

KARMENTA PLAATST VROUWEN IN HUN KRACHT



**karmenta**  
Specialistische praktijk voor de vrouw

# De overgang

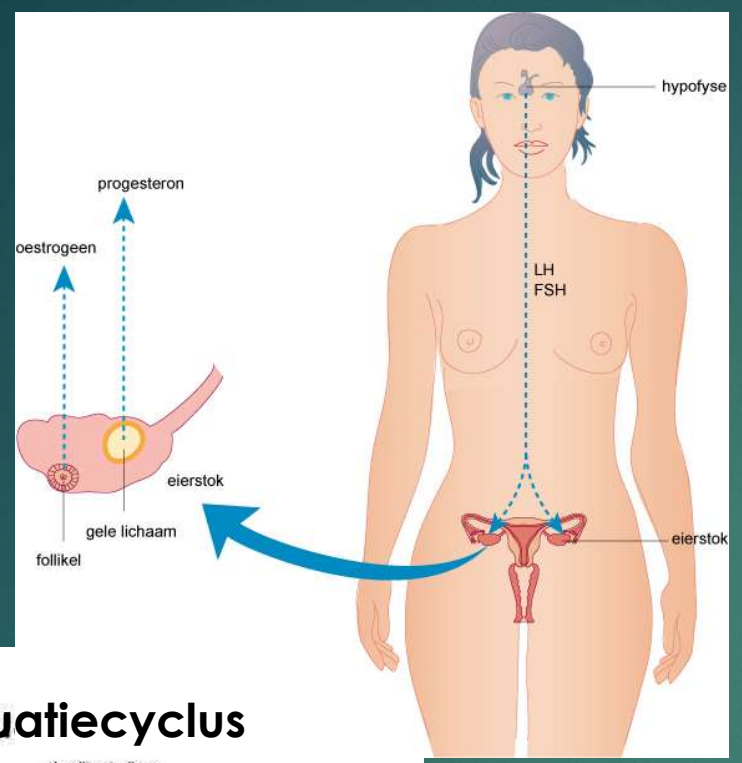
Vera Haitzma- gynaecoloog

Caroline van Lokven- overgangsconsulente

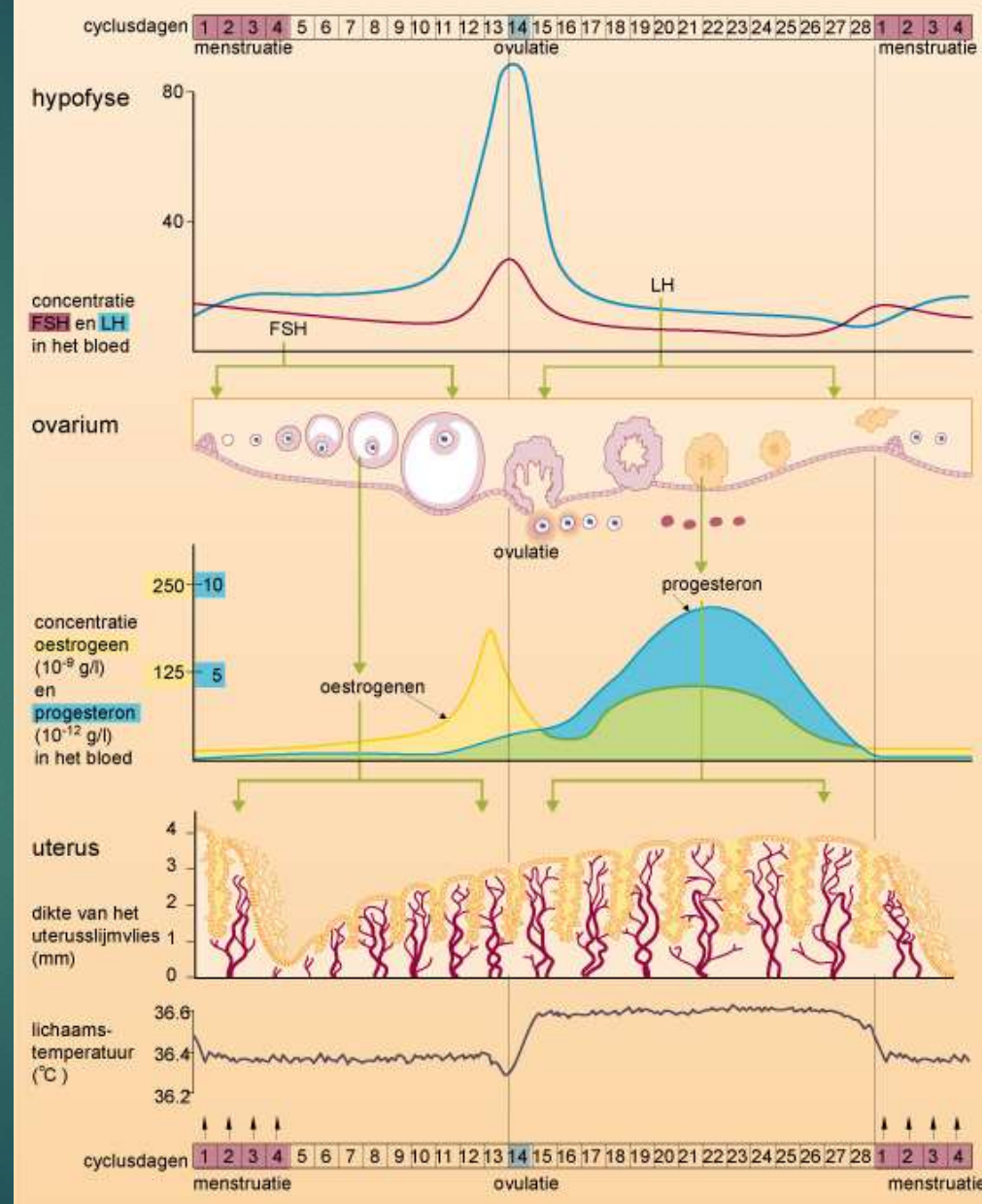
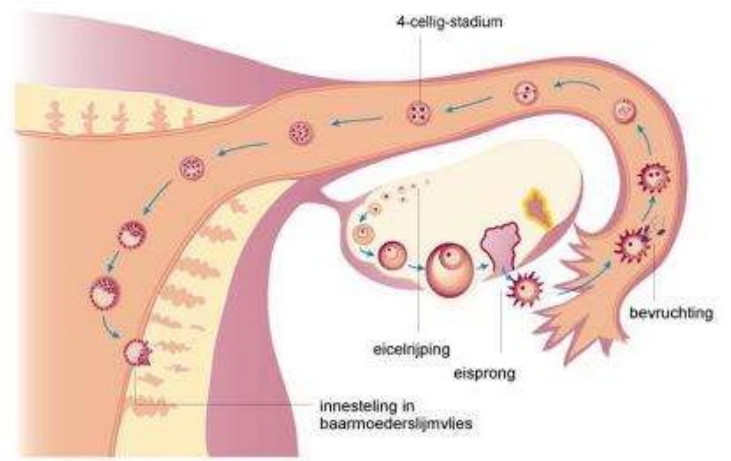
# Enkele cijfers en feiten

- ▶ **Menopauze** = moment van laatste menstruatie
- ▶ **Overgang** = levensfase rondom menopauze
- ▶ De menopauzeleeftijd tussen 40 en 60 jaar wordt als normaal beschouwd (gemiddeld: 51 jaar)
- ▶ 1% van de vrouwen komt vóór hun 40<sup>e</sup> in de overgang en 1% heeft nog een cyclus op hun 59<sup>e</sup>
- ▶ Gemiddelde duur klachten is 4 tot 10 jaar
- ▶ 20% van de vrouwen ervaart nauwelijks klachten





