



Webinar 26 januari 2021: Beantwoording vragen op hoofdlijnen

Bedankt dat u heeft gekeken naar ons webinar op dinsdag 26 januari. Tijdens de uitzending zijn er enorm veel vragen gesteld. Teveel om allemaal persoonlijk te kunnen beantwoorden. Per onderwerp hebben we er een aantal belangrijke punten uitgepikt.

Vragen over uw individuele situatie en behandeling kunt u het best stellen aan uw eigen behandelaar. Komt u op die manier niet tot een bevredigend antwoord of oplossing, dan staat het u altijd vrij om een second opinion aan te vragen bij een andere arts of in een ander ziekenhuis. Ook in tijde van corona is dit goed mogelijk.

Wilt u persoonlijk contact over uw situatie of vraag? De vrijwilligers van de lotgenotentelefoon van de Prostaatkankerstichting zitten op werkdagen voor u klaar om uw vragen te beantwoorden. Zij doen dit op basis van ervaringsdeskundigheid en kunnen geen medische adviezen geven. Wel kunnen ze met u meedenken over te nemen (vervolg)stappen in de behandeling. De lijn **0800 999 2222** is geopend maandag-, woensdag- en vrijdagmorgen tussen 10.00 en 12.00 uur en dinsdag- en donderdagavond tussen 19.00 en 21.00 uur. Ook kunt u een mail sturen naar lotgenoot@prostaatkankerstichting.nl

Bewegen

Algemeen:

Heeft u interesse in het programma Next, vraag dan uw behandelaar om hulp en ondersteuning. Is hij of zij nog niet op de hoogte van het bestaan van het programma, stuur dan een mail naar agnes.pap@prostaatkankerstichting.nl en deel uw ervaring met ons. Wij kunnen dan waar nodig bemiddelen in het beschikbaar maken van het programma in het ziekenhuis waar u onder behandeling bent.

Op de website nvfl.kngf2.nl vindt u gespecialiseerde fysiotherapeuten die samen met u bekijken welk soort beweging bij u past en bij uw fysieke conditie/mogelijkheden.

1. Waar kan ik Next vinden en hoe kan ik er gebruik van maken?

Het NEXT programma wordt in de komende maanden beschikbaar gesteld via de ziekenhuizen. Als u er gebruik van wilt maken, vraag dan uw arts er naar. Mocht het materiaal nog niet beschikbaar zijn in uw ziekenhuis, dan kunt u contact opnemen met agnes.pap@prostaatkankerstichting.nl

2. Wordt het next programma vergoed vanuit de basis zorgverzekering?

Het NEXT programma geeft u informatie over hoe u zelf kunt sporten. Mocht u daarbij begeleiding nodig hebben van een fysiotherapeut, dan wordt dit momenteel helaas niet vergoed uit de basisverzekering. Het zou kunnen dat uw aanvullende verzekering de kosten van fysiotherapie (deels) dekt. Het beste kunt u contact opnemen met uw verzekeraar om te vragen wat hiervoor de mogelijkheden en voorwaarden zijn.

3. Kan ik op persoonlijke titel deze training aanvragen? En bij welke organisatie?



Als u via uw ziekenhuis geen beschikking kunt krijgen over de materialen, dan kunt u contact opnemen met de Prostaatkankerstichting via agnes.pap@prostaatkankerstichting.nl

4. Waar vind ik meer informatie over Next?

Het NEXT programma is ontwikkeld in Denemarken. NEXT.nl is de Nederlandse implementatie van het programma. Next Steps is de doorontwikkeling van het Nederlandse programma door het Antoni van Leeuwenhoek en de Hogeschool van Amsterdam. Het doel hiervan is om een meer divers aanbod aan begeleiding en inhoud te ontwikkelen, zodat het programma meer 'op maat' aangeboden kan worden, bijvoorbeeld aangepast op specifieke doelstellingen, voorkeuren of mogelijkheden van deelnemers. Voorsnog is er geen website met informatie beschikbaar, mogelijk wordt dat meegenomen in de volgende stap van Next Steps.

5. Is dit trainingsprogramma gericht op een bepaalde fase van de behandeling (voor/na ingreep) en gericht op bepaalde vormen van prostaatkanker?

