

Prostaatkanker

Een persoonlijk verhaal

Prostaatkanker

Een persoonlijk verhaal

Rob Schoemaker

Autheur: Rob Schoemaker
Coverontwerp: Rob Schoemaker /AI
ISBN: 9789403870687
Uitgever: Bookmundo
© 2026 Rob Schoemaker

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

1 Voorwoord

Mijn prostaat is nooit mijn beste vriend geweest. Vanaf mijn achttiende levensjaar, het moment waarop ik seksueel actief werd, bezorgde hij me veel pijn en ongemak. De boosdoener was een klein prostaatsteentje, dat bij een combinatie van seksuele opwinding en koolzuurhoudende dranken of te gekruide eten ervoor zorgde dat ik ontzettend veel pijn kreeg aan mijn prostaat en teelballen. Gelukkig ging de pijn vanzelf weg na een nachtje slapen, maar het heeft in mijn periode van seksuele ontwikkeling een flinke impact gehad. Zo erg zelfs, dat ik onderhand bang was om een relatie te beginnen. Destijds ben ik er diverse keren voor bij de huisarts en in het ziekenhuis geweest, maar erg veel verbetering gaven de behandelingen niet. Vergruizen van het steentje was niet mogelijk en operatief verwijderen van de prostaat was niet aan de orde, gezien de kinderwens die ik had. Het bleef dus altijd oppassen wat ik at en dronk. Paprikachips en cola waren voor mij uit den boze. In de loop der jaren ben ik langzaam aan het probleem gewend geraakt. Ik heb diverse relaties gehad en merkte dat ik er steeds wat minder last van had. De laatste relatie heeft me uiteindelijk een dochter opgeleverd, gelukkig zonder al te veel prostaatproblemen. Ik was inmiddels tweeënveertig jaar en zei vaak dat ze mijn prostaat er nu wel uit mochten halen. Ik wilde geen tweede kind meer en had hem dus ook niet meer nodig. Geen idee of er überhaupt een arts zou zijn geweest die bij een gezonde man deze operatie zou willen uitvoeren, maar mijn wens op dat moment was glashelder. Nu, zeventien jaar later, met de diagnose prostaatkanker, denk ik toch vaak terug aan dat moment.

2 Lichamelijke klachten

Steeds vaker werd ik 's nachts wakker om te plassen en merkte bij het uit bed stappen pijn in mijn onderrug, zij en billen. In het begin dacht ik nog dat ik in mijn slaap vreemde bewegingen maakte. Maar gezien mijn leeftijd van achtenvijftig jaar kon het natuurlijk ook gewoon stijfheid zijn. Ouderdomsstijfheid. Want ook al doe ik veel aan sport, je leeftijd liegt niet. Ik had geregeld blessures of spierpijn en was dan ook vaak te vinden bij mijn fysiotherapeut. De pijn die ik nu voelde, was echter anders dan de 'normale' pijn. En ook vreemd dat het op meerdere plaatsen tegelijk pijn deed. Vrienden vroegen of ik nog wel een goed matras had. Verhip, daar had ik nog niet aan gedacht. De huidige matras was al weer vele jaren oud en dus misschien wel aan vervanging toe. Na de aankoop van een nieuw matras leek het probleem opgelost te zijn. Ik moest er nog wel elke nacht een keer uit om te plassen, maar de pijn was weg. Al snel vergat ik het hele gebeuren en ging door met mijn dagelijks leven.

Na een aantal weken begon de pijn echter langzaam terug te keren en ook het plassen leek steeds moeilijker te gaan. Nou verdiende mijn plasstraal al vele jaren geen schoonheidsprijs, maar toch leek het alsof het wat erger werd. Af en toe had ik zo'n hoge nood, maar bij de uiteindelijke plasbeurt was het één groot drama. De druk was hevig, maar de plas liet op zich wachten. Na zo'n tien seconde begon er dan eindelijk wat plas te komen en eenmaal op gang ging het redelijk. Af en toe stopte de plas even, waarna er toch weer wat kwam in de vorm van scheuten. Als laatste volgde er nog flink wat druppels alvorens ik mijn onderbroek weer omhoog kon doen. Soms iets te vroeg, waardoor ik geregeld wat druppels plas in mijn onderbroek moest accepteren. De straal die ik vroeger had, was echter al vele jaren met pensioen. Of zoals ik het zelf altijd zeg, 'het glazuur werd niet meer van de pot gepiest'. Voor een wedstrijd ver plassen hoefde je mij dus niet meer te bellen. Maar goed, één keer per nacht eruit om te plassen zal wel bij de leeftijd horen en is nog redelijk acceptabel. Het was gewoon een 'oude mannenkwaal', ik moest het er maar mee doen. Ik herinner me nog goed dat ik het ook een keer met vrienden heb besproken. Die zijn in leeftijd wel wat jonger, maar toch kreeg ik bijval tijdens het doen van mijn verhaal.

