

**MEDIA
PLANET**

NOVEMBER 2019 WWW.PLANETHEALTH.NL

MAN & GEZONDHEID

Mark Tuitert

“Goed voor jezelf zorgen
betekent ook dat je je lichaam
in de gaten moet houden”

MOVEMBER

**bewust van
prostaatkanker**

SANOFI  *Empowering Life*

IN DEZE UITGAVE



EVENT
Fitfair
22 en 23 november
Jaarbeurs Utrecht



MORUN
Movember Run
Amsterdam
30 november 2019

LEES VERDER OP [PLANETHEALTH.NL](https://planethealth.nl)



KENNIS
Ronald de Wit,
internist-oncoloog over
prostaatkanker

P6

Seks na ziekte; praten, prutsen en presteren

Alsof het hebben van een ziekte nog niet erg genoeg is, kan het ook vervelende gevolgen hebben op seksueel gebied. Uroloog en seksuoloog Henk Elzevier stimuleert om erover te praten, zodat de intimiteit weer kan worden opgepakt.



Henk Elzevier
Uroloog Leids Universitair Medisch
Centrum (LUMC)
FOTO LUMC

Door **Nadine Fischer**

helaas nog steeds een moeilijk onderwerp is om over te beginnen.”

Een nieuwe situatie

“Seksualiteit krijgt in het beginstadium van een ziekte meestal geen prioriteit. Wanneer een man de diagnose prostaatkanker of blaaskanker krijgt en de kanker verwijderd wordt, gaat hij in de overlevingsmodus. In dit stadium wordt vaak wel informatie gegeven over veranderingen omtrent seksualiteit, maar meestal staat het hoofd van de patiënt ergens anders naar. Het probleem gaat pas opspelen als blijkt dat de behandeling achter de rug is en het leven weer kan worden opgepakt. Hoe ga je dan om met de nieuwe situatie? Ik noem dat: op zoek naar je nieuwe ‘ik’. Als een man ook een partner heeft, zal hij op zoek moeten naar een nieuwe ‘wij’. De dynamiek verandert. Meestal is de partner, in dit voorbeeld een vrouw, blij dat haar man nog leeft. Vrouw blij, kinderen blij, man blij! Of toch niet helemaal?”

Het onderwerp aansnijden

“Als ik bovenstaand verhaal met patiënten deel, is er bij hen vaak een moment van herkenning. Dat is het moment waarop de patiënt en zijn partner hierover met elkaar in gesprek kunnen gaan. Vaak is het zo dat de patiënt bijvoorbeeld uit schaamte niet durft te praten over de problemen. Of is het zo dat de partner hier heel graag over wil praten, maar het niet durft omdat ze denkt dat haar man het al zwaar genoeg heeft. Als hulpverlener kun je dan net dat zetje geven om het gesprek open te breken. Vanuit die openheid kunnen ze weer met elkaar gaan praten. Pas wanneer de patiënten en hun partners praten

over de problemen rondom seksualiteit, kan de intimiteit weer worden opgepakt.”

Volledige hulpverlening

“Een deel van de patiënten kan na de afspraak in het ziekenhuis het gesprek thuis verder voortzetten. Een ander deel vindt dit nog steeds erg moeilijk. Helaas is er momenteel weinig tijd om dit soort processen te begeleiden. Ook wordt hulp door een seksuoloog en medicatie in de meeste situaties nog niet vergoed. Het mooiste zou zijn als hulp bij problemen rondom seksualiteit onderdeel wordt van het normale behandeltraject. Hulpverleners moeten met elkaar in gesprek gaan om te kijken hoe we dit kunnen implementeren.”

Verlagen van de drempel

“Wat we nú kunnen doen? We kunnen ervoor zorgen dat patiënten die dit doormaken, weten dat ze niet alleen zijn en de juiste informatie kunnen vinden. Daarbij moeten hulpverleners weten naar welke kennis- en hulpplatformen en eventueel seksuologen ze de patiënten kunnen doorverwijzen. Om een centraal hulpplatform te bieden heb ik, samen met andere artsen, stichting Sick and Sex opgericht. Wij zetten ons in voor toegankelijke gezondheidszorg op het gebied van seksualiteit, intimiteit en relatie voor iedereen die geconfronteerd wordt met ziekte. Op het platform wordt ook geschreven over minder besproken onderwerpen zoals prostaatkanker en homoseksualiteit. Door op een laagdrempelige manier te praten over dit onderwerp, zorgen we ervoor dat problemen rondom seksualiteit sneller kunnen worden aangepakt.”

