

Prostaatkanker en hormoontherapie

Vijf manieren om uw levenskwaliteit te verbeteren

- 
- 1 
Praat over uw ziekte
 - 2 
Reageer pro-actief
 - 3 
Eet gezond
 - 4 
Beweeg
 - 5 
Ontspan

Welke informatie kunt u vinden in deze brochure?

Waarom deze brochure?

Wat is hormoontherapie?	3
Veranderingen die positieve gevolgen kunnen hebben	4

Praat over uw ziekte

De invloed van testosteron	7
Een positieve houding	8

Reageer pro-actief op bijwerkingen van de behandeling

Seksuele problemen	11
Opvliegers	13
Vermoeidheid	14
Spierzwakte, gewichtstoename	16
Osteoporose (botontkalking)	18
Problemen met het geheugen	19
Haaruitval	20
Gevoeligheid van de borsten en groei van borstweefsel	21

Eet gezond

Dranken	23
Groenten en fruit	24
Granen, peulvruchten en aardappels	24
Vlees, vis, gevogelte en eieren	25
Melk en zuivelproducten	26
Vet en vetproducten	27
Tips voor een vetarm dieet	28

Beweeg

Wat is uw niveau van lichamelijke activiteit?	31
Tips die u helpen om te beginnen met bewegen en dit vol te houden	32
Wandelen: een dagelijkse activiteit die u veel goed zal doen!	35
Negen oefeningen om uw spieren en botten te versterken	37
	38

Ontspan

Uit uw gevoelens	45
Creëer rust in uw hoofd en leven	46
Verzorg uzelf	47
Zorg voor voldoende ontspanning	48
	49



Mogelijke adviezen die voor u geschikt zijn:

- Praat over uw ziekte
- Reageer pro-actief op bijwerkingen van de behandeling
- Eet gezond
- Beweeg
- Ontspan

Waarom deze brochure?

Leven met prostaatkanker is een bron van spanning. U kunt zich verslagen, ongerust of ontmoedigd voelen. Uw arts heeft u hormoontherapie voorgeschreven. Bij de behandeling kunnen een aantal dingen u helpen, zoals gezond eten en actief blijven. Ook omgaan met bijwerkingen, praten over uw ziekte, en ontspanning.

Deze brochure geeft u praktische tips en adviezen over hoe u met een aantal zaken zou kunnen omgaan terwijl u behandeld wordt met hormoontherapie voor prostaatkanker. Het gaat niet over ingewikkelde theorieën en onhaalbare doelstellingen. Het zijn een aantal praktische tips om uw levenskwaliteit te verbeteren.

Vergeet echter niet dat u, uw familie en vrienden samen een goed team vormen. Praat over de tips in deze brochure en betrek hen in uw dagelijkse oefeningen en gezonde voeding. Benut alle steun die u kunt krijgen.

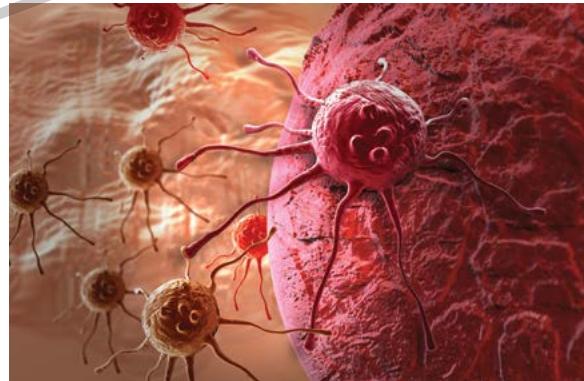
Wat is hormoontherapie?

Hormoontherapie is een gangbare medische behandeling voor prostaatkanker. De groei en overleving van prostaatkankercellen is afhankelijk van een constante hoeveelheid van het belangrijkste mannelijk hormoon in het bloed: testosteron. Dit is het geval voor alle prostaatkankercellen, zelfs als zij bijkomende tumoren of metastasen (uitzaaiingen) gevormd hebben.

4

Er zijn twee manieren waarop hormoontherapie werkt. Hormoontherapie kan de productie van testosteron onderdrukken, wat zorgt voor een afname van de hoeveelheid testosteron in het bloed. Hormoontherapie kan ook de groei-bevorderende werking van testosteron op prostaatkankercellen rechtstreeks blokkeren. Testosteron wordt voornamelijk door de zaadballen (testes) gemaakt. Het onderdrukken van de testosteronproductie kan bereikt worden door de inwendige delen van de testes operatief te verwijderen. Dit heet een orchidectomie of chirurgische castratie.

De testosteronproductie kan ook onderdrukt worden d.m.v. een injectie met blokkerende stoffen, de zogenaamde luteïniserende hormoon-releasing hormoon (LH-RH) agonisten of LH-RH antagonisten. Deze LH-RH-agonisten en antagonisten werken op het niveau van de hersenen om de productie van een hormoon, dat de testes stimuleert om testosteron te produceren, te blokkeren. Er wordt dan minder testosteron gemaakt, en er komt minder in het bloed. Bij LH-RH-agonisten is er de keuze tussen een injectie 1x per maand, 1x per 3 maanden of 1x per 6 maanden. Injecties met LH-RH-antagonisten zijn altijd 1x per maand.



De groeibevorderende werking van testosteron op prostaatkankercellen kan ook direct geblokkeerd worden door medicijnen die anti-androgenen heten. Deze dienen via de mond ingenomen te worden. Soms wordt een combinatie van een LH-RH-agonist en een anti-androgeen voorgeschreven.

Hormoontherapie kan in verschillende gevallen voorgeschreven worden. Traditioneel werd het voorgeschreven wanneer de tumor zich verspreid had buiten de prostaat of metastasen gevormd had. Tegenwoordig wordt hormoontherapie ook gebruikt om de werkzaamheid van radiotherapie (bestraling) te verhogen. Het kan ook gebruikt worden als de tumor terugkomt na een operatie of radiotherapie.

5

Omgaan met de veranderingen

Het hebben van kanker en het omgaan met de behandeling ervan kan emotioneel uitputtend zijn. Als u actief bent en een gezonde levensstijl heeft gedurende uw behandeling kan dit u helpen zich beter te voelen, en zal uw levenskwaliteit verbeteren. Het feit dat u kanker heeft kunt u niet veranderen. Wat u wel kunt veranderen is hoe u leeft. Het maken van gezonde keuzes kan u zich zo goed mogelijk laten voelen, zowel fysiek als emotioneel.

