



***NEXT* - In Beweging**

**LICHAAMSBEWEGING EN TRAINING
VOOR MANNEN MET PROSTAATKANKER
DIE HORMOONTHERAPIE GEBRUIKEN**

Het NEXT-programma is een beweegprogramma. Het is in 2018 gestart in Scandinavië in samenwerking met lokale experts en Astellas.

NEXT IS EEN AFKORTING VAN

NUTRITION,
EXERCISE,
THERAPY

Het NEXT-beweegprogramma in Nederland is hiervan afgeleid en op maat gemaakt voor de Nederlandse situatie. Hiervoor danken wij een stuurgroep van experts waaronder urologen, oncologen, verpleegkundigen en de patiëntenvereniging. Astellas Nederland is sponsor van dit project.

Naast beweging speelt ook voeding een belangrijke rol. Dit valt echter buiten het NEXT-beweegprogramma. Achterin deze uitgave kunt u wel verwijzingen vinden voor meer informatie hierover.

INHOUD

EFFECTEN VAN TRAINING	3
DE BEHANDELING EN BIJWERKINGEN	4
HOE TE BEGINNEN	8
UW PERSOONLIJKE SITUATIE	11
DE VOORTGANG BIJHOUDEN	12
PROSTAATKANKER EN VOEDING	14

EFFECTEN VAN TRAINING

Kan lichaamsbeweging uw situatie beïnvloeden?

Lichaamsbeweging heeft veel voordelen - ook als u prostaatkanker heeft. Er wordt veel onderzoek gedaan naar sport en beweging als:

- behoud van lichamelijke conditie
- behandeling van bijwerkingen van medicatie
- revalidatie bij de behandeling
- middel om de kwaliteit van leven te verbeteren.

Uit onderzoek blijkt dat lichaamsbeweging de lichamelijke conditie behoudt, en de prognose verbetert bij mannen bij wie de ziekte is gediagnosticeerd.

Hoewel de resultaten niet tot eenduidige conclusies leiden, lijkt het er sterk op dat beweging een positief effect heeft en de bijwerkingen van hormoontherapie tegengaat.

Bekijk ook eens de webinar 'Belang van beweging' van de Prostaatkankerstichting op <https://prostaatkankerstichting.nl/online-programmas-webinars/>

DE BEHANDELING EN BIJWERKINGEN

Hormoontherapie bij de behandeling van prostaatkanker

Hormoontherapie wordt toegepast in verschillende stadia van behandeling van prostaatkanker. De behandeling kan ofwel de effecten van het mannelijke geslachtshormoon testosteron remmen, ofwel de productie van het hormoon in het lichaam verminderen.

Dit kan op twee manieren:

- In de vorm van operatieve verwijdering van hormoonproducerend testisweefsel (chirurgische castratie),
- Met hormoontherapie via een injectie die eens per 1-6 maanden wordt toegediend (chemische castratie).

In deze brochure staan we stil bij de gevolgen van de behandeling met hormoontherapie. Hormonale therapie is de basis voor de behande-

ling van prostaatkanker die zich heeft uitgezaaid buiten de prostaat, bijvoorbeeld naar de botten. Het wordt ook toegepast als aanvullende behandeling bij curatieve bestraling van de prostaat bij lokaal gevorderde ziekte (d.w.z. nog niet uitgezaaid buiten het prostaatkapsel). In beide gevallen blijkt de behandeling de overleving te verlengen en symptomen te verminderen.

Hormoontherapie heeft bijwerkingen

Als patiënt kunt u last krijgen van bijvoorbeeld opvliegers, verminderd libido, diverse gradaties van vermoeidheid, en gewichtstoename. De behandeling heeft ook effect op de ontkalking van botten, dus op de lange duur neemt het risico van osteoporose (ofwel botontkalking) toe. Daarnaast is er sprake van een verhoogd risico op het ontwikkelen van diabetes type 2 (suikerziekte), hart- en vaatziekten en botbreuken.

Een verhoogd risico is echter niet hetzelfde als de ziekte ook daadwerkelijk krijgen – en er is besloten om tot testosteronverlaging door hormoontherapie over te gaan omdat de voordelen naar verwachting opwegen tegen de mogelijke bijwerkingen. Door lichamelijk actief te zijn kunt u zelf iets doen om de bijwerkingen van de behandeling tegen te gaan of te voorkomen. Het trainingsprogramma NEXT kan u helpen om lichaamsbeweging in uw dagelijks leven in te passen.