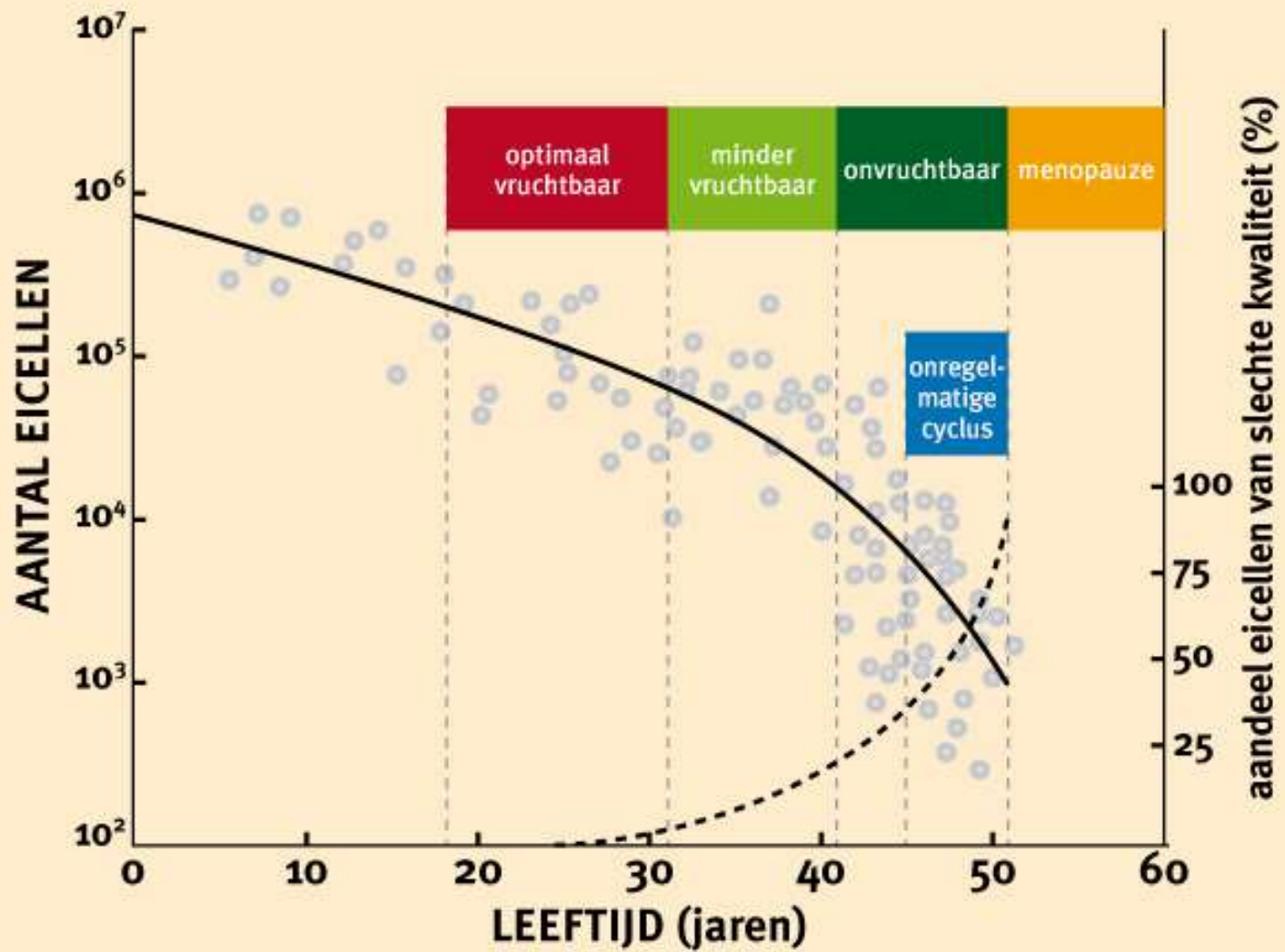
## Menstruatiecyclus



# Wat veroorzaakt de overgang?

1. De voorraad eicellen raakt op
2. De kwaliteit van de eicellen neemt af:
  - ✓ minder vaak een eisprong of geen eisprong meer
  - ✓ daling aanmaak progesteron in de jaren voorafgaand aan de menopauze
  - ✓ later daling aanmaak oestrogeen








# Gevolgen van progesterontekort

1. Nog regelmatige cyclus of kortere cyclus
2. Meer **premenstruele klachten**: stemmingswisselingen, slechter slapen, opgeblazen gevoel
3. Langduriger en heviger bloedverlies tijdens de menstruatie
4. Andere oorzaken van hevig bloedverlies: **myomen** , **poliepen**, **te dik baarmoederslijmvlies** groeien sneller door progesterontekort






# Menstratiescorekaart

MAAND \_\_\_\_\_ JAAR \_\_\_\_\_ GEBOORTEDATUM \_\_\_\_\_

Verband	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
																															
																															
																															

1, 5, 20 punten/verband

Tampon	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
																															
																															
																															

1, 5, 10 punten/tampon

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Stolsels (x=ja)																															
Spotting (x=ja)																															
Pijnscore																															

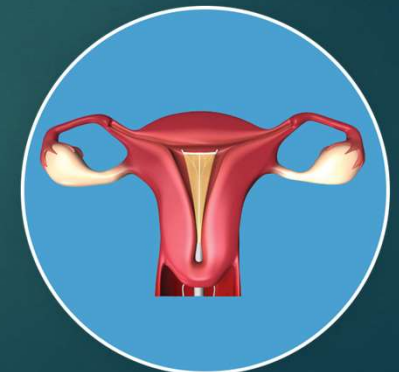
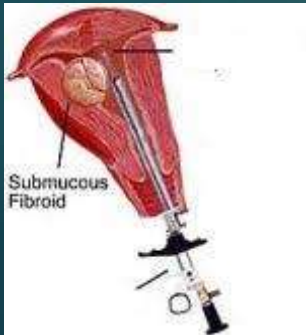
\*pijnscore 0=geen 1=mild 3=ernstig