1



Praat over uw ziekte

2



Reageer pro-actief op bijwerkingen van de behandeling

3



Eet gezond

4



Beweeg

5



Ontspan



Praat over uw ziekte

Het omgaan met prostaatkanker
is veeleisend



De invloed van testosteron

Hormoontherapie kan uw stemming beïnvloeden. Testosteron is een hormoon dat bepaalt hoe u zich voelt. Wanneer de hoeveelheid testosteron in het bloed daalt, kunt u anders gaan denken en het gevoel krijgen dat u iemand anders geworden bent. Hormoontherapie veroorzaakt stemmingswisselingen en geïrriteerdheid. U kunt zich ook moe voelen en interesse verliezen in activiteiten die u eerder leuk vond om te doen. Sommige mannen voelen zich verdrietig of zelfs depressief. Anderen ondervinden concentratieproblemen en worden ongeduldig. Testosteron is ook zeer belangrijk voor de seksuele behoefte (libido). Als u hormoontherapie krijgt, kan uw seksuele behoefte afnemen.

De eerste manier om beter om te gaan met uw ziekte en behandeling is om te praten: krop uw gevoelens niet op. Praat erover en over de veranderingen die u ondervindt. Laat een verdrietige, moeilijke periode geen depressie worden.

Praat met uw arts

Uw arts is er om te helpen en de beste manier waarop u samen met uw arts kunt werken, is een open en eerlijke communicatie.



Het is erg belangrijk dat u elk aspect van uw ziekte en behandeling begrijpt. Als u ergens niet zeker van bent, vraag dan om meer uitleg. Als u iets vreemds opmerkt in uw lichaam en u zich zorgen maakt, praat dan met uw arts of verpleegkundige.

Een positieve houding

Hoop geeft u de geestelijke kracht om door te zetten en om te gaan met de eisen van ziekte en behandeling. Door een positieve houding zult u zich veel sterker voelen tijdens uw behandeling.

Praat met uw partner, familie of naaste vrienden

Bespreek hoe u zich voelt. Uw familie en vrienden kunnen beter begrijpen wat kanker of hormoontherapie voor u betekent als ze zich kunnen voorstellen wat het is om 'in uw schoenen te staan'. Laat kanker en hormoontherapie niet tussen u en uw familie of vrienden komen. Doe activiteiten samen met uw familie zoals een etentje samen of spelen met uw kleinkinderen.



Praat met andere patiënten

De Prostaatkankerstichting is een belangengroep in Nederland voor patiënten met prostaatkanker (www.prostaatkankerstichting.nl). Zij kunnen u helpen door hun ervaringen met u te delen.

Maak gebruik van hulpbronnen en ondersteunende diensten die aangeboden worden door het ziekenhuis en de gemeenschap. Er zijn veel hulpbronnen beschikbaar die ondersteuning geven aan patiënten en hun families. Vraag uw arts om meer informatie. Door meer te leren over uw ziekte zult u zich ook meer op uw gemak voelen met uw behandeling. Vraag uw arts om informatie, bijvoorbeeld over betrouwbare websites.





10



2

Pro-actief

Reageer pro-actief op
bijwerkingen van de behandeling

11

Testosteron is het voornaamste mannelijke geslachtshormoon.

Het speelt een hoofdrol in de vorming en instandhouding van de typische mannelijke kenmerken zoals de groei van het lichaamshaar, spiermassa, seksuele behoefte en de erectie, maar het regelt ook een aantal andere lichamelijke processen.

Door het verlagen van de hoeveelheid testosteron kan hormoontherapie een aantal vervelende bijwerkingen veroorzaken.

De bijwerkingen zijn onder andere:

- seksuele problemen (verminderde seksuele behoefte en problemen met de erectie)
- opvliegers
- vermoeidheid
- verlies van spiermassa, gewichtstoename
- osteoporose (botontkalking)
- mentale problemen (geheugenverlies en verminderde mentale scherpte)
- haaruitval
- gevoeligheid van de borsten en groei van borstweefsel

U kunt deze bijwerkingen al dan niet onderkennen. Veel factoren bepalen of u één of meerdere van deze bijwerkingen zult krijgen en hoe ernstig ze zullen zijn. Dit hoofdstuk beschrijft hoe u de bijwerkingen kunt herkennen en geeft u tips over hoe u ermee om kunt gaan ('Wat doen' en 'Wat vermijden').

Bijwerkingen bespreken

Bespreek de bijwerkingen die u ondervindt met uw arts. Uw arts kan u ook tips geven of een behandeling hiertegen voorschrijven als deze beschikbaar is.



Mogelijke veranderingen met betrekking tot seksualiteit

Seksuele problemen, zoals minder geïnteresseerd zijn in seks of problemen met het krijgen of houden van een erectie, zijn vaak voorkomende bijwerkingen van hormoontherapie. Dit kan ongerustheid en spanningen veroorzaken voor u zelf en uw eventuele partner. Het is een zeer persoonlijke zaak waar iedereen mee om moet leren gaan op zijn eigen manier. U en uw eventuele partner zullen beiden de veranderingen moeten leren aanvaarden. Een eerlijke en open communicatie is erg belangrijk. Praat over uw gevoelens. Wanneer

uw testosterongehalte daalt, betekent dit niet dat seksualiteit voorbij is, maar eerder dat het anders wordt. Bedenk dat het vasthouden van elkaars handen, lichamelijk dicht bij elkaar zijn, voor elkaar zorgen en elkaar warmte geven, evenals intimiteit ook zeer de moeite waard zijn.

Als u problemen heeft met het krijgen of houden van een erectie, praat met uw arts. Er zijn doeltreffende behandelingen die u kunnen helpen! Eventueel kunt u ook meer informatie vinden over prostaatkanker en seksualiteit op www.sickandsex.nl.



WAT DOEN:

- ✓ Neem uw eigen gevoelens serieus.
- ✓ Praat erover. Bespreek de veranderingen, uw onzekerheden en behoeften met uw naasten. Vraag ook tijdig om informatie en hulp.
- ✓ Wees creatief. Intiem zijn beperkt zich niet alleen tot gemeenschap, maar kan ook op andere manieren: samen een bad nemen, elkaar masseren,...



WAT VERMIJDEN:

- ✗ Schaam u niet. Een fijn seksleven is belangrijk voor het zelfvertrouwen en de levenslust.
- ✗ Probeer geen verwijten te maken.
- ✗ Krop uw frustraties of teleurstellingen niet op.