NEXT is aanvankelijk ontwikkeld voor mannen die een hormoonbehandeling krijgen, maar de aanbevelingen zijn ook van toepassing op mannen die op een andere manier behandeld zijn. Sommige behandelingen kunnen specifieke klachten geven die het bewegen hinderen. Hierover kan een oncologie fysiotherapeut vaak een passend advies geven. De doorontwikkeling van NEXT in het Next Steps programma van het Antoni van Leeuwenhoek en de Hogeschool van Amsterdam zal expliciet gericht zijn op mannen met alle vormen van prostaatkanker en alle behandelingen die daarbij horen.

6. Ik doe dagelijks NL beweegt. Past dat in next?

Alle beweging is nuttig. De aanbeveling is om elke week in totaal 150 minuten tenminste matig intensief actief te zijn. Dagelijks meedoen aan NL beweegt, levert daarvan al zo'n 105 minuten op. Het NEXT programma is wel iets hoger in intensiteit dan NL beweegt.

Ook dragen de oefeningen bij NL beweegt weliswaar bij aan behoud van spierkracht, maar er is geen sprake systematische opbouw van deze oefeningen. Als u NL beweegt leuk vindt, dan moet u dat vooral blijven doen, want bewegen volhouden gaat het best als u er plezier aan beleeft! M.b.v. de adviezen van NEXT zou u de aanvullende 45 minuten matig intensief bewegen kunnen behalen, en daaraan gerichte krachtoefeningen toevoegen.

7. Wat wordt er verstaan onder een sprong component?

Een sprong component betekent dat er oefeningen in het programma zitten waarbij sprake is van een relatief harde landing, zoals sprongetjes op een been, van een verhoging afspringen, of touwtje springen, etc. Dit zijn oefeningen die belangrijk zijn voor botopbouw, maar die ook een risico met zich mee kunnen brengen. Als u zulke oefeningen overweegt is het aan te raden eerst advies in te winnen van een fysiotherapeut.

8. Vrijwilligers van de Prostaatkankerstichting begeleiden of hebben ook zitting in fysieke lotgenotenbijeenkomsten. Vanuit die setting kunnen zij ook bewegingsbijeenkomsten organiseren. Is daar ook een instructie aan te koppelen aan het programma NEXT? Dan kunnen zij groepsmotivatie creëren?

Binnen het Next Steps project zullen we materialen ontwikkelen die door buurtsportcoaches, maar eventueel ook door lotgenoten coaches gebruikt kunnen worden. Dat zou zeker ingezet kunnen worden bij dergelijke bijeenkomsten. Dit heeft onze aandacht bij verdere implementatie.



Lutetium:

Er lopen verschillende studies die ertoe moeten leiden dat op basis van de verzamelde data er voldoende reden is om de behandeling voor vergoeding in aanmerking te laten komen.

In ons magazine Nieuws van juni 2021 hopen we de meest actuele stand van zaken te kunnen weergeven. De Vision studie is inmiddels afgerond en op basis daarvan kan nadere actie volgen. Ook hier hopen we in juni meer over te kunnen vertellen.

Er zijn verschillende klinieken in Duitsland die een behandeling met Lutetium aanbieden. Daar kunt u met uw behandelaar over in gesprek gaan. Meestal wordt Lutetium op dit moment gegeven aan de zgn. uitbehandelde patiënten, die over het algemeen ook al chemo hebben gehad.

Binnenkort wordt een aantal nieuwe studies gestart waarbij Lutetium gegeven gaat worden in een eerdere fase van de ziekte. De verwachting is dat dat nog effectiever is, maar daar is op dit moment nog onvoldoende bewijs voor.

Voor meer informatie over dit onderwerp verwijzen wij graag naar het [FAQ-document](#) op onze website.

Coronavaccin en prostaatkanker:

We hebben vragen gekregen over de coronavaccinatie in combinatie met (prostaat)kanker.

Veel informatie is te vinden op [Corona en kanker | NFK](#)

Moleculaire diagnostiek:

Heeft u een vraag gesteld over het onderdeel moleculaire diagnostiek, dan verwijzen wij u graag naar de informatie over dit onderwerp op onze website:

[Betere zorg voor patiënt met uitgezaaide prostaatkanker | Prostaatkankerstichting](#)

Hier kunt u ook lezen over de mogelijkheden van deelname aan de PROMPT studie. Een andere studie op basis van moleculaire diagnostiek is de DRUP studie. Op [Kanker.nl](#) is veel informatie te vinden, wellicht ook geldend voor uw persoonlijke situatie of stadium van de ziekte.

Ook voor dit onderwerp geldt dat als uw eigen ziekenhuis u onvoldoende kan informeren, u altijd een second opinion kunt overwegen.