Deze scorekaart meenemen naar uw eerste polibezoek

Score > 200: hevig bloedverlies

# Welke oplossingen zijn er voor hevig bloedverlies?

- ▶ **Niet-hormonale medicatie:** tranexaminezuur, naproxen (Aleve<sup>□</sup>)
- ▶ **Hormonale behandeling:** pil, hormoonspiraal
- ▶ **Operatief:**
  - ▶ Verwijderen van poliep of vleesboom uit de baarmoederholte
  - ▶ Endometriumablatie (Novasure<sup>□</sup>)
  - ▶ Baarmoederverwijdering



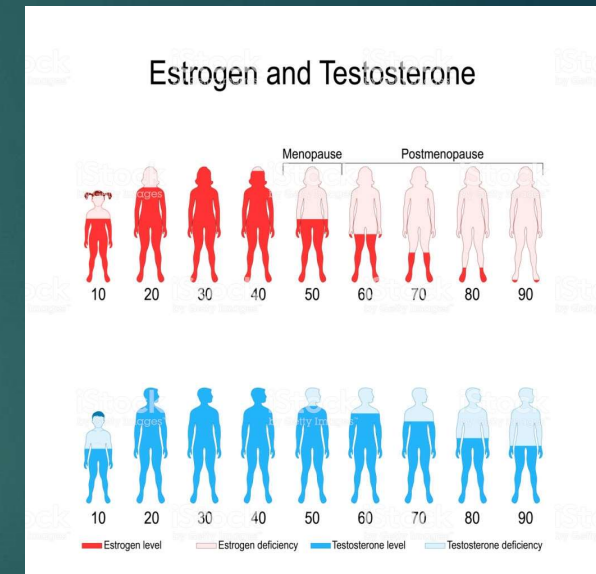


# Gevolgen van daling oestrogeen

- ▶ Opvliegers, nachtelijke warmte/zweetaanvallen
- ▶ Vaginale atrofie/droogheid
- ▶ Libidoverlies
- ▶ Blaasontstekingen/bekkenbodemverzwakking