Opvliegers

Een opvlieger is een plotseling, zeer hevig gevoel van warmte en hitte. Dit kan zweten veroorzaken, gevolgd door koude rillingen. Het warmtegevoel begint gewoonlijk in het gezicht of het gezicht en de borstkas, maar kan ook elders optreden, zoals aan de achterkant van de nek. De warmte kan zich over het hele lichaam verspreiden. U kunt gaan blozen en een rode, gevlekte huid in uw gezicht, nek en bovenste deel van uw borstkas krijgen. Ook kan uw hartslag versneld zijn. Opvliegers kunnen een paar minuten tot een half uur duren. Bij sommige patiënten komen de opvliegers in de loop van de tijd minder vaak voor of stoppen helemaal.

✓ WAT DOEN:

- ✓ Draag natuurlijke stoffen, zoals katoen, zijde of wol.
- ✓ Draag verschillende lagen kleding zodat u de ene na de andere laag kunt uitdoen zodra u het warmer krijgt.
- ✓ Adem rustig en diep vanuit de buik wanneer de opvlieger begint.
- ✓ Leg een koud washandje in de nek (niet op het voorhoofd).
- ✓ Drink een glas koud water of vruchtensap wanneer de warmte opkomt.
- ✓ Zorg voor een goed geventileerde en koele slaapkamer.
- ✓ Gebruik katoenen lakens, ondergoed en kleding die de huid laten ademen.



✗ WAT VERMIJDEN:

- ✓ Zet 's nachts naast het bed een thermoskan met ijswater of ijsblokjes om eventueel wat te drinken of het voorhoofd en/of de polsen met ijs te bevochtigen.
- ✓ Leg een dubbele set lakens op het bed of een handdoek die 's nachts weggehaald kan worden als u veel getranspireerd heeft.
- ✓ Beweeg regelmatig.
- ✓ Als de opvliegers zeer vaak voorkomen (meer dan 5 keer per dag) neem dan contact op met uw arts. Er zijn verschillende behandelingen die uw arts hiertegen kan voorschrijven.
- ✗ Grote veranderingen van temperatuur. Zet bijvoorbeeld de airconditioning niet te laag.
- ✗ Het consumeren van levensmiddelen die opvliegers kunnen opwekken of versterken zoals koffie, alcohol of sterk gekruid eten.
- ✗ Spanningen.
- ✗ Warme ruimtes, bijvoorbeeld een warme slaapkamer.
- ✗ Sauna's, warme baden.
- ✗ Kleding of lakens die gemaakt zijn van synthetische weefsels.
- ✗ Roken.



Vermoeidheid

U kunt lijden aan vermoeidheid; u kunt minder energie hebben om die dingen te doen die u normaal doet. Veel mannen met prostaatkanker ondervinden dat ze moe zijn. U kunt meer slapen dan u gewoonlijk doet. U heeft geen zin in uw normale activiteiten, of kunt deze niet meer doen. Sommige mannen hebben concentratieproblemen of minder aandacht voor hun uiterlijk.

16

Vermoeidheid is ook een vaak voorkomende bijwerking van hormoontherapie. Hormoontherapie kan anemie of bloedarmoede (lage hoeveelheid rode bloedcellen) veroorzaken. Dit kan vermoeidheid en energieverlies veroorzaken. Vertel uw arts over uw vermoeidheid, hij/zij kan het gehalte aan rode bloedcellen controleren en zonodig een behandeling voorschrijven.



WAT DOEN:

- ✓ Zoek een evenwicht tussen rust en inspanning.
- ✓ Let op uw energie. Bewaar uw energie voor de meest belangrijke activiteiten en dingen die u graag doet. Houd bij op welke momenten u zich goed voelt en plan uw belangrijkste activiteiten op die momenten. Bepaal uw eigen tempo.
- ✓ Verspreid belangrijke activiteiten over de dag, in plaats van ze allemaal tegelijk te plannen.
- ✓ Rust voordat u moe wordt. Meerdere, korte rustpauzes doen meer goed dan één lange rustpauze.
- ✓ Minder vaart: een matige snelheid is beter dan activiteiten haastig uit te voeren.



WAT VERMIJDEN:

- ✓ Vraag anderen om hulp, deleger zaken wanneer dit nodig is.
- ✓ Eet gezond. Het hoofdstuk "Eet gezond" in deze brochure geeft u tips voor een gezonde voeding wanneer u behandeld wordt met hormoontherapie voor prostaatkanker.
- ✓ Beweeg regelmatig, maak elke dag een korte wandeling. Het hoofdstuk "Beweeg" in deze brochure geeft u tips over lichamelijke beweging wanneer u behandeld wordt met hormoontherapie voor prostaatkanker.
- ✓ Doe dingen die u leuk vindt, kijk naar een film of luister naar muziek. Dit helpt u ontspannen en helpt u aan andere dingen te denken dan uw ziekte en zijn behandeling.

- ✗ Onnodige activiteiten.
- ✗ Overdag rustpauzes van meer dan 1 uur.
- ✗ Zware inspanningen.
- ✗ Spanningen.
- ✗ Roken.



17



Spierzwakte, gewichtstoename

Spierzwakte, veroorzaakt door verlies van spiermassa, en gewichtstoename zijn vaak voorkomende bijwerkingen van hormoontherapie.

U kunt zwaarder worden, vooral rond uw middel. U kunt ook het gevoel hebben dat uw spieren zwakker en vermoeider zijn geworden.

18

Dit kan veroorzaakt zijn door een verlaagd testosterongehalte in het lichaam. Hormoontherapie kan de spiermassa verminderen en het percentage lichaamsvet verhogen, waardoor het lichaamsgewicht toeneemt. Een goede methode om dit in de gaten te houden, is het meten van de omtrek van uw middel. U kunt uw middelomtrek meten door een meetlint te plaatsen rond uw lichaam, ter hoogte van uw navel.

Hormoontherapie kan ook de samenstelling van lipiden (vet) in uw bloed veranderen. Dit kan uw risico op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten verhogen. Bovendien kan hormoontherapie het risico op het ontwikkelen van diabetes verhogen. Vraag uw arts om het suikergehalte, het cholesterolgehalte en triglyceridengehalte in uw bloed, en uw bloeddruk te volgen.



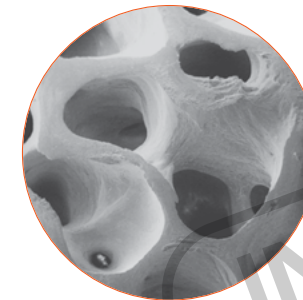
WAT DOEN:

- ✓ Eet gezond. Lees het hoofdstuk **“Eet gezond”** (pagina 23).
- ✓ Beweeg regelmatig, maak wandelingen. Lees het hoofdstuk **“Beweeg”** (pagina 31).