Train die bijwerkingen weg

Grote onderzoeken hebben uitgewezen, dat lichaamsbeweging als één van de weinige actieve behandelingen de bijwerkingen van hormoontherapie tegengaat. Gebleken is dat lichaamsbeweging de kwaliteit van leven kan verbeteren, vermoeidheid kan verminderen, en een positief effect kan hebben op het lichaam – vooral op vet, spiermassa en spierkracht.

Belangrijke vragen: Is alle lichaamsbeweging even goed?

Hoe vaak en hoe lang zou u wekelijks lichamelijk actief moeten zijn om het gewenste effect te bereiken – en hoe intensief? Zou u dit alleen of in een groep moeten doen, onder begeleiding of niet, en zijn er meer en minder geschikte vormen van training? U zult ongetwijfeld merken dat verschillende vormen van lichaamsbeweging leiden tot goede resultaten. Het belangrijkste is dat de lichaamsbeweging specifiek gericht moet zijn op de resultaten die u wilt bereiken.

Verlies van spierkracht:

Voor mannen met prostaatkanker die hormoontherapie gebruiken, kan trainen vooral verlies van spierkracht, vermoeidheid en achteruitgang in de kwaliteit van leven tegengaan. Hiervoor adviseren we de combinatie van fitness en krachttraining.

Wat zeggen de richtlijnen?

De Europese urologie richtlijnen (EAU guidelines 2020*) bevelen aan om iedereen die hormoontherapie gebruikt 12 weken fitness krachttraining onder begeleiding te geven.

Aanbeveling: begeleid trainen!

De aanbeveling betreft begeleide training – dus met instructie van een fysiotherapeut of een andere instructeur met ervaring op het vlak van lichaamsbeweging en prostaatkanker. Begeleide



BIJWERKINGEN VAN DE BEHANDELING MET HORMOONTHERAPIE EN HET MOGELIJKE EFFECT VAN TRAINING

Bijwerkingen hormoontherapie

Effect van training

↑ Vermoeidheid	↓ Vermoeidheid
↓ Kwaliteit van leven	↑ Kwaliteit van leven
↓ Spiermassa en spierkracht	↑ Spiermassa en spierkracht
↑ Lichaamsvet	↓ Lichaamsvet
↓ Botdichtheid	↑ Botdichtheid
↑ Risico op type 2 diabetes, hart- en vaatziekten, evenals kans op breuken	↓ Risico op type 2 diabetes, hart- en vaatziekten, evenals kans op breuken
↓ Libido en seksueel functioneren	Mogelijk ↑ libido en seksueel functioneren

training leidt namelijk tot betere resultaten dan onbegeleide training. Bovendien weet u dan zeker dat u uw oefeningen op de juiste manier uitvoert en dus blessures kunt voorkomen.

Een algemene aanbeveling voor alle mannen boven de 65 jaar is, om vijf dagen per week tenminste 30 minuten actief te zijn, waarvan minimaal tweemaal per week intensieve fitness en krachttraining. Dat doet lang niet iedereen, maar ook als u gewend bent weinig te bewegen: Alle beetjes extra kunnen u helpen.

5 AANBEVELINGEN:

1. Wees vijf dagen per week 30 minuten matig intensief actief, d.w.z. dat hartslag en ademfrequentie omhoog gaan, maar u nog wel een gesprek kunt voeren.
2. Doe minimaal tweemaal per week krachttraining, gecombineerd met twee tot drie keer per week matig intensieve fitness training.
3. Begin met minimaal 12 weken gecombineerde fitness en krachttraining onder begeleiding.
4. Als u nog niet veel ervaring heeft met krachttraining, is het beginnen op apparaten het veiligst.
5. Het doel is een verandering in uw leefstijl te bewerkstelligen – dus richt u op het eigen maken van een goede gewoonte die het gemakkelijk maakt om te blijven trainen.

* EAU Guidelines 2020, prostate cancer, section: 8.3.2.1. Guidelines for quality of life in men undergoing systemic treatments

HOE TE BEGINNEN



Afstemming met uw arts of verpleegkundige

Bespreek het met uw arts of verpleegkundige voordat u met een trainingsprogramma zoals NEXT begint. Zij kunnen u meer vertellen over de trainingsmogelijkheden in uw ziekenhuis, bij een speciaal hiervoor geschoolde fysiotherapeut of een trainingsfaciliteit bij u in de buurt. Spreek ook meteen af hoe u elkaar op de hoogte houdt over de voortgang van de training.