## Op de langere termijn:

- ▶ Botontkalking
- ▶ Stijging risico hart- en vaatziekten

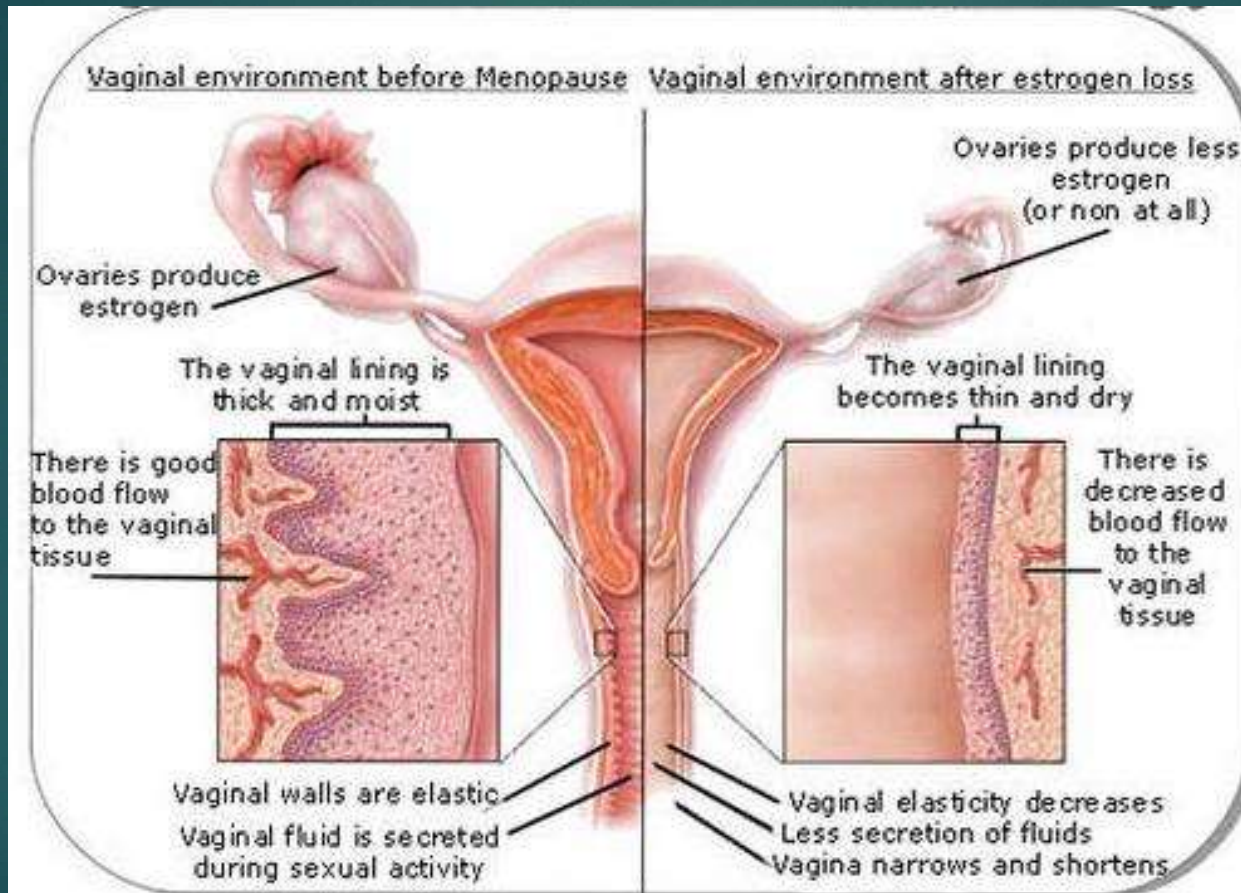


# Opvliegers

- ▶ Door daling oestrogeen raakt **temperatuurcentrum in hersenen ontregeld**. Bij lichte temperatuurstijging reageert lichaam alsof het oververhit is.
- ▶ Door vaatverwijding en zweten probeert lichaam warmte kwijt te raken
- ▶ Soms bloeddruk daling waardoor duizelig en misselijk