FEITEN

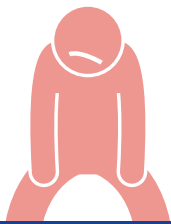
De symptomen die een man met
testosterontekort
op de korte termijn ervaart:



ERECTIESTOORNIS



**VERMINDERDE ZIN
EN OPWINDING**



EXTREME MOEHEID



PRIKKELBAARHEID

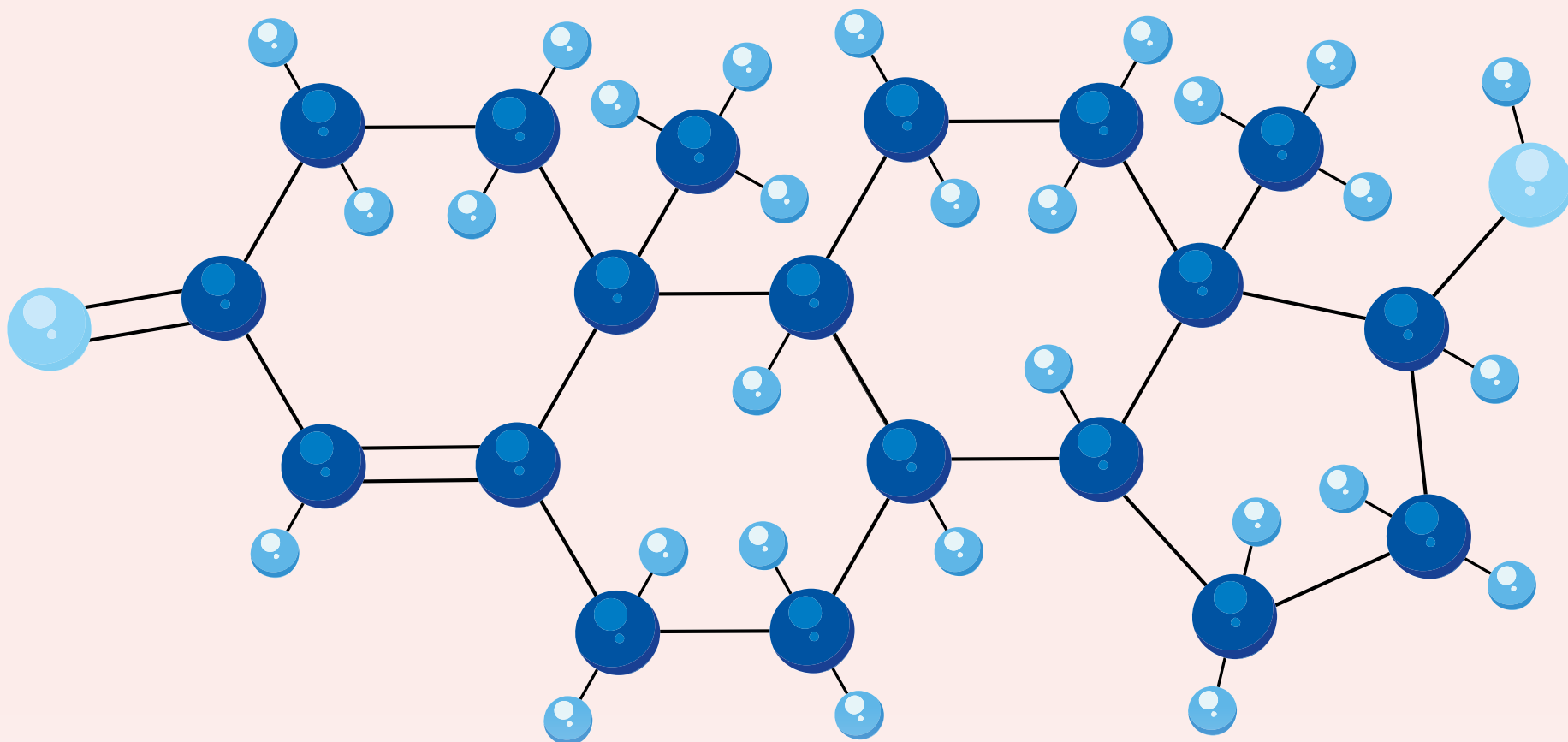


STEMMINGSVERANDERINGEN



SPIERZWAKTE

Blijf op de hoogte: [@planethealth.nl](https://planethealth.nl) [@MediaplanetNL](https://mediaplanet.nl) [Mediaplanet](https://mediaplanet.nl) [@mediaplanet.nl](https://mediaplanet.nl)



Verlies van testosteron: een natuurlijk proces

Vanaf je 30e kan de hoeveelheid testosteron in je lichaam afnemen. “Klachten doen niet altijd direct hieraan denken”, vertelt uroloog Jack Beck, “maar hebben bij een groep mannen veel impact.”



