilitatie "fitter er in, fitter er uit" geldt niet alleen voor operaties, maar ook voor andere behandelvormen zoals bestraling en chemotherapie.
- Begeleiding bij gezonde voeding en leefstijl verkleint het risico op complicaties tijdens de behandeling en verbetert het herstel, óók als er geen operatie plaatsvindt.

3. GEBRUIK DE KRACHT VAN DE WITTE JAS



- De manier waarop de zorgverlener in het ziekenhuis het belang van gezonde voeding en leefstijl bespreekt met de patiënt, heeft groot effect op de kans dat de patiënt ermee aan de slag gaat. Hoe meer het gepresenteerd wordt als standaard onderdeel van de zorg, hoe effectiever.
- Juist de mensen die niet uit zichzelf beginnen over voeding en leefstijl, kunnen het doorgaans het beste gebruiken. Schroom niet om het onderwerp zelf ter sprake te brengen.

4. MAAK VOEDING DE STANDAARD IPV SUPPLEMENTEN



- Het verbeteren van het voedingspatroon van een patiënt vóór, tijdens en na behandeling vraagt om maatwerk en verdient individuele begeleiding. Er is geen 'one size fits all' oplossing.
- Een diëtist kijkt breder dan de eiwitname die vaak centraal staat in prehabilitatie en kan de patiënt ook helpen met andere relevante voedingsdoelen, zoals het verhogen van de vezelname of het bewaken van de totale energie-inname.
- Alleen wanneer de gestelde doelen met gewone voeding niet behaald kunnen worden, is het gebruik van supplementen een goede (en soms noodzakelijke) optie.

5. VERWIJS NAAR DE JUISTE ZORG OP JE JUISTE PLEK



- De eerstelijnsdiëtist is de expert als het gaat om begeleiding bij voeding, leefstijl en gedragsverandering. Een oncologie diëtist heeft bovendien kennis van de ziekte en behandeling en werkt volgens de laatste wetenschappelijke inzichten omtrent de rol van voeding bij kanker.
- Voor de patiënt is begeleiding door een diëtist in de wijk – buiten de medische setting van het ziekenhuis – vaak prettiger.
- Met duidelijke afspraken over verwijzing, terugkoppeling en overdrachtmomenten borg je een goede samenwerking tussen de eerste en de tweede lijn, met als doel betere zorg en lagere zorgkosten.



VOEDING EN LEEFSTIJL HOORT THUIS IN ALLE ZORGPADEN VOOR ONCOLOGIE

Door de groei van het aantal mensen met kanker en de stijgende zorgkosten, is aandacht voor voeding en leefstijl bij deze ziekte geen luxe maar noodzaak. Zolang dit niet geborgd is in de zorgpaden, leunt de leefstijlbegeleiding voor mensen met kanker op eigen initiatieven van betrokken zorgverleners. Voeding + Advies startte hiervoor in 2020 een samenwerking met het Cancer Care Center en het Onze Lieve Vrouwe Gasthuis in Amsterdam. Zij realiseren samen voedings- en leefstijlzorg, naar tevredenheid van eerste- en tweede lijn professionals én patiënten. Met dit manifest als basis ontwikkelt Voeding + Advies op dit moment een workshop 'Voeding en leefstijl bij kanker' voor verpleegkundigen, verpleegkundig specialisten en oncologen over het belang van voeding en leefstijl voor mensen met kanker en de uitgangspunten voor een succesvolle samenwerking tussen de eerste en de tweede lijn.

Meer weten? Neem contact op via info@voedingplusadvies.nl

Dit manifest is gebaseerd op 14 diepte-interviews met zorgprofessionals in de oncologie, door Inge van den Hoek - in opdracht van Voeding + Advies. Het onderzoeksrapport is op aanvraag beschikbaar.