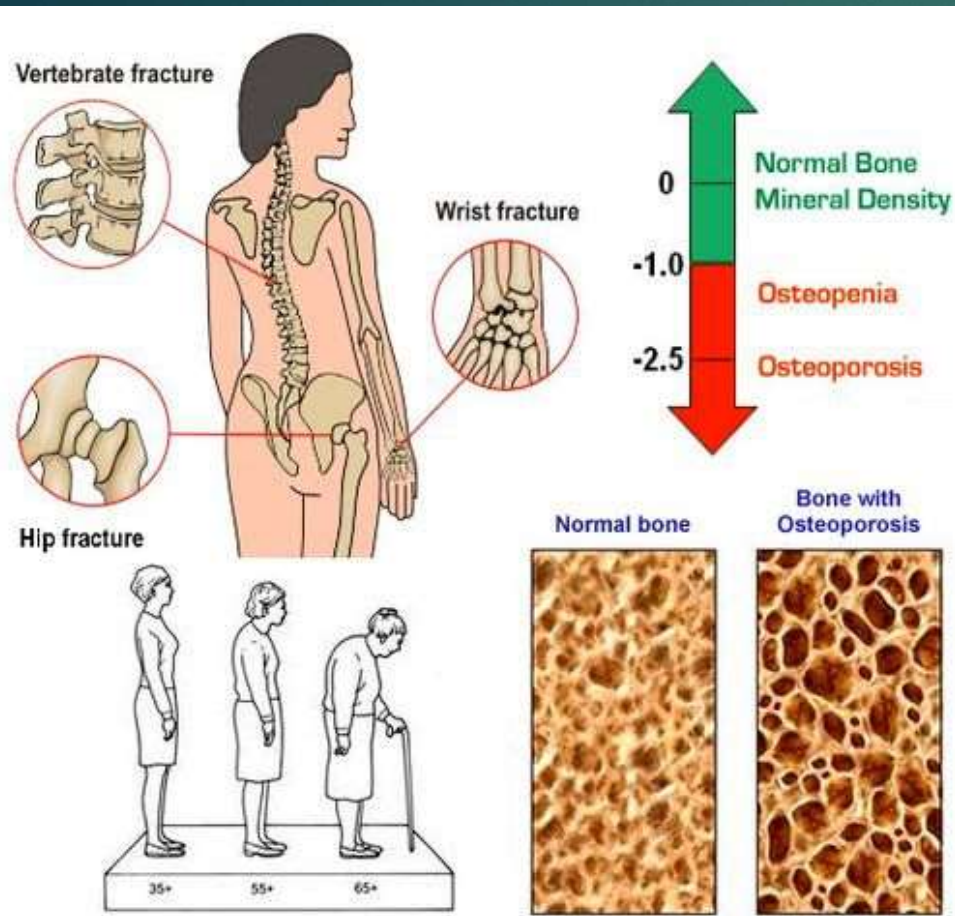


# Vaginale atrofie/droogtheid



- Gevoeliger voor infecties
- Pijn bij het vrijen
- Jeuk/irritatie

# Botontkalking

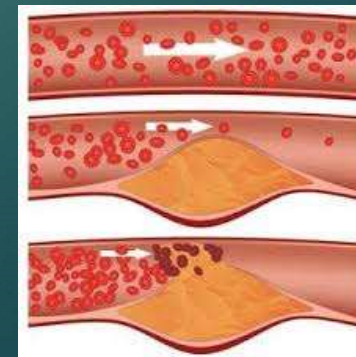
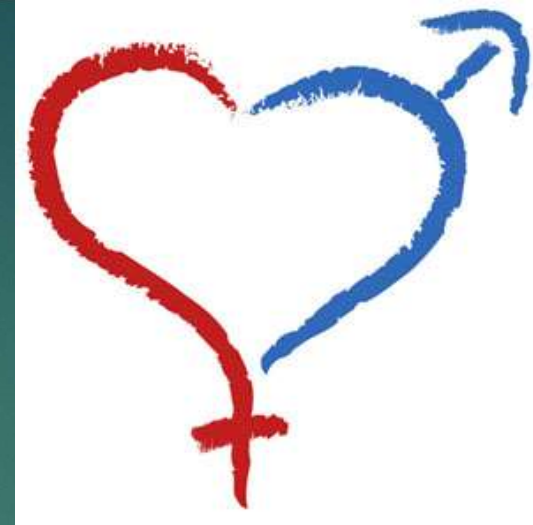


- ▶ Oestrogeen stimuleert botaanmaak en remt botafbraak
- ▶ Preventie: beweging en voldoende inname calcium en vitamine D

# Hart en vaatstelsel

Door daling oestrogeen:

