

HORMOONTHERAPIE PROSTAATKANKER

BEHANDELWIJZER

Inhoud

Hormoontherapie	3
Bijwerkingen en leefadviezen	4
Opvliegers	5
Vermoeidheid	6
Spierzwakte en gewichtstoename	7
Botontkalking (Osteoporose).....	7
Voeding	8
Problemen met het geheugen	9
Stemmingswisselingen	9
Haarverlies.....	10
Verandering borstweefsel	10
Seksualiteit en kanker	10
Afzien van de behandeling	11
Begeleiding	12
Andere zorgverleners.....	13
Overige informatie	13
Heeft u vragen?	14

Bij u is prostaatkanker gevonden. Daarom heeft u van uw uroloog en/of de radiotherapeut gehoord dat u met hormoontherapie moet beginnen. In deze behandelwijzer leest u alles over hormoontherapie.

Prostaatkanker

Prostaatkanker groeit onder invloed van het mannelijk hormoon testosteron. Dit wordt geproduceerd in de bijnieren en de zaadballen (testes). Door deze hormoonproductie te blokkeren wordt de groei van de tumor (kanker) geremd. Uw urologisch oncologieverpleegkundige geeft u hierover meer informatie en zal u begeleiden tijdens dit traject.

Hormoontherapie

Er zijn verschillende vormen van hormoontherapie. Namelijk:

- tabletten;
- injectie;
- een kleine operatie (orchidectomie).

Tabletten

De hormoonproductie kan worden geblokkeerd met behulp van tabletten. In de tabletten zit een hormoon (anti-androgenen) die de tumor afremt. Ze blokkeren de testosteronreceptoren, zodat er geen testosteron meer bij kan.

Het volgende medicijn kan bij u worden gebruikt:

- Anti-androgenen (Bicalutamide). Dit zijn tabletten die u volgens afspraak van de uroloog moet innemen.

Het gebruik van de medicijnen wordt met u besproken dit is afhankelijk van de uitslagen.

Injecties

Naast medicijnen kan de aanmaak van testosteron ook via injecties worden afgeremd. De injecties hebben een effect op de hypofyse. De hypofyse is een klier bij de hersenen dat aangeeft of testosteron moet worden aangemaakt.

De volgende injecties en tabletten kunnen worden voorgeschreven:

- LHRH Agonisten (Zoladex, Palmorelin). Dit zijn injecties die elke 3 of 6 maanden worden toegediend.
- LHRH Antagonisten (Degarelix). Dit zijn injecties die 1x per maand worden toegediend.
- LHRH Antagonisten (Relugolix). Dit zijn tabletten voor dagelijks gebruik.

Operatie (orchidectomie)

Een andere vorm van hormoontherapie is een operatie aan uw teelballen. Dit wordt ook wel orchidectomie genoemd. Tijdens de ingreep wordt een deel van de teelbal verwijderd. Hierdoor wordt de testosteronproductie van de teelbal gestopt. De bijballen en het vlies dat uw teelballen omhult, blijven gewoon zitten. Hierdoor voelt het nog redelijk hetzelfde als voorheen.

Hormoontherapie en uitwendige bestraling

Hormoontherapie kan ook worden gecombineerd met uitwendige bestraling. Dit kan de genezings- en overlevingskansen verhogen. De radiotherapeut zal met u bespreken of dit bij u nodig is. De hormoontherapie wordt gedurende minimum 6 maanden tot 2 of 3 jaar gegeven.

Bijwerkingen en leefadviezen

De bijwerkingen van medicijnen, injecties of een operatie zijn hetzelfde. In hoeverre u last krijgt van deze bijwerkingen, is niet op voorhand te zeggen. Mogelijke bijwerkingen zijn:

- opvliegers;
- vermoeidheid;
- spierzwakte en soms gewrichtspijn;
- minder zin het vrijen;
- erectiestoornissen;
- hoofdpijn;
- verandering in stemming (somber);
- kort lontje;
- emotioneel;
- toename in gewicht rondom de buik;
- verminderde haargroei;
- pijnlijke zwelling van de borsten;
- botontkalking (osteoporose);

- misselijkheid;
- bij injecties: een blauwe plek op de plaats van de injectie.

Blauwe plek op de plaats van de injectie

Het kan voorkomen dat u een blauwe plek op de plaats waar de injectie is gezet krijgt. De injectie (Zoladex, Palmorelin of Degarelix) wordt in de buik gezet. Op deze plek ervaren sommige patiënten klachten zoals:

- pijn;
- rode plek;
- zwelling;
- plaatselijke verharding.