Jack Beck
Uroloog, St. Antonius Ziekenhuis
FOTO TINEKE GIESBERS

Door **Marjolein Straatman**

kelt en die juist in hoeveelheid toeneemt met het ouder worden”, zegt Beck.

Het verlies van testosteron is daarnaast ook gewoon een natuurlijk proces dat hoort bij het ouder worden. De afname zet gemiddeld in vanaf dertigjarige leeftijd met ongeveer één procent per jaar. “Op zestigjarige leeftijd is dat dus een daling van dertig procent. Voor het testosterongehalte worden bloedwaarden gebruikt. Onder een waarde van vijftien kun je te maken krijgen met klachten. De één heeft meer testosteron dan de ander. Vermoedelijk zal iemand die als twintiger een hoge waarde van vijfendertig heeft bij het ouder worden weinig merken van het langzame testosteronverlies. Mannen met overgewicht en diabetes hebben overigens een grotere kans op klachten als gevolg van een tekort van dit hormoon.”

Naar de huisarts?

“Of er hulp nodig is, hangt voor een heel groot deel af van de ernst van de klachten en hoe ze worden beleefd”, benadrukt Beck. Bij de huisarts te rade gaan kan nuttig zijn. “Steeds minder zin hebben om te vrijen heeft soms een grote impact, bijvoorbeeld als de bewuste man zich terugtrekt en zijn partner vermoedt dat hij niet meer van hem of haar houdt of vreemdgaat, terwijl er iets heel anders aan de hand kan zijn. Het kan een probleem vormen, zeker als je nog dolgraag wilt vrijen. Andere mannen en partners vinden het helemaal niet erg als het libido wat afneemt, zeker als seks toch niet zo’n rol speelt in de relatie. Raadpleeg de huisarts dus vooral als je een behandelwens hebt bij erectieproblemen en minder zin.”

Tekenen dat testosteron afneemt bij mannen zijn vermoeidheid, somberheid en prikkelbaarheid. Andere klachten kunnen libidoverlies en erectieproblemen zijn. Deze symptomen treden niet bij iedereen op en ook hebben niet alle mannen er last van. Maar: elke man heeft op een zeker punt wel minder aanmaak van dit hormoon.” Aan het woord is Jack Beck, die als uroloog verbonden is aan het St. Antonius Ziekenhuis.

Afname testosteron

“Testosteron is voor mannen onmisbaar bij de vorming van verschillende geslachtskenmerken. Een afname – en een tekort op lange termijn – kan zijn oorsprong hebben in verschillende factoren. Voorbeelden zijn een verstoorde testosteronaanmaak en problemen met de testikels. Het lichaam bevat zelf bovendien een ‘anti-testosteronstof’ die het hormoon uitscha-



“Elke man heeft op een zeker punt minder aanmaak van testosteron”

Testosteron aanvullen

De huisarts kan bloed afnemen en aan de hand daarvan bepalen hoe het is gesteld met het testosterongehalte. Het bloedprikken gebeurt het best voor tien uur ‘s ochtends. Dit is omdat de testosteronaanmaak vooral ‘s nachts plaatsvindt en het gehalte in de ochtend piekt en naarmate de dag vordert afneemt. “Afhankelijk van de waarde kan er verder onderzoek of een behandeling volgen; meestal gebeurt dat bij een testosterongehalte van elf of lager. Soms is er een doorverwijzing naar een (huis)arts die is gespecialiseerd in hormoonbehandeling.”