- ▶ stijging **LDL** (“slechte”)cholesterol en daling **HDL** (goede”) cholesterol
- ▶ **Bloeddruk** stijgt (minder elastische vaatwand, vaatvernauwing)
- ▶ Minder bescherming tegen **aderverkalking**



# Welke klachten in de overgang?

## Typische klachten:

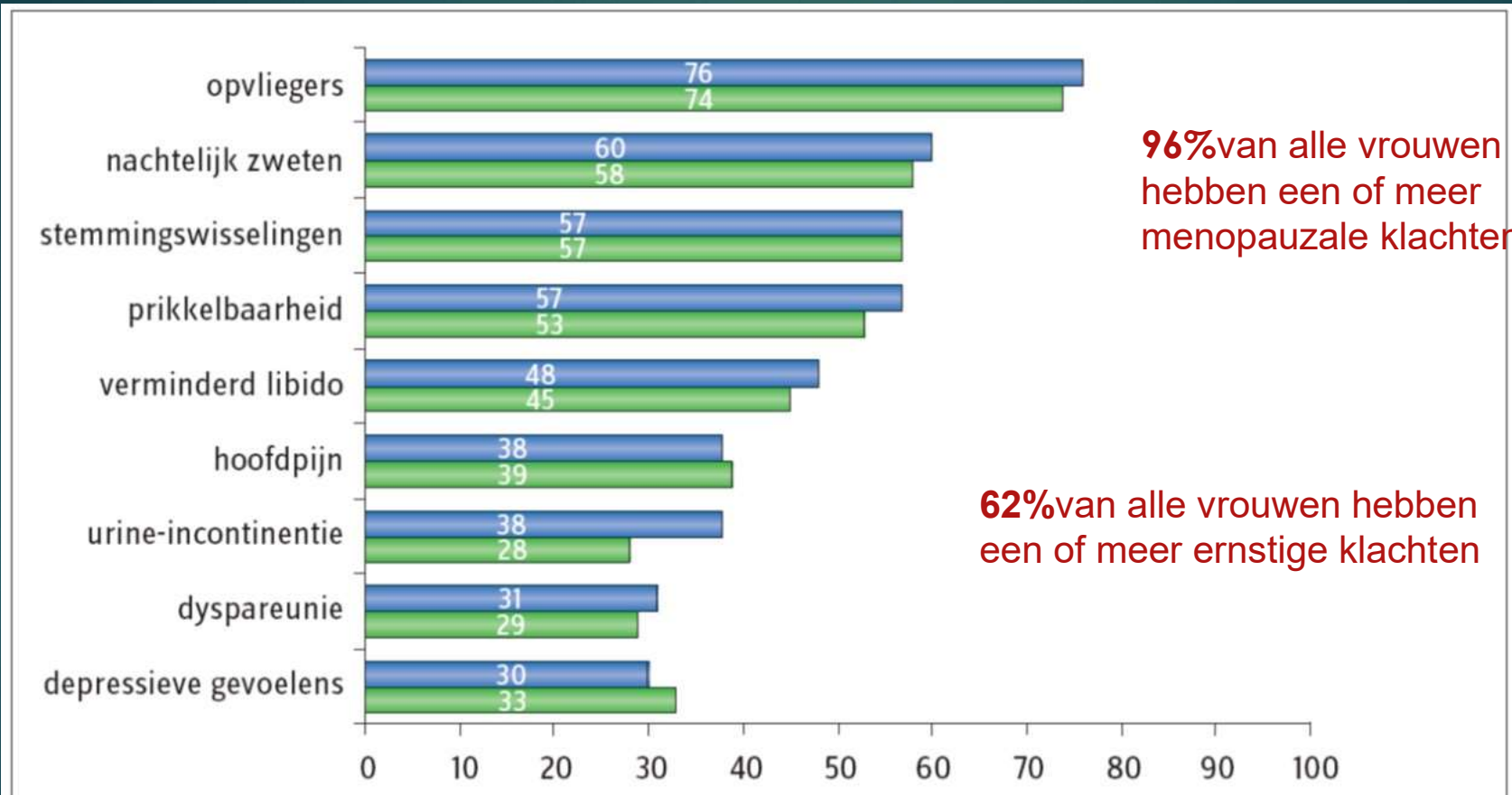
- Onregelmatige menstruatie
- Opvliegers
- Nachtelijk transpireren
- Problemen bij het plassen en het vrijen door urogenitale atrofie