Het kan helpen om voor de injectie een koelspray te gebruiken. Dit helpt om de zwelling te verminderen. Ook zorgt de spray voor een vermindering van de pijn.

Opvliegers

Een opvlieger is een plotseling en zeer hevig gevoel van warmte en hitte. Vaak gaat dit samen met zweten en koude rillingen. Meestal duren opvliegers 1 tot 5 minuten. Bij sommige patiënten worden de opvliegers minder in verloop van tijd of verdwijnen zelfs helemaal. Heeft u meer dan 5 keer per dag of 's nachts last van een opvlieger? Neem dan contact op met uw urologisch-oncologieverpleegkundige. Er zijn namelijk verschillende medicijnen die uw arts kan voorschrijven. Naast medicatie kan accupunctuur ook helpen. Overleg de mogelijkheden met uw uroloog of uw urologisch-oncologieverpleegkundige.

Hieronder volgen een aantal tips waarmee u uw klachten kunt verminderen:

- Draag natuurlijke stoffen. Bijvoorbeeld katoen, zijde of wol.
- Draag laagjes kleding. Zo kunt u een laagje uitdoen als u het te warm krijgt.
- Adem rustig en diep vanuit uw buik in wanneer de opvlieger begint.
- Leg een koud washandje in uw nek.
- 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, zodat uw huid kan ademen.
- Zet 's nachts een thermoskan met ijswater of ijsblokjes naast uw bed om eventueel iets te drinken of om uw voorhoofd en/of polsen met ijs te koelen.
- Leg een dubbele set lakens op uw bed of een handdoek die 's nachts weggehaald kan worden als u veel heeft getranspireerd.
- Beweeg regelmatig.

Wat u beter niet kunt doen:

- Vermijd grote veranderingen van temperatuur. Zet bijvoorbeeld airconditioning niet te laag.
- Vermijd het consumeren van levensmiddelen die opvliegers kunnen opwekken of versterken. Bijvoorbeeld koffie, alcohol of sterk gekruid eten.
- Vermijd warme ruimtes (sauna's en warme baden).
- Vermijd kleding of lakens die gemaakt zijn van synthetische weefsels.
- Vermijd roken.

Vermoeidheid

Vermoeidheid is een bekend symptoom van prostaatkanker. Het kan worden veroorzaakt door de ziekte zelf of door een specifieke behandeling. Vermoeidheid kan plotseling opkomen en is niet gerelateerd aan inspanning en waarvoor een lange herstelperiode nodig is. Deze vermoeidheid voelt vervelend aan. Vaak ervaart u minder zin in uw normale en dagelijkse activiteiten. Soms bent u zo vermoeid dat u deze niet meer kunt uitvoeren. Daarnaast hebben sommige mannen last van concentratieproblemen.

Wat helpt om de klachten te verminderen:

- Zoek evenwicht tussen uw rust en inspanning.
- Verspreid belangrijke activiteiten over de gehele dag, in plaats van ze allemaal tegelijk te plannen.

De Untire app is een gratis app die gericht is op het verminderen van vermoeidheid. Wilt u meer weten over de

vermoeidheidsklachten? Dan kunt u contact opnemen met uw urologisch-oncologieverpleegkundige.

Spierzwakte en gewichtstoename

Spierzwakte en gewichtstoename zijn vaak voorkomende bijwerkingen van hormoontherapie. U kunt het gevoel hebben dat u zwaarder wordt, vooral rond uw middel.

U kunt ook het gevoel hebben dat uw spieren zwakker en vermoeider zijn geworden. Hormoontherapie kan ook de samenstelling van vet (lipiden) in uw bloed veranderen. Dit verhoogt het risico op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten.

Wat helpt om de klachten te verminderen:

- Voldoende beweging
 - Wandelen, dit is heel belangrijk tegen de botontkalking, minimaal 30-45 minuten elke dag.
 - Spierkrachttraining, dit is **heel belangrijk** tegen spierzwakte en spiermassa verlies.
 - Fietsen, belangrijk voor hart en vaten.
 - Cardiotraining, belangrijk voor hart en vaten.
 - En eventueel de sport die u al beoefend.

De volgende apps kunnen worden geraadpleegd bij het bewegen:

- Stappenteller/activity tracker: Dit is een stappenteller app voor op de mobiele telefoon;
- Ommetje app - een gratis app om wandelen te stimuleren;
- NEXT.nl - een trainingsprogramma waar u aan kunt deelnemen via de oncologiefysiotherapeut;
- Oncologiefysiotherapeut - geeft u passende trainingsadviezen en leefstijladviezen.