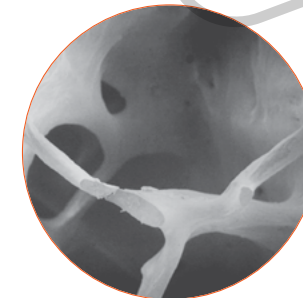


Osteoporose (botontkalking)

Osteoporose of botontkalking is een andere, vaak voorkomende bijwerking van hormoontherapie. Dit kan het risico op botbreuken verhogen. Uw arts kan speciale testen uitvoeren die uw botmineraaldichtheid meten. Deze testen kunnen laten zien of uw botmassa verminderd is, en of u een verhoogd risico heeft op botbreuken.



Gezond bot



Osteoporotisch bot



WAT DOEN:

- ✓ Eet gezond, consumeer voedsel en dranken die calcium (zuivel) en vitamine D (vette vis) bevatten. Lees het hoofdstuk **“Eet gezond”** (pagina 23).
- ✓ Bespreek met uw arts of u calcium- en vitamine D supplementen moet nemen en of een botdichtheidsmeting (DEXA-scan) nodig is.
- ✓ Ga naar buiten, blootstelling aan zonlicht is altijd een goede manier om vitamine D op te doen.
- ✓ Beweeg regelmatig, maak wandelingen. Lees het hoofdstuk **“Beweeg”** (pagina 31).



WAT VERMIJDEN:

- ✗ Alcohol.
- ✗ Roken.

19



Problemen met het geheugen

Sommige mannen hebben het gevoel dat hun geheugen slechter wordt als ze enige tijd met hormoontherapie behandeld zijn, of dat ze mentaal minder "scherp" zijn.

✓ WAT DOEN:

- ✓ Schrijf het op. Gebruik een notitieblokje of een prikbord. Houd uw agenda bij en maak een boodschappenlijstje.
- ✓ Visualiseer. U kunt in uw geest "noteren" wat u moet doen door u zo precies mogelijk voor te stellen dat u deze taak uitvoert. Dit zal u helpen bij het onthouden van deze taak.
- ✓ Maak gebruik van een systeem. Laat spullen achter op een zichtbare plek en waar u ze kunt zien totdat u ermee kunt



doen wat nodig is. Leg bijvoorbeeld spullen die naar boven moeten, onderaan op de trap, leg rekeningen en belangrijke papieren op een opvallende plek totdat ze verwerkt zijn.

- ✓ Verbind bepaalde dagen van de week/maand met bepaalde activiteiten die u moet doen. Als u bijvoorbeeld elke maand een cactus moet water geven, doe dit dan op de dag dat u uw maandblad krijgt.
- ✓ Verbind een nieuwe gewoonte met een oude gewoonte, zoals het nemen van uw medicatie elke keer als u uw tanden poetst.
- ✓ Maak routines en schrijf ze op. Leg daarna een notitie of een andere aanwijzing op een duidelijke plek totdat de nieuwe routine een gewoonte wordt. Leg bijvoorbeeld elke keer dat u thuiskomt uw sleutels op dezelfde plek. Zorg ervoor dat elke keer dat u weggaat u uw sleutels bij u heeft, samen met andere spullen die u bij uw sleutels had gelegd.



- ✓ Houd een kalender of agenda bij en maak er een gewoonte deze regelmatig te bekijken.
- ✓ Maak een lijstje. Als er iets is dat u regelmatig moet doen, schrijf het dan op, bijvoorbeeld de spullen die u mee moet nemen naar de sportzaal.

✗ WAT VERMIJDEN:

- ✗ Voorkom stress. Dit kan de symptomen verergeren.
- ✗ Vermijd erg ingewikkelde taken. De kans is reëel dat u deze slechts gedeeltelijk of zelfs helemaal niet kan volbrengen, wat zal leiden tot frustraties.
- ✗ Doe niet aan multi-tasking. Maak elke taak of activiteit af voordat u aan iets anders begint. Als u bijvoorbeeld telefoon krijgt, terwijl u bezig bent het bad te laten vollopen, zet dan eerst de kraan uit voordat u de telefoon beantwoordt.

Haaruitval

Testosteron reguleert de haargroei. Wanneer het testosteron gehalte daalt, kan een groot gedeelte van uw borst- en schaamhaar uitvallen. Dit is niet schadelijk.

Gevoeligheid van de borsten en groei van borstweefsel

Het opzwellen en gevoeligheid van de borsten is een veel voorkomende bijwerking van hormoontherapie. Als dit erg hinderlijk is, bespreek dit dan met uw arts.





**De regels
zijn eenvoudig:**

Eet meer
fruit, groenten en vezels

Eet minder
vlees en zuivelproducten,
zonder hier volledig
mee te stoppen



Eet gezond

Goede voeding is belangrijk voor mannen die prostaatkanker hebben omdat de ziekte zelf, en ook de behandeling ervan, uw lichaam kunnen aantasten

Eet gezond

Zoals besproken in het vorige hoofdstuk, kan hormoontherapie leiden tot gewichtstoename, verlies van spiermassa, vermoeidheid, bloedarmoede en osteoporose. Het kan ook het risico op diabetes en hart- en vaatziekten verhogen. Gezonde voeding kan u helpen met deze bijwerkingen om te gaan. Gezonde voeding kan u helpen om u beter te voelen, u meer energie te geven, fit en actief te blijven en te vechten tegen stress. In dit hoofdstuk geven we advies over gezonde voeding als u behandeld wordt met hormoontherapie voor prostaatkanker. Als u meer begeleiding wilt, kunt u contact opnemen met uw arts of een diëtist. Een diëtist kan u ook helpen om een voedzaam, uitgebalanceerd dieet samen te stellen.

Dranken

- Drink veel vocht van 's morgens tot 's avonds, tenminste 1 tot 2 liter per dag, en bij voorkeur water, of ongezoete verse vruchtensappen, kruiden-, zwarte of groene thee, kruidenbouillon of slappe koffie.
- Vermijd frisdranken; deze bevatten veel suiker.
- Bier, wijn en andere alcoholische dranken maken deel uit van onze voedingscultuur. Het is prima om zo nu en dan van een alcoholisch drankje te genieten, maar houd dit beperkt. Als u uw dagelijks leven aangenamer wilt maken met een beetje alcohol, drink dan wijn met mate tijdens de maaltijd.