Beck ziet zelf ook mannen met klachten als gevolg van testosterontekort op zijn spreekuur in het ziekenhuis. “Meestal is er eerst een intakegesprek, volgt daarna een lichamelijk onderzoek en een uitgebreid bloedonderzoek. Als daadwerkelijk blijkt dat er sprake is van een tekort, kunnen we testosteron gaan toedienen om het gehalte op peil te brengen. Dat kan door het gebruik van een gel die op de schouders en bovenarmen wordt gesmeerd. Daarnaast zijn er tabletten en injecties die eveneens zijn bedoeld om het ontstane tekort aan testosteron aan te vullen.”

Diagnose en behandeling testosteron-deficiëntie van groot belang

Frank Klok (51)



Door **Petra Lageman**

Frank Klok is 51 jaar en werkt als speurhondengeleider. Drie jaar geleden kreeg hij ernstige gezondheidsklachten. Onderzoek toonde aan dat zijn lichaam geen testosteron meer aanmaakte.

“Ik was altijd een heel sportieve man met lichamelijk veeleisend werk en een druk sociaal leven. Maar beetje bij beetje werd dat minder. Op het eind was ik na het opstaan al zo moe dat ik het liefst gelijk weer in bed kroop. Ik was chagrijnig, had nergens zin in, kon me niet goed meer concentreren en voelde mij steeds somberder. Waar ik vroeger onvermoeibaar was, werd ik nu al moe bij alleen al de gedachte aan een stukje wandelen.”

“Via een kennis kwam ik terecht op de website van een arts die gespecialiseerd is in de behandeling van testosterondeficiëntie. Hier vulde ik een online vragenlijst in. De laagste score die je kon behalen was 17 en de hoogste, de slechtste uitkomst, 81. Deze test heb ik drie keer gedaan en telkens behaalde ik een resultaat tussen de 60 en 65 punten. Op dat moment wist ik dat er echt iets heel erg mis was.”

“Naarmate je ouder wordt, maakt je lichaam minder testosteron aan. In sommige gevallen daalt het testosteronlevel dusdanig ver dat dit moet worden aangepast. Dit kan door middel van het smeren van een gel, het inspuiten van een injectie of het innemen van een tablet. Bij mij was de aanmaak nihil. Voor de rest van mijn leven moet ik iedere week testosteron toegediend krijgen.”



“Ik wist niet eens dat hormoondeficiëntie bestond”

“Daar ben ik overigens enorm blij mee. Een paar jaar geleden gaf ik mijn leven een krappe vier en nu een ruime negen. Ik voel me weer fantastisch. Op mijn werk gaat het uitstekend. Zonder moeite doe ik weer drie keer per week aan crossfit. De somberheid is volledig verdwenen. Waar ik mij voor de behandeling een hoogbejaarde voelde, heb ik nu weer de levenslust en energie van een jonge god.”

“Ik ben enorm blij dat de juiste diagnose is gesteld. De meeste huisartsen hebben geen idee wat te doen als iemand met deze klachten op hun spreekuur komt. Somberheid en moeheid wordt dan al snel geassocieerd met een depressie of een midlifecrisis. Terwijl het gaat om een hormoontekort. Je moet echt zelf aan de bel trekken en je bloed laten testen!”

FOTO STEPHAN TELLIER

Investeer in jezelf

Mark Tuitert (39) is echtgenoot, vader, olympisch kampioen schaatsen en ondernemer: “Het is een hectisch leven en juist daarom is het belangrijk iedere dag een aantal vaste momenten in te plannen.”

Door **Petra Lageman**

Mark Tuitert
Olympisch kampioen
schaatsen en co-founder
First Energy Gum

Het ontbijt is zo'n moment. “Tussen zeven en acht is het tijd voor het gezin. Wij ontbijten bijna altijd samen. Voor mij bestaat dat ontbijt uit een flinke kop volle yoghurt met muesli, fruit, noten en zaden. Daarna lees ik de krant en rond acht uur vertrek ik naar de sportschool. Mijn werkkleding heb ik dan in een tas bij mij. Na een uur sporten stap ik onder de douche en daarna ga ik door naar mijn werk. De ene dag zit ik op kantoor en zijn er vergaderingen, de andere dag heb ik afspraken op locatie. Wat de planning ook is, ik probeer zoveel mogelijk tijd vrij te maken voor een gezonde lunch.”