Botontkalking (Osteoporose)

De afname van de dichtheid van botten noemen we ook wel botontkalking of osteoporose. Uitzaaiingen van prostaatkanker in uw lichaam maken uw botten broos. Om botontkalking zoveel mogelijk te beperken of voorkomen, is het belangrijk om

voldoende calcium en vitamine D binnen te krijgen, zie calciummeter.

Calcium supplementen kunnen voorgeschreven worden als het niet lukt om deze via voeding binnen te krijgen.

Let op: Calcium en Vitamine D worden sinds 1 januari 2023 niet meer vergoed.

U kunt het kopen bij de drogist of apotheker. Kosten (apothek) zijn € 12,14 voor 30 stuks of € 18,30 voor 90 stuks.

Let op:

Als u **2 of meer** zuivelproducten per dag neemt, dan is calcium 500mg en Vitamine D 800IE voldoende.

Als u **minder dan 2** zuivelproducten per dag neemt dan is calcium 1000mg en Vitamine D 800IE voldoende.

Mogelijke klachten door botuitzaaiingen zijn:

- Pijn in de botten, onderrug en straalt uit naar de benen;
- Minder kracht hebben bij bewegen (lopen, tillen of bij inspanning);
- Minder goed kunnen bewegen, tintelingen, of minder gevoel in benen (zak door de knieën);
- Moeite met opstaan, uit bed komen, of bewegen;
- Zomaar botten breken zonder te vallen.

Let op: Als u veel pijn heeft in de onderrug, de pijn straalt uit naar de benen en lopen gaat moeizaam, neem dan snel contact op met de urologisch-oncologieverpleegkundige.

Voeding

Het is belangrijk om uw gewicht goed op peil te houden. Dit voorkomt namelijk hart- en vaatziekten en diabetes (suikerziekte). Daarnaast zorgt gezonde voeding voor een beter gevoel, meer energie, minder stress en blijft u fit en actief. Bent u in een korte tijd veel afgevallen (meer dan 1 kilo binnen 1 maand of 6 kilo in 6 maanden)? Praat dan met uw specialist of urologisch-oncologieverpleegkundige over uw voeding. Voor

een persoonlijk advies kunnen zij u via de huisarts naar een diëtist doorsturen.

Eiwitten

Kanker en de behandeling van kanker verhogen de behoefte aan eiwitten. Daarom is het belangrijk om voldoende eiwitten te eten. Daarnaast ondersteunen eiwitten uw immuunsysteem en het behoudt van uw spieren. Bekijk de eiwitmeter voor meer informatie hierover.

Laat uw bloeddruk en suikerspiegel regelmatig meten bij uw huisarts. Patiënten met suikerziekte/diabetes kunnen last hebben van schommelende bloedsuikers. Voor meer informatie hierover bekijk de website www.voedingenkanker.nl

Problemen met het geheugen

Bij hormoontherapie hebben sommige mannen het gevoel dat hun geheugen slechter wordt of dat ze mentaal minder 'scherp' zijn. Wat kunt u hieraan doen:

- Schrijf het op. Gebruik een notitieblokje of een prikbord. Noteer uw boodschappenlijstje en alle afspraken in uw agenda als dit nodig is.
- 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 bij en maak er een gewoonte van deze regelmatig na te kijken.

Stemmingswisselingen

U kunt door de prostaatkanker, maar ook door de hormonale behandeling last van stemmingswisselingen hebben. Bijvoorbeeld een neerslachtig gevoel of een wisselend humeur.

Als u problemen heeft met stemmingswisselingen, neem dan contact op met uw urologische-oncologieverpleegkundige. Zij bespreekt samen met u de mogelijkheden rondom extra begeleiding.

Haarverlies

Testosteron reguleert de vorming van haar. Wanneer het testosterongehalte daalt, kan een groot gedeelte van uw haar uitvallen. Bijvoorbeeld uw borst, oksel en schaamhaar. Hierdoor hoeft u soms minder tot helemaal niet meer te scheren.

Verandering borstweefsel

Opzwellings, pijn en gevoeligheid van uw borsten is een bijwerking met name bij de tabletten. Voorkom schuren door zachte kleding te dragen. Vaak helpt het om een strak sporttopje te dragen. Als dit erg hinderlijk is, bespreek dit dan met uw arts.