Groenten en fruit

- Eet tenminste 100 tot 200 gram (ongeveer 3 opscheplepels) groenten en 2 porties fruit per dag. Groenten en fruit zijn een belangrijke bron van water, vitaminen en mineralen. Ze bevatten ook vezels die de vertering gemakkelijker maken en die goed zijn voor de darmflora.



GROENTEN- EN FRUITTIPS

- ✓ Groenten en fruit die lycopeen bevatten: tomaat, guave, watermeloen en roze grapefruit. Lycopeen zit ook in tomatenketchup, tomatensap, tomatensoep en tomatensaus. Twee glazen tomatensap of een portie tomatensaus (100 ml) bij spaghetti bevat genoeg lycopeen voor een dag.
- ✓ Groenten die zwavelhoudende stoffen bevatten: kool, broccoli, bloemkool en spruitjes.
- ✓ Knoflook en knoflookproducten hebben een antioxidante werking en zijn een goede bron van selenium. Gebruik verse knoflook in plaats van knoflooksupplementen. Pers de verse knoflookteentjes en laat ze 15 minuten staan voordat u ze gebruikt. Dit verhoogt de activiteit. Vermijd echter het gebruik van in de schil geroosterde knoflook.



Granen, peulvruchten en aardappels

Zetmeelrijke producten moeten deel uitmaken van elke maaltijd in de vorm van brood, pasta, aardappels, rijst of andere granen.

Ze zouden tenminste tweemaal per dag op het menu moeten staan. Kies voor volkoren producten, die meer vitaminen en vezels bevatten. Kies voor zilvervliesrijst en pasta die "al dente" gekookt is.



Vlees, vis, gevogelte en eieren

Eiwitten zijn belangrijk. Vlees, gevogelte, vis, eieren en sojaproducten zoals tofoe en tempé zijn belangrijke bronnen van eiwit. Eet deze met mate, eenmaal per dag, omdat deze levensmiddelen (behalve vis) ook veel verzadigde vetten bevatten. Geef de voorkeur aan eiwitten uit vis, gevogelte en groenten.



DE VERDIENSTEN VAN SOJA:

Soja is een belangrijke bron van eiwit. De meest gemakkelijk te gebruiken vormen van soja zijn tofoe en sojamelk. Tofoe is een vleesvervanger. Het lijkt op deeg met een variërende stevigheid en kan toegevoegd worden aan geroosterd, gebraden of gebakken voedsel. Tofoe kan ook bereid worden als vlees, met verschillende sauzen. Namaak- of 'vegetarisch' vlees' is vaak van tofoe gemaakt en is in de meeste supermarkten verkrijgbaar. Sojamelk wordt gemaakt van sojabonen en kan gebruikt worden als vervanging van zuivelproducten. Echter, als u om welke reden dan ook, zich moet houden aan een eiwitarm dieet, eet of drink dan niet teveel sojaproducten zonder uw arts te raadplegen. Lees ook altijd de etiketten van de producten die u koopt. Sojaproducten kunnen veel calcium bevatten.

26



Melk en zuivelproducten

Drink melk of gebruik zuivelproducten twee tot driemaal per dag, bij voorkeur magere of halfvolle melk. Kies voor magere yoghurt of kwark.



UW WEKELIJKE BEHOEFTE AAN EIWITTEN

- ✓ Eet tweemaal per week vis. Vis is altijd beter dan vlees. Varieer magere vissoorten (kabeljauw, brasem, snoek, zeeduivel, koolvis, tarbot, etc.) met vette vissoorten (zalm, forel, ansjovis, sardientjes, witte tonijn).
- ✓ Eet ook tweemaal per week gevogelte, zonder de huid op te eten.
- ✓ Eet niet meer dan driemaal per week vlees, bij voorkeur wit vlees (varkensvlees).
- ✓ Kies bij voorkeur mager vlees en eet nooit het zichtbare vet of het braadvet.

27



✓ VET EN VETPRODUCTEN

- ✓ Vermijd vet niet, maar beperk uw dagelijkse inname tot 30 gram of 2 eetlepels per dag. Vaste en vloeibare vetten leveren voornamelijk energie. Het is belangrijk om de hoeveelheid vetten die u eet te beperken om hart- en vaatziekten te voorkomen.
- ✓ Als dit mogelijk is, geef dan altijd de voorkeur aan plantaardige oliën zoals olijfolie (vooral de "virgine" olijfolie), zonnebloemolie, maïsolie, koolzaadolie, etc.

Een portie van 15 ml bevat

kcal	Suikers	Vet	Verzadigd	Natrium
51	0,8g	5,0g	4,0g	0,07g
3%	<1%	7%	2%	3%

van de Dagelijkse Voedingsrichtlijn*

* Gebaseerd op 2000 kcal per dag.
Gemiddelde energiebehoefte:
- vrouwen 2000 kcal
- mannen 2500 kcal

(Etiket van 'Mayo halfvol')

Let op wat u eet. Lees daarom de etiketten op levensmiddelen.



28

✓ TIPS VOOR EEN VETARM DIEET

- ✓ Kies een plantaardige olie (olijfolie, arachide-olie) of plantaardige margarine voor het bakken en braden.
- ✓ Olijfolie is een goede keuze voor vinaigrettes. Maar denk zo af en toe ook eens aan het gebruik van een olie die omega-3 vetzuren bevat, zoals koolzaadolie, walnootolie of lijnzaadolie.
- ✓ Salades en rauwe groenten kunnen smakelijker gemaakt worden met een vetarme mayonaise of saladedressing.
- ✓ Voor het maken van sauzen kunt u het kookwater van groenten en halfvolle melk gebruiken, dit kan gebonden worden met een bindmiddel. Vetarme room of room op basis van soja kan ook met mate gebruikt worden.
- ✓ Kies voor vetarme en caloriearme kookmethoden zoals koken, roosteren of stomen.



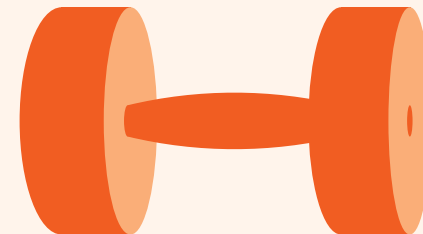
29



Moeite om in beweging te komen en de eerste slag te slaan? U bent niet alleen.

Het NEXT beweegprogramma kan hierbij ook helpen.

Kijk op <https://www.astellas.com/nl/nextprogramma> of scan deze QR code



Beweeg

Wilt u zich beter voelen, meer energie hebben en vechten tegen enkele van de bijwerkingen van hormoontherapie? Probeer dan eens te gaan sporten



Wat is uw niveau van lichamelijke activiteit?