“Dat heb ik ook”, vertelde een goede vriend, “mijn straal wordt ook steeds zwakker. Het zijn onderhand meer druppels dan een straal.”

Er werd dan hard gelachen en oppervlakkig verder gepraat, maar een echt goed gesprek kwam er niet. Nou moet je volgens mij voor een diepgaand gesprek sowieso niet bij een man aankomen, en al zeker niet als het onderwerp te maken heeft met het meest gevoelige lichaamsdeel: de penis. Enerzijds een vrij kwetsbaar lichaamsdeel – degenen die ooit hebben gevoetbald weten precies waar ik het over heb; als er een bal tegenaan kwam was de pijn niet te harden. Anderzijds een onderwerp waar de meeste mannen terughoudend in zijn om erover te praten. Puur uit schaamte, maar het heeft zeker ook raakvlakken met trots en machogedrag. Veel mannen hebben nog altijd de indruk dat ze stoer moeten zijn en dat een gesprek over gezondheidsklachten - en al helemaal over de prostaat of penis - zwakheden blootlegt die ze liever niet laten zien. Maar juist de prostaat is bij mannen vanaf middelbare leeftijd een belangrijk orgaan om in de gaten te houden en om over te praten. Daar kwam ik snel achter.

3 PSA-waarde

De pijn in mijn rug en zij bleef aanhouden en ik werd daardoor beperkt in mijn werk, sport en dagelijkse bezigheden. De verdenking dat mijn matras nog steeds de boosdoener was, liet ik varen en ik ging onderzoek doen op internet. Daar las ik al vrij snel dat de pijn die ik had ook voorkomt bij uitgezaaide prostaatanker. Ik maakte me ineens veel zorgen, zeker ook omdat ik al tijden slecht plas. Na het bespreken van mijn klachten met een collega, kreeg ik van hem het advies om zo snel mogelijk mijn PSA-waarde te laten checken. Een PSA-test (Prostaat Specifiek Antigeen), eenvoudig te verkrijgen via bloedafname, meet de hoeveelheid eiwit die de prostaat aanmaakt. Dit eiwit blijft normaal gesproken in de prostaat, maar kan door een toename van de productie of door een verstoorde structuur van de prostaatklier naar buiten lekken en in de bloedbaan komen. Een verhoogde PSA-waarde kan duiden op veroudering van de persoon, maar het kan ook duiden op een prostaatontsteking, prostaatvergroting of zelfs prostaatanker. Het is daarom geen diagnose, maar een goede aanwijzing voor mogelijk verder onderzoek.

4 juni 2025. Een dag later zat ik al bij de huisarts. Na een kort gesprek, waarin ik mijn klachten en zorgen aangaf, kreeg ik meteen een verwijzing voor een PSA-check. Tevens kreeg ik het verzoek om mijn ochtendurine in te leveren. Een paar dagen later volgde al meteen de uitslag. Mijn urine was prima in orde, maar de PSA-waarde van 2,9 zat dicht tegen de grenswaarde van 3 en was net iets te hoog voor mijn leeftijd (negenenvijftig jaar). Bijgevoegde tabellen laten de PSA-referentiewaardes zien die in Nederland worden gehanteerd.

Richtlijn PSA-waarden per leeftijdsgroep

De volgende waarden worden in Nederland vaak als normaal of als referentiewaarde gehanteerd:

Leeftijd (jaar)	Normale PSA-waarde (ng/mL)
40 – 49	0,0 – 2,5
50 – 59	0,0 – 3,5 (soms <2,5 of <3,0 gehanteerd)
60 – 69	0,0 – 4,5 (soms <3,0 of 4,0 gehanteerd)
70 – 79	0,0 – 6,5

Interpretatie van de uitslag

- PSA < 1,0 ng/mL: De kans op prostaat­kanker is klein
- PSA > 3,0 ng/mL: Vaak de grens voor nader onderzoek (soms 4,0), maar niet direct een indicatie voor kanker
- PSA > 6,5 ng/mL: Hogere niveaus die nader onderzoek vereisen, zeker bij een stijgende lijn