De NEXT-training (vaak op maat) moet geschikt zijn voor u, zodat u blessures kunt voorkomen – bijvoorbeeld door het verkeerd gebruik van gewichten tijdens de training. Dit is vooral van belang voor mannen bij wie de ziekte is uitgezaaid naar de botten of bij wie osteoporose

(botontkalking) is vastgesteld. In die gevallen adviseren we om lichtere gewichten (of weerstanden) te gebruiken, maar met meer herhalingen (zie het aangepaste trainingsprogramma).

Het veilig gebruik van krachtapparaten is afhankelijk van de plaats en ernst van de botmetastasen. Als u botmetastasen heeft, is deskundige begeleiding van een fysiotherapeut en overleg met uw behandelend arts nodig. Als u symptomen heeft van hart- en vaatziekten, een nieraandoening, een andere aandoening of flink overgewicht, en als u niet recent intensief heeft bewogen, wordt aangeraden om een inspanningstest te doen bij een sportarts of cardioloog voordat u intensief gaat sporten.

Advies voordat u begint met trainen

Het belangrijkste is dat u uw training een normaal onderdeel maakt van uw dagelijkse routine. Als u al vrij actief bent, is dat waarschijnlijk niet zo'n uitdaging, maar als dit allemaal relatief nieuw voor u is, kan NEXT u helpen om uw training zo op te bouwen dat u er optimaal profijt van heeft. Als u helemaal niet actief bent, kost het u misschien meer moeite – maar degenen die het meest last hebben van vermoeidheid vanwege hun kanker en hormoontherapie hebben het meest te winnen bij regelmatig bewegen.

Het is vooral een kwestie van een begin maken, zodat u de positieve effecten merkt en wilt doorgaan. Vooral energie en een beter algeheel

gevoel van welbevinden maken het gemakkelijker om een actieve manier van leven vol te houden. We adviseren u om met een vooraf opgesteld oefenschema te starten, zodat u goed begint en leert hoe u uw training op de juiste manier aanpakt. Hierbij kan het NEXT-Trainingslogboek goed van pas komen, en u helpen bij het opbouwen van een trainingsroutine.

Samen

Probeer een of meer trainingspartners te vinden, zodat u elkaar kunt steunen en aanmoedigen om te blijven doen wat u heeft afgesproken. Uw trainingsresultaten bijhouden kan ook helpen (zie Voortgang op pagina 12).

Bedenk dat u altijd uw huisarts, behandelend specialist of verpleegkundige kunt raadplegen als u het lastig vindt om te beginnen of het niet prettig vindt om alleen te trainen.

HOE VERDER:

Bespreek met uw behandelend arts en oncologie-verpleegkundige hoe u het beste kunt starten. Dit kan namelijk op verschillende manieren; kies een manier die past bij uw persoonlijke situatie.

Informatie en locaties voor begeleid trainen kunt u o.a. vinden:

- in uw eigen ziekenhuis
- www.onconet.nu
- www.trainenmetkanker.nl
- www.tegenkracht.nl



UW PERSOONLIJKE SITUATIE

Vink aan wat voor u geldt:

Ik heb prostaatkanker

Ik krijg hormoontherapie

Ik kan met mijn ziekte (onder begeleiding) op apparaten trainen

Als u alle drie vakjes heeft aangevinkt, zou NEXT u goed kunnen helpen.

Vink het vakje aan als u:

Een hart- en vaatziekte heeft

Osteoporose (botontkalking) heeft

Meerdere en/of grotere botmetastasen door prostaatkanker heeft

Een nier- of andere aandoening, of flink overgewicht

Als u een of meer van de bovenstaande punten heeft aangevinkt, dient u voorzichtig te trainen (zie het aangepaste programma):

- Matig de intensiteit als u een hart- en vaatziekte of een nieraandoening heeft. Het doen van een maximale inspanningstest is aanbevolen.
- Laat u goed begeleiden door een fysiotherapeut als u osteoporose of meerdere botmetastasen heeft.