Dagindeling

Als het kan, is Mark 's avonds thuis bij zijn gezin voor het avondeten. “Helaas lukt dat niet altijd. Ik geef regelmatig lezingen en trainingen en die vinden ook 's avonds plaats. In dat geval probeer ik toch op een standaard tijd iets te eten. Niet thuis eten, maakt het moeilijker om zo gezond mogelijk te eten. Het is niet zo dat wij heel streng



“Goed voor jezelf zorgen is prioriteit nummer één”

zijn op onze voeding. Wij letten erop, maar volgen geen dieet. Gewoon drie keer per dag gezond eten, zonder tussendoor te snoepen. Vermijd het liefst ook een biertje of een wijntje, dan ben je al goed bezig.”

Guilty pleasures

Of Mark nooit ongezond eet of drinkt? “Ik zit op voetbal en die jongens drinken na afloop echt niet allemaal water, ik ook niet. Gelukkig ben ik geen snoepkont dus zoetigheid mis ik niet. Maar af en toe een wijntje of een biertje en een bakje chips vind ik best lekker. Natuurlijk weet ik ook wel dat het nog gezonder is om dat allemaal niet te doen. Maar als je het

lekker vindt en je geniet ervan dan is dat prima. Zolang je het maar niet iedere dag doet en zolang je het maar combineert met een gezond leven.”

Rust

Onderdeel van een gezond leven is wat Mark betreft ook voldoende rust nemen. “Dat begint eigenlijk al aan het einde van de dag. Niet te veel in je hoofd zitten, geen sociale media of televisie kijken. Maar gewoon even rustig zitten, iets lezen of samen praten. Als ik eerlijk ben, maak ik van de afsluiting van de dag een soort protocol. Eerst mentaal tot rust komen en daarna naar bed.”

Topsporter

Als topsporter volgde Mark een streng regime van heel gezond eten en veel trainen. “De grenzen opzoeken was voor mij dé manier om optimaal te kunnen presteren. Na je topsportcarrière neem je ongemerkt de basis van dat leven mee:

gezond eten, voldoende slapen en voldoende bewegen. De grenzen zoek ik niet meer op. Ik train nu om weerbaar te zijn en om zo gezond mogelijk te blijven. Dat heb je natuurlijk niet helemaal in eigen hand maar ik vind het belangrijk om te doen wat je kan om je gezondheid zoveel mogelijk te ondersteunen.”

Show up!

Veel mensen nemen zich voor om te sporten maar haken na verloop van tijd weer af. Geen tijd, geen zin. “Zet het in je agenda. Zie het als een belangrijke afspraak met jezelf. Showing up is het belangrijkste. Ik heb ook wel eens geen zin maar dan ga ik wel. Gewoon omdat het op de planning staat. De bewegingsrichtlijn is een half uur per dag matig intensief bewegen. Ik maak daar een uur van. Een paar keer per week krachttraining en een paar keer per week High Intensity Interval Training. Op die manier komen al je spiergroepen, je hart en je longen aan de beurt. Als je dat een paar weken volhoudt, merk je echt het verschil.”

Movember

Goed voor jezelf zorgen betekent ook dat je je lichaam in de gaten houdt. “Je kunt wel zeggen ‘we zijn allemaal gelijk’ maar feit is dat onze lichamen anders zijn. Movember is wat dat betreft een mooi initiatief. Het valt op als mannen ineens hun snor laten staan. Even de spotlight op mannen en hun gezondheid en op de ziekten die onze gezondheid kunnen ondermijnen. Kennelijk hebben wij mannen dat duwtje in de rug af en toe nodig om bij twijfel toch naar de dokter te gaan.”

VIJF TIPS

- 1 Met een positieve mindset bereik je meer.
- 2 Zet je sportafspraken in je agenda.
- 3 Een dieet is niet nodig. Eet gezond en beweeg voldoende.
- 4 Neem voldoende rust, ook voordat je gaat slapen.
- 5 Stel jezelf reële doelen en streef deze na.

SUMMERBODIES ARE MADE IN WINTER

TAURUS

Van € 647,-
voor € 399,-



Taurus Halter Selectabell
2 halters plus standaard

Van € 929,-
voor € 649,-



Taurus Power Cage
Voordeelset

Van € 1499,-
voor € 1199,-



Taurus Airbike Ergo-X

FITSHOP
Europa's Nr. 1 in Thuis Fitness

Winkels in: Amsterdam – Bodegraven – Den Haag – Eindhoven – Roosendaal – Rotterdam

fitshop.nl

Mannen hebben geen stress! Of toch wel?