## Atypische klachten:

- Stemmingswisselingen
- Verminderd libido
- Sombereheid/depressieve klachten
- Angst- en/of paniekgevoelens
- Spier- en gewrichtsklachten
- Moeheid
- Hartkloppingen
- Verminderde concentratie
- Duizeligheid





Figuur 1. Prevalentie van overgangsklachten (%) in een Nederlandse steekproef van 600 vrouwen (blauw) en vergelijking tot vrouwen (N=3601) uit 6 andere landen van de EU (groen) anno 2005.<sup>2</sup>

# Hormonen voor iedereen?

▶ **Nee! Maatwerk!**

▶ **Indicaties:**

- ▶ Hinderlijke overgangsklachten
- ▶ Preventie van botontkalking/hart- en vaatziekten bij te vroege menopauze (voor 45 jaar)
- ▶ Urogenitale klachten door hormoontekort

▶ **Risico op borstkanker verhoogd?**

▶ **Contra-indicaties:**

- ▶ Borstkanker
- ▶ Baarmoederkanker
- ▶ Trombo-embolieën
- ▶ Hart- en vaatziekten
- ▶ Ernstige epilepsie
- ▶ Leverziekte, ernstige vleesbomen
- ▶ Migraine met aura



6 september 2019



# Hormoontherapie



## Voordelen

- ▶ Hormoontherapie is de **meest effectieve** behandeling van opvliegers en urogenitale atrofie
- ▶ Helpt tegen stemmingswisselingen, hormonale depressies en -slaapstoornissen
- ▶ Tijdens HT minder darmkanker
- ▶ Tijdens HT minder botbreuken
- ▶ Bij vrouwen zonder baarmoeder die oestrogeenmonotherapie gebruiken neemt het risico op borstkanker licht af.

## Nadelen

- ▶ Licht verhoogde kans op **trombose** met name gedurende de eerste 2 jaar gebruik HT
- ▶ Er kunnen (soms) weer **vaginale bloedingen** optreden.
- ▶ Liever niet aan vrouwen die roken
- ▶ De **kans op borstkanker** neemt met ongeveer 0,4% toe bij langer dan 5 jaar gebruik van HT bestaand uit oestrogeen + progestageen, vanaf het 51<sup>e</sup> levensjaar.  
Dit geldt niet voor vrouwen die vóór hun 50<sup>e</sup> hormonen gebruiken.