Seksualiteit en kanker

Door de behandeling met hormoontherapie kunnen er dingen veranderingen op het gebied van seksualiteit en intimiteit. Dit komt doordat de productie van de mannelijke geslachtshormonen (testosteron) wordt stilgelegd. Hiervan is een gevolg dat bijna alle mannen minder zin hebben in seks en/of last hebben van erectiestoornissen. Daarnaast kunnen lichamelijke veranderingen door hormoontherapie ook een impact hebben op 'het man zijn en voelen'.

De behoefte aan lichamelijke warmte, tederheid en intimiteit is dan meestal groter dan de zin in seks. Na verloop van tijd zal u de draad van het gewone leven weer willen oppakken. En daar hoort seksualiteit ook bij. Op dat moment kunt u zich pas echt realiseren dat kanker, of de behandeling, ook invloed heeft op het seksuele leven.

Kanker is geen besmettelijke ziekte. Kanker wordt dus niet via seksueel contact overgedragen. Er is dus geen enkele reden om seksueel contact te vermijden. Het is goed om te realiseren dat ook tijdens een behandeling intimiteit voor de meeste mensen erg belangrijk is. Zowel de patiënt als de partner kan veel behoefte hebben aan intimiteit. Bijvoorbeeld knuffelen, zoenen, strelen, samen douchen en praten. Dit kan steun en troost bieden.

Erectie bevorderende medicatie en hulpmiddelen

Als medische factoren een rol spelen bij de erectieproblemen, dan zijn er een aantal middelen die kunnen helpen. Er zijn namelijk verschillende medicijnen beschikbaar die helpen bij het krijgen van een erectie. Let op: het werkt alleen als er seksuele opwinding is. Er is ook een middel dat door uzelf of uw partner in de penis moet worden ingespoten. Hierdoor kan een erectie ruim 30 minuten aanhouden (zelfinjectietherapie). Een vacuümpomp is een hulpmiddel om in te zetten bij erectieproblemen. Meer informatie leest u in de folder 'Erectiezwakte tijdens en na een prostaatkankerbehandeling'.

Alleenstaand

Voor een alleenstaande kan kanker en de behandeling extra belastend zijn, ten opzichte van iemand met een vaste relatie. Een alleenstaande heeft niet altijd iemand om emoties mee te delen en heeft geen vaste partner voor verbondenheid, warmte en intimiteit. Regelmatig wordt vergeten dat ook alleenstaanden behoefte hebben aan seksualiteit en informatie. Wanneer iemand na verloop van tijd weer een nieuwe intieme relatie wil beginnen, kan dat door de ziekte en de behandeling worden bemoeilijkt. Wanneer vertelt u iemand over uw ziekte? Als u hier tegenaan loopt, bespreek dit dan met uw uroloog of urologische-oncologieverpleegkundige.

Professionele hulp

Wilt u graag met iemand praten over seksuele problemen of de mogelijke oplossingen bespreken? Dan kunt u bij een seksuoloog terecht. In het Erasmus Medisch Centrum werken NVVS (Nederlandse Vereniging van Seksuologen)-gecertificeerde seksuologen. Via uw behandelaar kunt u een afspraak met 1 van hen maken. U heeft wel een verwijsbrief nodig. Deze kunt u van uw uroloog krijgen.

Afzien van de behandeling

Soms komt het voor dat bij u of uw arts de indruk ontstaat dat de belasting van de behandeling, de bijwerkingen of gevolgen niet meer opwegen tegen de te verwachten resultaat. Hier speelt natuurlijk het doel van uw behandeling een belangrijke rol. Een behandeling kan namelijk als doel genezing hebben,

ook wel curatief genoemd. Of vermindering van uw klachten, als genezing niet meer mogelijk is, palliatief genoemd. Bij een curatieve behandeling, dus de focus op genezing, accepteert u meer bijwerkingen en eventuele gevolgen.

Twijfelt u aan de zin van (verdere) behandeling? Bespreek dit dan in alle openheid met uw uroloog of huisarts. Iedereen heeft het recht om af te zien van (verdere) behandeling. Uw specialist geeft u de noodzakelijke medische zorg en begeleiding om de hinderlijke gevolgen van uw ziekte zo veel mogelijk te bestrijden.

Begeleiding

Leven met kanker is niet vanzelfsprekend. Dat geldt voor de periode dat er onderzoeken plaatsvinden, het moment dat u te horen krijgt dat u kanker heeft en de periode dat u wordt behandeld. Na de behandeling is het meestal niet eenvoudig de draad weer op te pakken. Ook uw partner, kinderen, familieleden en vrienden krijgen veel te verwerken. Vaak voelen zij zich machteloos en wanhopig. Zij zijn bang u te verliezen.