Mannen ervaren geen stress? “Onzin”, volgens therapeut Jeremy Heshof. “Mannen vragen alleen minder snel om hulp en lopen daarom vaak juist langer met stress gerelateerde klachten rond dan nodig.”

Door **Nadine Fischer**



Jeremy Heshof
(Relatie) therapeut

Mannen hebben minder vaak en minder snel last van stress, wordt gezegd. Klopt dat?

■ “Mijn overtuiging is dat er heel veel mannen zijn die stress ervaren, maar dat zij minder vaak hulp zoeken. De druk vanuit de maatschappij speelt daar een grote rol in. Een man moet sterk zijn, alles alleen kunnen, een succesvolle carrière hebben en aan het hoofd van zijn gezin staan. Hoe hoger een man op die apenrots zit, hoe groter de belangen om zich staande te houden en hoe dieper de val kan zijn. Ik hoor vaak dat mannen vinden dat ze het niet kunnen maken om te zeggen dat ze het allemaal even niet meer trekken. Dat zien zij als gezichtsverlies.”

Onder mannen heerst dus een taboe op het hebben van stress?

■ “Ja. Bij vrouwen ligt dat anders. Zij geven eerder aan: het lukt me niet. Ze betrekken hun vriendinnen erbij, praten erover en sturen lieve berichtjes om elkaar te steunen. Voor veel mannen is niet alleen het hebben van stress een taboe, maar het vragen om



“Hoe hoger een man op een apenrots zit, hoe dieper de val kan zijn”

hulp ook. Ze lopen daardoor vaak langer met stress gerelateerde klachten rond dan nodig. Ze slapen niet goed, eten minder gezond en piekeren veel. Mannen gaan in dat opzicht vaak enorm over hun grenzen heen.”

Toch komen veel mannen bij jou terecht.

■ “Gelukkig wel. Het feit dat ik vrijgevestigd ben maakt het heel laagdrempelig. Niemand in hun nabije omgeving hoeft het te weten. Ook hoor ik

vaak dat mannen het fijn vinden om hun verhaal met een andere man te delen. Niets ten nadele van vrouwen, maar een probleem toegeven aan een vrouw blijkt soms moeilijk te zijn.”

Waardoor ervaren veel mannen eigenlijk stress?

■ “Mijn ervaring is, wat het probleem op dat moment ook is, dat mannen die veel stress ervaren vaak een onveilige jeugd hebben gehad. Daarmee bedoel ik dat ze weinig liefde en genegenheid hebben gekregen en dat ze geen fouten mochten maken om daarvan te leren. Ook niet mogen huilen of niet openlijk praten over relaties, seksualiteit en diversiteit spelen daarin mee. Als zich in de huidige tijd iets voordoet op werk of binnen hun relatie, is de kans groter dat ze stress ervaren omdat ze niet hebben geleerd zich goed te uiten.”

Zit het oplossen van stress dan in het behandelen van problemen uit het verleden?

■ “In de meeste gevallen wel. Je denkt misschien: wat hebben werk-

druk en het verleden met elkaar te maken? Maar iemand met een veilige jeugd heeft vaak meer zelfwaardering en een positiever zelfbeeld, waardoor hij eerder naar zijn leidinggevende toe zal gaan om aan te geven dat zijn grens is bereikt. Iemand met een negatief zelfbeeld door zijn opvoeding gaat op zo'n moment juist een tandje bijzetten en gaat uiteindelijk keihard onderuit. Tijdens een behandeling werk je aan een stabiele basis en meer zelfwaardering, waardoor je duidelijker grenzen kan en durft te stellen en zo stress kunt voorkomen.”

Wat zou je een man adviseren die op dit moment stress ervaart?

■ “Neem iemand in vertrouwen, dat is echt de basis. Kom je er met diegene niet uit, zoek dan hulp. Ik ben niet zo van de zelfhulpmethodes. Als iemand gestrest is, ziet hij of zij alles negatief. Je hebt iemand nodig om je daar uit te kunnen trekken. Hoeveel interessants er ook in een zelfhulpboek staat; een echte helpende hand moet toch van een persoon komen.” ✖

Stressmomenten? Blijf MetaRelax®.



www.metarelay.nl



Metagenics

MetaRelax® bevat folaat



Mauritskliniek

Permanent minder okselzweet

Hinderlijk veel transpireren en een vervelende okselgeur: u kunt er voor eens en voor altijd vanaf komen. Bij de Mauritskliniek kan u zich laten behandelen tegen (te) veel zweten door middel van de miraDry technologie, met blijvend resultaat.