Regelmatige lichaamsbeweging is belangrijk om het verlies van spiermassa door het verlaagde testosterongehalte in het bloed te beperken. Het helpt ook om uw gewicht onder controle te houden en beschermt u tegen osteoporose. Alhoewel het lijkt alsof sporten vermoeiend is, geeft het eigenlijk juist energie. Het verbetert ook uw stemming en laat u er beter uitzien. Ondanks dat u misschien denkt dat het voor u te laat is om te beginnen met sporten, is dit helemaal niet het geval. Lichamelijke beweging kan plezierig zijn. Kies een activiteit die u leuk vindt om te doen en ga ervoor. Als u zich gaat vervelen, zoek dan iets nieuws. Zolang u maar beweegt!

Uw niveau van lichamelijke activiteit kan vastgesteld worden door middel van deze eenvoudige checklist.

U bent lichamenlijk zeer actief

Als u **tenminste 30 minuten per dag** besteedt aan intensieve activiteiten, zoals spitten of intensief in de tuin werken, mountainbiken of wielrennen, hardlopen, voetballen of aan een andere sport.

Als u **tenminste een uur per dag** wandelt of tenminste een uur per dag besteedt aan activiteiten van gematigde intensiteit zoals stofzuigen, fietsen of volleyballen.



Aanbeveling bij 'zeer actief'

Uw niveau van lichamelijke activiteit is optimaal om de bijwerkingen van hormoontherapie beperkt te houden. Echter, als u uw lichamelijke activiteit wilt verhogen, zorg er dan voor dat u uw doelstellingen aanpast naar uw energieniveau. Raak niet ontmoedigd, neem uw tijd en pas u aan.



U bent lichamenlijk matig actief

Als u **tenminste 20 minuten per dag** besteedt aan een intensieve activiteiten (zie hiernaast) gedurende **tenminste 3 dagen per week**.

Als u **tenminste 30 minuten gedurende 5 dagen per week** wandelt en lichamelijke activiteiten van gematigde intensiteit uitvoert (zie hiernaast).

Aanbeveling bij 'matig actief'

Uw niveau van lichamelijke activiteit is bijna voldoende om de bijwerkingen van hormoontherapie te minimaliseren. Zorg er eerst voor dat u dit niveau handhaaft. Probeer dan geleidelijk uw lichamelijke activiteit te verhogen zodat u bijvoorbeeld de doelstelling haalt van 30 minuten wandelen per dag, of 3 tot 4 maal per week 30 minuten aan intensieve activiteiten besteedt. Raak niet ontmoedigd, neem uw tijd en pas u aan.





Uw bent lichamelijk weinig actief

Als u niet onder de 2 voorgaande categorieën valt.

Aanbeveling bij 'weinig actief'

U bent niet lichamelijk actief genoeg om effectief de bijwerkingen van hormoontherapie te bestrijden. Maar het is niet te laat om te beginnen met bewegen en sporten. Lees de tips op de volgende pagina's. Probeer geleidelijk uw lichamelijke activiteit te verhogen. **De doelstelling is om 30 minuten te wandelen of 30 minuten gematigd actief te zijn, 3 tot 4 keer per week.**

Wees geduldig en raak niet ontmoedigd: u kunt enige tijd nodig hebben om dit niveau van lichamelijke activiteit te bereiken. Als u gemotiveerd bent, beperk uzelf dan vooral niet. De voordelen van intensieve lichamelijke activiteit, vooral voor de gezondheid van uw hart en op het suikermetabolisme zijn bewezen.



Tips die u helpen om te beginnen met bewegen en dit vol te houden

Het is belangrijk dat u zich voorbereidt voordat u begint met een lichamelijke activiteit. Vooral als u weinig lichamelijk actief bent, teveel weegt en nog nooit enige lichamelijke inspanning heeft gedaan, of dit alleen in het verre verleden.



TIPS

- ✓ Raadpleeg uw arts voor een volledig medisch onderzoek. Start niet voordat uw arts het eens is met uw beslissing om te gaan sporten.
- ✓ Kies iets dat u leuk vindt om te doen. Zorg er ook voor dat de activiteit lichamelijk bij u past. Zwemmen is bijvoorbeeld geschikt als u artritis heeft.
- ✓ Kies realistische doelen. Probeer niet uw prestaties uit het verleden te herhalen. U bent maar één keer 20 jaar.
- ✓ Begin langzaam. Als u jarenlang lichamelijk inactief bent geweest kunt u geen marathon volbrengen na slechts 2 weken training. Begin met 10 minuten lichte oefeningen of een energieke wandeling elke dag en verhoog geleidelijk uw tempo.
- ✓ Vraag een fysiotherapeut om advies of word lid van een sportclub.
- ✓ Betrek uw familie en vrienden. Sporten met een familielid of vriend kan het leuker maken. Speel met uw kleinkinderen en oefen hun favoriete sporten met hen uit: fietsen, wandelen, voetbal, zwemmen. Zo zorgt u voor uw gezondheid en heeft u ook nog een leuke tijd samen.



✓ TIPS

Vervolg van pagina 35

- ✓ Varieer uw routine. U maakt minder kans om u te vervelen en om geblesseerd te raken als u uw oefenschema varieert. Wandel op de ene dag en fiets op de andere. Denk ook aan activiteiten zoals dansen of tennis/badminton, en zelfs klusjes als stofzuigen of het gras maaien.
- ✓ Kies een prettige tijd van de dag om te sporten. Sport niet te snel na het eten of als het te koud of te warm is buiten. Wacht tot later op de dag als u te stijf bent in de ochtend.
- ✓ Raak niet ontmoedigd. Het kan weken of zelfs maanden duren voordat u bepaalde effecten van sporten zult opmerken, zoals gewichtsverlies.
- ✓ Denk niet dat u te weinig gedaan heeft als u geen pijn voelt na het sporten. Alhoewel een lichte pijn/ongemak normaal is nadat u net begonnen bent met sporten, erge pijn is niet normaal.
- ✓ Zorg ervoor dat sporten leuk wordt. Lees, luister naar muziek of kijk televisie als u bijvoorbeeld op een hometrainer fietst. Zoek leuke dingen om te doen, zoals een wandeling door de dierentuin maken. Ga dansen. Leer hoe u een sport moet beoefenen die u leuk vindt, zoals tennis.
- ✓ Hang een schema op dat zichtbaar is voor iedereen. Plaats er een duidelijk teken op wanneer u uw doel bereikt heeft. Deel uw succes met uw omgeving: ze zullen trots op u zijn!
- ✓ Wat telt is dat u geniet van het sporten en geleidelijk uw conditie verbetert.