Er bestaat geen kant en klaar antwoord op de vraag hoe u het beste met kanker kunt leven. Iedereen is anders en elke situatie en beleving is anders. Iedereen verwerkt het hebben van kanker op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo. Uw stemmingen kunnen heel wisselend zijn. U kunt zich verdrietig, erg boos, angstig en dan het volgende moment vol hoop voelen. U kunt door uw ziekte, en alles wat daarmee samenhangt, uit evenwicht raken. Daarnaast kunt u het gevoel hebben dat alles u overkomt en dat u zelf nergens meer invloed op heeft. De onzekerheid die kanker met zich meebrengt, is niet te voorkomen. Er spelen vragen als: slaat de behandeling aan? Van welke bijwerkingen ga ik last krijgen? En hoe moet het straks in de toekomst? U kunt wel meer grip op uw situatie proberen te krijgen door goede informatie te zoeken en er met anderen over te praten. Bijvoorbeeld met mensen uit de omgeving, zoals uw uroloog, huisarts of urologisch-oncologieverpleegkundige.

Andere zorgverleners

Er zijn een aantal mensen die niet zelf uit de moeilijkheden kunnen komen. Dit ondanks de steun van hun partner, kinderen, bekenden en de zorg van specialisten en verpleegkundigen. Deze groep heeft net iets meer ondersteuning nodig. Zowel in als buiten ons ziekenhuis kunnen zorgverleners u extra begeleiding bieden. Bijvoorbeeld maatschappelijk werkers, psychologen, geestelijk verzorgers of sociaal en oncologieverpleegkundigen. Uw huisarts adviseert uw graag over ondersteuning en begeleiding buiten het ziekenhuis. Er zijn in Nederland speciale organisaties als inloophuizen waar gespecialiseerde therapeuten werkzaam zijn.

Overige informatie

De Boei

De Boei is een ontmoetingscentrum voor mensen met kanker en hun naasten. Georganiseerd door de Stichting Inloophuis Rotterdam. www.inloophuisdeboei.nl

De Vruchtenburg

Dit is een centrum voor ondersteuning van mensen met kanker en hun naasten. De Vruchtenburg ondersteunt en vult aan met haar aanbod naast de reguliere medische zorg. www.devruchtenburg.nl

Helen Dowling instituut

Het instituut biedt begeleiding aan mensen met kanker en hun naasten om de emotionele gevolgen van het hebben van kanker te verwerken. www.hdi.nl

Prostaatkankerstichting.nl

De Prostaatkanker stichting.nl is opgericht voor prostaatkanker patiënten en hun partners. De contactgroep biedt lotgenotencontact en geeft informatie. Wie behoefte heeft aan een gesprek met een lotgenoot of verdere informatie wenst, kan contact opnemen Prostaatkanker stichting.nl www.prostaatkankerstichting.nl

De Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties

(NFK) heeft een website ontwikkeld met tips, suggesties, praktische informatie voor werkgevers/leidinggevenden om hun

medewerker met kanker beter te kunnen begeleiden.
<https://nfk.nl/kanker-en-werk/informatie-voor-werkgevers>

Kanker.nl/prostaatkanker

Een initiatief van KWF Kankerbestrijding, patiëntenbeweging Leven met kanker en IKNL. Op kanker.nl/prostaatkanker vindt u betrouwbare en begrijpelijke informatie over prostaatkanker, onderzoeken, behandelingen en gevolgen.

www.voedingenkankerinfo.nl

Deze website geeft betrouwbare informatie over voeding; ter preventie van kanker, tijdens de behandeling en na de behandeling.

www.allesoverurologie.nl

Op deze website vindt u onder ander informatieve filmpjes over de diverse behandelingen van prostaatkanker.

Heeft u vragen?

Het kan zijn dat u na het lezen van deze folder nog vragen heeft. U kunt ons bereiken via de BeterDichtbij app of bellen met de Prostaatcentrum Zuidwest Nederland, balie 116 op werkdagen; maandag tot vrijdag 8.00 uur tot 16.30 uur via 010-4616452.

U kunt uw vragen ook mailen naar de urologisch-oncologieverpleegkundige:

- ❑ Lucrezia Bani: l.bani@franciscus.nl
- ❑ Sally Wildeman: s.wildeman@franciscus.nl
- ❑ Jessica Blaak: j.blaak@franciscus.nl

Buiten kantoortijden kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp (SEH) via 010 – 461 6721.

*November 2024
17893*