DE VOORTGANG BIJHOUDEN

U kunt dit overzicht gebruiken om bij te houden wat het resultaat van uw training is, zowel lichamelijk als psychisch:

LICHAAMSMETINGEN	Aan het begin	Na 12 weken	Na 24 weken	Na 48 weken
Gewicht (kg)				
Tailleomvang (cm)*				
Heupomvang (cm)**				
CONDITIE	Aan het begin	Na 12 weken	Na 24 weken	Na 48 weken
Zit-naar-staan-test van 30 seconden (aantal)***				
Gemiddeld aantal stappen (afgelopen week)****				
Eigen metingen*****				

*Meting rondom de buik tussen het heupbot en de onderste rib. **Meting van het breedste deel van de heupen, waar het dijbeen begint. ***Het aantal keren dat u van zitpositie omhoog kunt komen en weer terug op een stoel in 30 seconden zonder daarbij uw armen te gebruiken. ****Gemeten met een stappenteller (eventueel in de vorm van een app op de mobiele telefoon). *****Hier kunt u uw eigen metingen noteren.

Uw kwaliteit van leven: Hoe was uw afgelopen week?

Aan het begin (datum: _____)

Zeer slecht	1	2	3	4	5	6	7	Uitstekend
-------------	---	---	---	---	---	---	---	------------

Na 12 weken (datum: _____)

Zeer slecht	1	2	3	4	5	6	7	Uitstekend
-------------	---	---	---	---	---	---	---	------------

Na 24 weken (datum: _____)

Zeer slecht	1	2	3	4	5	6	7	Uitstekend
-------------	---	---	---	---	---	---	---	------------

Na 48 weken (datum: _____)

Zeer slecht	1	2	3	4	5	6	7	Uitstekend
-------------	---	---	---	---	---	---	---	------------

Uw energieniveau: Heeft u in de afgelopen week minder energie gekregen?

Aan het begin (datum: _____)

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	7	Enorm
---------------	---	---	---	---	---	---	---	-------

Na 12 weken (datum: _____)

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	7	Enorm
---------------	---	---	---	---	---	---	---	-------

Na 24 weken (datum: _____)

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	7	Enorm
---------------	---	---	---	---	---	---	---	-------

Na 48 weken (datum: _____)

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	7	Enorm
---------------	---	---	---	---	---	---	---	-------

PROSTAATKANKER EN VOEDING

3 Tips voor meer informatie



1 Voorlichting:

Educatieve video over prostaatkanker en voeding
Kijk op: <https://www.astellas.com/nl/voorlichtingsfilm>



2 Praktische informatie

IKNL website met praktische tips over Prostaatkanker en voeding
Kijk op: <https://www.voedingenkankerinfo.nl/>



3 Gerichte adviezen:

Informatie waar u een gespecialiseerde diëtist kan vinden:
Kijk op: <https://www.verwijsgidskanker.nl/zorgaanbieder/26/di-tist>

NEXT TOTSTANDKOMING

NEXT is in 2018 ontwikkeld door de Scandinavische NEXT-stuurgroep bestaande uit: Peter Busch Østergren, Anne-Mette Ragle, Mats Börjesson, Olof Akre, Anders Kjellman, Markus Aly en Andrea Porsrud, Astellas Pharma Nordics

NEXT-nl is in 2020 ontwikkeld in samenwerking met:

- Maureen Aarts, medisch oncoloog, MUMC Maastricht
- Pieter van den Berg, medisch oncoloog, Tergooi Ziekenhuis, Hilversum
- Roel Feller, vrijwilliger Prostaatkankerstichting
- Michel Meijers, fitnesstrainer oncologie, oprichter Trainenmetkanker.nl
- Jeroen van Moorselaar, uroloog, Amsterdam UMC locatie VUmc
- Inge van Oort, uroloog, RUMC, Nijmegen
- Martijn Stuiver, klinisch epidemioloog – fysiotherapeut n.p., Antoni van Leeuwenhoek – Stichting Onconet, Amsterdam
- José Theunissen, verpleegkundig specialist, RUMC Nijmegen
- Astellas Pharma Nederland, Leiden

Bekijk ook de NEXT-video



Scan de QR-code, of ga naar
<https://www.astellas.com/nl/nextprogramma>

INKIJKEXEMPLAAR

Astellas Pharma B.V.

Sylviusweg 62
2333 BE Leiden
Telefoon 071 545 5050
www.astellas.nl