Het is aan u!



Wandelen: een dagelijkse activiteit die u veel goed zal doen!

30 minuten wandelen per dag zorgt voor een goede lichamelijke conditie en zorgt er ook voor dat u zich goed voelt. Het helpt ook in de strijd tegen de bijwerkingen van hormoontherapie.



✓ TIPS

- ✓ Begin met het kiezen van een eenvoudige bestemming. Wandel in uw buurt of in een bekende omgeving. Kies voetpaden die goed onderhouden en gelijkmatig zijn om het risico van vallen tot een minimum te beperken. Kies aangename wandelingen langs tuinen, bloemen en bomen. Kies goed verlichte paden, vooral als u 's avonds gaat wandelen. Vraag uw gemeente of er uitgestippelde wandelingen in uw omgeving zijn.
- ✓ Draag aangepaste, comfortabele kleding en goede wandelschoenen.
- ✓ Wandel in het begin altijd langzaam en daarna geleidelijk aan sneller.
- ✓ Wandel in het begin niet langer dan 30 minuten, zelfs als u niet moe bent. Vergeet niet dat dit een dagelijks trainingsprogramma is. Laat uw lichaam geleidelijk wennen aan het hogere niveau van lichamelijke activiteit. Probeer eerder om uw wandelingen langer te maken, in plaats van sneller, zodat u uiteindelijk 30 tot 60 minuten per dag wandelt.
- ✓ Zorg ervoor dat uw dagelijkse wandeling de meest belangrijke activiteit van uw dag is. Laat uzelf niet afleiden. Kies een tijd die u past en noteer uw wandelingen in uw agenda alsof het een belangrijke afspraak is.

Lees verder op pagina 38





TIPS Vervolg van pagina 37

- ✓ Wandel samen met iemand. Wat goed is voor u is zeker ook goed voor anderen. Gezond en gezellig!
- ✓ Meet uw vooruitgang. Draag een stappenteller om bij te houden hoeveel stappen u per dag zet. Houd de hoeveelheid aan het einde van de dag bij zodat u weet of u uw persoonlijke doelstelling heeft bereikt. Op deze manier kunt u snel vaststellen of u vooruitgang boekt.
- ✓ Neem snel contact op met uw arts als een van de volgende symptomen optreden gedurende of na uw wandeling: misselijkheid, duizeligheid, flauwvallen, kortademigheid of problemen met het zicht.



Negen oefeningen om uw spieren en botten te versterken

Lichamelijke oefeningen zijn belangrijk om uw spieren en botten te versterken. Ze kunnen het risico op osteoporose minimaliseren. U kunt naar een sportschool in uw omgeving gaan. Deze heeft alle noodzakelijke apparatuur/toestellen en geeft ook professioneel advies. De sportinstructeurs kunnen een persoonlijk trainingsschema voor u opstellen.

Als u niet naar een sportschool wilt of kunt gaan, kunt u ook thuis oefeningen doen. Het volgende eenvoudige programma duurt maximaal 30 minuten. Koop een paar gewichten/handhalters van 1 en 2 kg of maak zelf handhalters; vul hiervoor waterflesjes van een halve liter met zand. Probeer dit oefenprogramma drie keer per week uit te voeren.



HOE DEZE OEFENINGEN UIT TE VOEREN

Voor de oefeningen op pagina 40 t/m 43 geldt:

- ✓ Herhaal eerst elke beweging 8 tot 12 keer zonder een gewicht of met een 1 kg gewicht. Herhaal dan elke beweging 8 tot 12 keer met een zwaarder gewicht (2 kg).
- ✓ Draag comfortabele kleding en schoenen.
- ✓ Adem normaal tijdens elke oefening. Als u zich niet goed voelt, neem dan een rustiger tempo aan. Stop meteen als de pijn aanhoudt.
- ✓ U hoeft niet alle oefeningen in één keer te doen, neem uw tijd.
- ✓ Maak de oefeningen aangenamer door het spelen van uw favoriete muziek.



Aanbeveling

Als u niet gewend bent om dit soort oefeningen te doen, let dan op het volgende:

- ✓ Lichamelijke oefeningen, die thuis of op de sportschool uitgevoerd worden, zouden niet pijnlijk mogen zijn of tot erge vermoeidheid mogen leiden.
- ✓ Luister naar uw lichaam. Probeer niet te veel te doen.
- ✓ Als u moeite heeft met de oefeningen die hier voorgesteld worden, neem dan contact op met een fysiotherapeut. Hij/zij kan u geschikte oefeningen geven.





OEFENING 1

- ✓ Sta rechtop met de voeten bij elkaar.
- ✓ Hef uw knie op totdat het bovenbeen horizontaal is.

OEFENING 2

- ✓ Sta rechtop met uw voeten bij elkaar.
- ✓ Ga op uw tenen staan.



OEFENING 3

- ✓ Sta rechtop met uw voeten bij elkaar.
- ✓ Strek het rechterbeen uit naar achteren.
- ✓ Doe hetzelfde met uw linkerbeen.



OEFENING 4

- ✓ Ga op uw rug liggen met de benen gebogen en de voetzolen plat op de vloer zodat uw rug recht blijft.
- ✓ Strek uw armen uit naar boven, recht boven de schouders.
- ✓ Buig langzaam uw armen totdat de polsen de borstkas raken.
- ✓ Strek uw armen weer.



OEFENING 5

- ✓ Sta rechtop met uw voeten lichtjes gespreid.
- ✓ Houd de halters naast uw lichaam, met gebogen armen en de handen iets hoger dan de schouders.
- ✓ Strek uw armen uit naar boven.
- ✓ Neem de startpositie weer aan.



Voor alle oefeningen geldt: herhaal eerst elke beweging 8-12 keer zonder of met een 1 kg gewicht. Herhaal dan elke beweging 8 -12 keer met een zwaarder gewicht (2 kg).





OEFENING 6

- ✓ Ga zitten op een stoel.
 - ✓ Houd uw gestrekte armen opzij, met de handpalmen naar boven.
 - ✓ Buig uw onderarmen.
- (terwijl u de halters vasthoudt) naar het hoofd.
- ✓ Keer langzaam terug naar uw startpositie terwijl u de armen volledig strekt.