- Niet-operatieve behandeling
- Blijvend resultaat
- Ook de oplossing tegen onaangename zweetgeur

Wij informeren u graag verder over deze behandeling!

Den Haag • Nijmegen • Utrecht
mauritskliniek.nl





Peter Cornelissen (55)

“Natuurlijk is een erectieprobleem een aanslag op je relatie”

Door Petra Lageman

GESPONSORD



Toen Peter Cornelissen 52 jaar was, werd bij hem prostaatkanker vastgesteld. Als gevolg van de operatie ontstond een erectieprobleem. Na een jarenlange zoektocht naar mogelijke oplossingen heeft hij nu een erectieprothese.

“Het is ongelooflijk hoe weinig informatie er is over prostaatkanker, erectieproblemen en oplossingen daarvoor. Er heerst nog een groot taboe als het gaat om de ‘edele delen’ of de ‘kroonjuwelen’ van een man. Dat is ontzettend jammer want alleen door erover te praten, kun je anderen bewust maken van de symptomen van prostaatkanker en helpen bij het vinden van oplossingen voor erectieproblemen.”

“Na de operatie vertelde mijn arts dat ik mogelijk een tijdje incontinent zou zijn en dat ik hoogstwaarschijnlijk geen erectie meer zou kunnen krijgen. In eerste instantie maakte ik me daarover nog niet zo’n zorgen. Genezen van de kanker was mijn eerste prioriteit en herstellen van de incontinentie stond met stip op nummer twee. Toen die twee dingen eenmaal onder controle waren, bleek ineens dat de seksualiteit toch veel belangrijker was dan ik dacht.”



“Geen seks zonder liefde maar ook zeker geen liefde zonder seks”

“Mijn vrouw en ik hebben al meer dan dertig jaar een gezond en gelukkig huwelijk. Wij waren erop voorbereid dat vrijen anders zou zijn. Wij waren er echter niet op voorbereid hoe anders het is als de man geen erectie meer kan krijgen. Daar word je allebei onzeker van. Onze stelling was altijd ‘geen seks zonder liefde’ maar omgekeerd bleek ‘geen liefde zonder seks’ voor ons net zo belangrijk te zijn. Natuurlijk waren wij maatjes en beste vrienden en natuurlijk hielden wij intens van elkaar. Toch begonnen wij elkaar als man en vrouw te missen. Seksualiteit is een heel wezenlijk onderdeel van onze relatie.”

“Na een lange zoektocht ben ik uiteindelijk in Nieuwegein geopereerd door twee Amerikaanse artsen en heb ik een erectieprothese gekregen. Met de prothese ben ik, voor mijn gevoel, eindelijk weer mezelf. Voor de operatie was ik bepaald niet blij als ik in de spiegel keek. Nu heb ik daar geen problemen meer mee en mijn vrouw en ik hebben elkaar weer helemaal teruggevonden.” ✖



Lees meer op www.coloplast.nl & www.erectile-dysfunction-solutions.uk



Mannenziekten prostaatkanker en teelbalkanker

Door Marjolein Straatman



Prof dr. Ronald De Wit

Internist-oncoloog
Erasmus MC

Tijdens Movember laten mannen hun snor staan om aandacht te vestigen op prostaat- en teelbalkanker. Hoe kom je erachter dat je deze ziekten hebt? Ronald de Wit, medisch oncoloog in het Erasmus MC, vertelt.

Prostaat- en teelbalkanker zijn mannenziekten die allebei kunnen vallen onder het werkdomein van de uroloog en de medisch oncoloog. Daarmee houden de overeenkomsten wel zo’n beetje op. Zo zijn ook de patiëntenaantallen verschillend. “Per jaar krijgen in Nederland ongeveer 12000 mannen de diagnose prostaatkanker, bij teelbalkanker is dat 1200”, aldus Ronald de Wit.

Teelbalkanker

“Teelbalkanker komt meestal voor in de leeftijdscategorie van vijftien tot dertig jaar”, zegt De Wit. Eén van de symptomen is een soms wat pijnlijke zwelling in één van de testikels. “Vaak wordt eerst gedacht aan een ontsteking. Bij het vermoeden van teelbalkanker volgt een snelle doorverwijzing naar de uroloog. Die maakt een echo en leidt daaruit af of er sprake is van kanker. De behandeling bestaat uit een operatie waarbij de teelbal wordt verwijderd.”