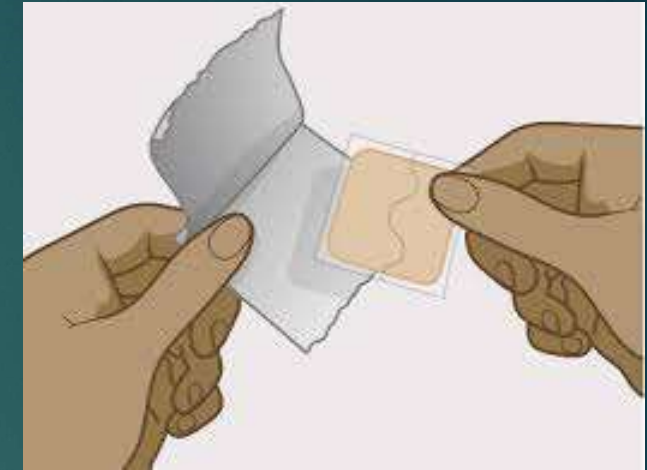
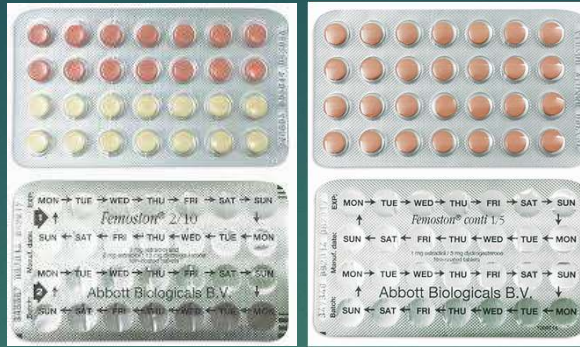


# Verskil tussen anticonceptiepil en hormoontherapie

- ▶ Hormoontherapie veel lager gedoseerd
- ▶ Hormoontherapie bevat **natuurlijk of bio-identiek** oestrogeen
- ▶ Geen pauzeweek
- ▶ Hormoontherapie werkt niet als anticonceptie!

# Toedieningsvormen

- Tablet
- Pleister
- Spiraal (alleen progesteron)
- Vaginaal : ovule, crème, tablet



Vrouwen zonder baarmoeder:  
alléén oestrogeen

# Wat kun je zelf doen?

- ▶ **Stress reductie** door meer rust te nemen
- ▶ Pas je tempo aan
- ▶ Goed plannen, zodat er geen piekdrukte ontstaat
- ▶ Wissel “denkwerk” af met “doewerk”
- ▶ Doe één ding tegelijk
- ▶ Pauzeer op tijd
- ▶ Je **draagkracht** zo hoog mogelijk houden door:
  - gezonde voeding
  - gezond gewicht
  - voldoende beweging (30 minuten matig intensief per dag)
- ▶ Weinig tot geen alcohol
- ▶ Zorg voor ontspanning en afleiding, en gun jezelf dit!!



# Voedingssupplementen

- ▶ *Fyto-oestrogenen* : stoffen in voeding/planten die lijken op oestrogenen
- ▶ Uit onderzoek is gebleken dat hooggedoseerde supplementen op basis van fyto-oestrogenen slechts bij een deel van de Westerse vrouwen leidt tot vermindering van de overgangsklachten.
- ▶ De werkzaamheid is dus van persoon tot persoon verschillend, en is daarom een kwestie van uitproberen.



# Niet-hormonale behandelingen

- ▶ Bij opvliegers: **acupunctuur** vermindert aantal en hevigheid
- ▶ Bij vaginale droogheid/pijn bij het vrijen:
  - ▶ **Vaginale gels of ovules:**



- ▶ **Vaginale laserbehandeling:**



# Spirituele kijk op de overgang

- ▶ Confrontatie met ouder worden. Hoe ga je hiermee om?
- ▶ Hoe ga jij de tweede helft van je leven vormgeven? Welke dromen, wensen, talenten heb je?
- ▶ Maatschappij is (was) op jeugd georiënteerd. Onze houding bepaalt de toekomst. Gelukkig steeds meer rolmodellen in de media/krant/tijdschrift/tv.



Anita Witzier over de overgang: Ik kon alleen maar huilen

Door MARION VAN ES  
09 apr. 2018 in **VROUW**

# Zoek hulp die bij je past!

- Vriendinnen, collega's
- Boeken
- Internet
- **Overgangsconsulente:**
- Huisarts
- Bedrijfsarts
- Gynaecoloog



## Gespecialiseerde verpleegkundige

- Uitgebreide informatie Overgang
- Zijn het wel overgangsklachten?
- Klachtenanalyse d.m.v. afname van GCS + adviesplan
- Begeleiding vrouwen met borstkanker
- Preventie gezondheidsrisico's
- Vergoeding vanuit aanvullende polis zorgverzekeraars, **géén eigen risico**
- **Geen verwijzing nodig** van huisarts of gynaecoloog







“

So many women I've talked to see menopause as an ending. I've discovered that this is your moment to reinvent yourself after years of focusing on the needs of everyone else

”

- OPRAH WINFREY

Hartelijk dank voor de aandacht!

[www.karmenta.nl](http://www.karmenta.nl)  
[www.hevigbloedverlies.nl](http://www.hevigbloedverlies.nl)  
[www.overgangsconsulente.com](http://www.overgangsconsulente.com)  
[www.overgangsproof.nl](http://www.overgangsproof.nl)