OEFENING 7

- ✓ Ga op een stoel zitten, houd uw rug recht terwijl u de armen naar beneden brengt, met de handpalmen naar voren.
 - ✓ Buig uw ellebogen en breng dan langzaam de armen naar de schouders
- (terwijl u de halters vasthoudt).
- ✓ Breng geleidelijk aan uw armen weer naar beneden terwijl u de beweging onder controle houdt.
 - ✓ U kunt dit ook voor elke arm apart doen.

OEFENING 8

- ✓ Ga op uw rug liggen met de benen gebogen en de voeten plat op de vloer.
 - ✓ Leg uw armen naast het lichaam.
 - ✓ Adem langzaam uit en trek uw buik in.
 - ✓ Stop met ademen en probeer u zo lang mogelijk uit te rekken
- (zoals toen u als kind gemeten werd en u net een paar centimeter langer wilde zijn...).
- ✓ Doe deze oefening zonder gewicht.
 - ✓ Herhaal 10 maal.



OEFENING 9

- ✓ Ga op uw buik liggen met een gewicht in de nek.
 - ✓ Trek uw hoofd op, gebruik makend van de schouders.
- Deze beweging is nog effectiever wanneer u de borstkas niet terug legt op de vloer.



Voor alle oefeningen geldt: herhaal eerst elke beweging 8-12 keer zonder of met een 1 kg gewicht. Herhaal dan elke beweging 8-12 keer met een zwaarder gewicht (2 kg).





5

Ontspan

De emotionele gevolgen van het hebben van prostaatkanker kunnen groot zijn. Deze ziekte en bijhorende behandeling(en) maken plots deel uit van uw leven zonder dat u daarvoor gekozen hebt

45

Uit uw gevoelens



46

U kunt verschillende negatieve gevoelens ervaren zoals angst, frustratie, bezorgdheid, wanhoop en droefheid. Hoewel een beetje spanning gezond is, kan te veel spanning stress veroorzaken. Door beter met stress te leren omgaan, kunt u niet alleen uw levenskwaliteit verbeteren, maar ook een genezingsproces positief beïnvloeden.

✓ WAT DOEN:

- ✓ **Help anderen om u te begrijpen en te ondersteunen.** Bespreek hoe u zich voelt. Uw familie en vrienden kunnen beter begrijpen wat kanker en zijn behandeling voor u betekent als ze zich kunnen inleven in uw situatie. Kankerorganisaties kunnen u hier ook in ondersteunen. Andere patiënten kunnen u helpen door hun ervaringen met u te delen.
- ✓ **Zoek activiteiten als emotionele uitlaatklep.** Denk hierbij aan muziek maken, zingen, tekenen, schilderen, dansen, acteren, ...



Creëer rust in uw hoofd en leven

✓ WAT DOEN:

- ✓ **Pas uw verwachtingen aan.** Wanneer u bijvoorbeeld een lijst van tien zaken hebt die u wilt afwerken op één dag, verminder dit dan naar twee zaken en doe de rest op andere dagen.
- ✓ **Vermijd een overvolle of dubbele agenda.** Houd afspraken en activiteiten goed bij in een agenda. Zorg ervoor dat er voldoende tijd tussen twee afspraken zit zodat er geen tijdsdruk is. Beperk het aantal afspraken per dag of per week, vooral als er dingen zijn die u moet voorbereiden.
- ✓ **Focus op het positieve.** Dit is vaak makkelijker gezegd dan gedaan, maar een gezond lichaam begint vaak bij een gezonde geest. Technieken zoals meditatie kunnen u helpen om negatieve gedachtengangen te doorbreken.

- ✓ **Heroverweeg uw streefdoelen,** zowel op korte als op lange termijn. Schat ze opnieuw in om ze realistisch en haalbaar te maken en wees selectief in wat u wilt verwezenlijken.

✗ WAT VERMIJDEN:

- ✗ **Ken uw grenzen.** Soms heeft u gewoon geen tijd, zin of energie. Het is dan ook OK om beleefd 'nee' te zeggen als iemand u iets vraagt te doen. U kan ook aangeven dat u maar een stukje van de taak kan doen, of dat u meer tijd nodig heeft om de taak volledig uit te voeren.



47



Verzorg uzelf



WAT DOEN:

- ✓ **Beweeg regelmatig en zorg voor een evenwichtige voeding.** Een fit lichaam kan stress beter de baas. Meer tips over lichamelijke beweging en gezonde voeding vindt u in de voorgaande hoofdstukken "Beweeg" en "Eet gezond".
- ✓ **Neem voldoende rust of slaap** als u voelt dat uw lichaam dit nodig heeft. Las liever meerdere korte rustperiodes in dan één lange. Ga eventueel voor een hazenslaapje in een gemakkelijke stoel.. In bed heeft u namelijk de neiging om langer door te slapen, waardoor uw dag-nachtritme verstoord zou kunnen worden. Voor een goede nachtrust is het belangrijk een vast ritme aan te houden. U kunt het beste, vlak voordat u gaat slapen, activiteiten zoals tv kijken of gsm-bezigheden vermijden.



WAT VERMIJDEN:

- ✗ **Vlucht niet in alcohol of drugs.**
Hiermee lost u geen problemen op.



Zorg voor voldoende ontspanning



WAT DOEN:

- ✓ **Activiteiten die uw aandacht ten aanzien van vermoeidheid wegnemen** kunnen ook rustgevend zijn. Bijvoorbeeld lezen, een film bekijken, muziek beluisteren, een bad nemen, genieten van de natuur,...
Deze activiteiten vereisen minder fysieke energie, maar kunnen u toch helpen om mentaal tot rust te komen!
- ✓ **Ontspanningstechnieken** kunnen u helpen bij het verminderen van stress en vermoeidheid. Onder andere yoga, meditatie, ademhalingsoefeningen en mindfulness zijn methoden om lichaam én geest te helpen ontspannen. U kunt deze dagelijks toepassen of op momenten dat u een stresspiek ervaart.

Wanneer u de stress niet onder controle krijgt, bespreek dit dan verder met uw arts of verpleegkundige.



Redactie

Deze brochure stond onder redactie van Prof. B. Tombal,
Hoofd van de afdeling Urologie van de Cliniques
Universitaires Saint-Luc en Universitair Hoofddocent
Urologie aan de Université Catholique de Louvain (UCL),
Brussel, België.

Tevens hebben urologen Dr. I.M. van Oort en
Drs. C. van de Beek hun medewerking verleend.

INKIJKEXEMPLAAR



Astellas Pharma B.V.
Sylviusweg 62
2333 BE Leiden
Telefoon: 071 5 455 745
www.astellas.nl