Prostaatkanker

Prostaatkanker noemt De Wit een sluipende aandoening, waarmee hij



“Prostaatkanker is een sluipende aandoening”

bedoelt dat veel mannen lange tijd niet merken dat ze de ziekte hebben. Prostaatkanker komt meestal bij oudere mannen voor. Eén van de symptomen is moeilijker kunnen plassen. Ook kan bloed in de urine op prostaatkanker wijzen. Voor het stellen van de diagnose wordt vaak een PSA-test gebruikt. Hierbij wordt de concentratie van het eiwit PSA in het bloed gemeten. “De huisarts of uroloog onderzoekt daarnaast of de prostaat onregelmatig van vorm is, eventueel gevolgd door een CT-scan of MRI. Bij het vermoeden van kanker worden ook biopsieën uitgevoerd.”

Behandeling

Hoe het behandeltraject eruitziet wordt mede bepaald door de vraag of er bij het stellen van de diagnose sprake is van uitzaaingen. “Bij één op de vijf mannen met de diagnose prostaatkanker is dat het geval. Bij beperkte ziekte en een minder agressief type kanker wordt er niet altijd of niet direct behandeld. Bij meer ongunstige kenmerken kan prostaatkanker worden behandeld met bestraling of een operatie. De keuze van de patiënt en goede informatievoorziening zijn daarbij essentieel. Hormoontherapie wordt gegeven om de aanmaak van testosteron stil te leggen. Verschillende nieuwe en werkzame medicijnen kunnen elkaar opvolgen.”

“Mannen met bij de diagnose reeds uitgezaaide prostaatkanker krijgen sinds enkele jaren een combinatie van hormoontherapie en chemotherapie. Deze combinatie kan het leven met anderhalf tot twee jaar verlengen ten opzichte van hormoontherapie alleen.”

De Wit merkt dat chemotherapie nog wel een beladen begrip is, al is dat volgens hem onterecht. “Sommige

ge mensen hebben er angst voor en vrezen bijvoorbeeld de misselijkheid. Inmiddels zijn er goede medicijnen die dat kunnen voorkomen. Bij heel veel mensen met kanker voegt chemotherapie tijd en kwaliteit toe aan het leven.”

Expertisecentra

De Wit is positief over de zorg voor mannen met prostaatkanker en teelbalkanker. “Wel hoop ik dat meer patiënten bij meer gespecialiseerde centra terechtkomen. Het probleem bij teelbalkanker is dat een huisarts gemiddeld maar twee keer in zijn carrière een patiënt met deze aandoening ziet. Ook grotere ziekenhuizen zien dit type kanker niet wekelijks. Vooral bij ver uitgezaaide teelbalkanker kan de juiste behandeling met chemotherapie en een eventuele aanvullende operatie een verschil van vijftien tot twintig procent maken in de uiteindelijke kans op genezing. Deze patiënten worden doorgaans verwezen naar expertisecentra in het Erasmus MC, het UMC Groningen, het Radboudumc en het Antoni van Leeuwenhoek. Maar ook bij minder uitgezaaide kanker en een verminderde vruchtbaarheid kan tijdens het stellen van de diagnose de afweging worden gemaakt om naar een expertisecentrum te gaan.”



“Vaak wordt bij teelbalkanker eerst gedacht aan een ontsteking”

“Bij mannen met prostaatkanker speelt eenzelfde afweging. In een aantal centra lopen goede onderzoeken waaraan patiënten kunnen deelnemen. Op www.stichtingduos.nl zijn deze onderzoeken terug te vinden. Als patiënt kun je op dit platform ook aan de arts vragen hoeveel ervaring hij of zij heeft met jouw specifieke ziektebeeld.” ✖



Nieuwsgierig hoe gezond jij als man bent?

Lees verder online over de
gezondheid van de man!



www.planethealth.nl

 HAMILTON



AMERICAN SPIRIT SWISS PRECISION

JAZZMASTER OPEN HEART
AUTOMATIC SWISS MADE

de Bijenkorf 

HAMILTON SHOP: DE BIJENKORF AMSTERDAM, DEN HAAG, EINDHOVEN, ROTTERDAM, UTRECHT & MAASTRICHT
BIJENKORF ONLINE: WWW.DEBIJENKORF.NL/HAMILTON