



Tijdens de overgang
gaat het oestrogeen- en
progesterongehalte bij
vrouwen langzaam omlaag.
Met hormoontherapie
wordt dat tekort aan
hormonen weer aangevuld.
In Nederland is deze methode
lang omstrede geweest,
al lijkt het tij nu te keren...

PRODUCTIE MARLIES JANSEN

36^x

Hormoontherapie & DE OVERGANG

MINIMALE RISICO'S

"Die minimale risico's zijn niet meer van belang als je al twee jaar diep depressief bent door overgangsklachten; dan neem je die op de koop toe. Zo maakt iedereen persoonlijke afwegingen. Er is niet één oplossing die het beste is voor alle vrouwen."

Marieke Scholten, huisarts

ANGST VOOR HORMONEN

"In Nederland lopen we achter met het behandelen van overgangsklachten. Waarom dat zo is? Vooral door die onterechte angst voor borstkanker. Maar tien jaar de pil slikken geeft een aanzienlijk hoger risico op borstkanker dan hormoontherapie. Net als het drinken van een of twee glazen wijn per dag. Die angst voor hormonen is gebaseerd op een Amerikaans onderzoek van vijftien jaar geleden waarbij naar voren kwam dat het risico op borstkanker werd vergroot. Dat risico zat hem echter vooral in het soort progesteron dat werd gebruikt tijdens die studie. Dat type is nooit in Europa verkrijgbaar geweest. Maar sindsdien wordt alle hormoontherapie in Nederland als slecht gezien – dat is appels met peren vergelijken."

Dorenda van Dijken, gynaecoloog van de Menopauzekliniek OLVG West

TROMBOSE

"Er zijn tegenwoordig echt goede hormoonproducten. De eerste vijf jaar zijn sowieso volkomen veilig, dan is er géén verhoogd risico op borstkanker. Gebruik je de hormonen langer – als dat al nodig is – dan neemt het risico elk jaar met 0,2% toe. Overigens geven alle producten, dus ook de anticonceptiepil, het eerste jaar van gebruik een oger risico op trombose."

Jos Teunis, menopauze verpleegkundige/overgangsconsulent

BUITENLAND

"Slechts 4% van de Nederlandse vrouwen met overgangsklachten gebruikt hormoontherapie. In Frankrijk, Duitsland en de Scandinavische landen is dat 30-40%. Als je oestrogenen als hormoontherapie neemt, is het risico op trombose wel iets hoger: in plaats van 1.3 is dat 1.4 op 10.000 mensen. Dus dat gaat eigenlijk nergens over." *Bart van Aken, gynaecoloog bij Vrouw & Klinieken*

"Hoe labiel en rot ik me ook voel, ik durf niet aan de hormonen"

ZO VEEL VOORDELEN

"Hormoontherapie, mits op een verantwoorde manier voorgeschreven, heeft zo veel voordelen. Vrouwen hebben na de overgang meer risico op onder meer hart- en vaatziekten, osteoporose, diabetes en dementie. Deze risico's kun je verminderen met de juiste hormoontherapie. En dan heb je ook nog de positieve effecten op korte termijn, zoals geen opvliegers meer, een betere stemming, een beter libido en goed kunnen slapen. En dat heeft óók effect op relaties. Als je geen verhoogd risico op borstkanker hebt, waarom zou je dan géén hormonen nemen? We worden tegenwoordig zo veel ouder, werken langer door. Ik streef ernaar om vrouwen zo lang mogelijk vitaal en gezond te houden." *Nora Hendriks, huisarts*

➤ **TESSA (50)** "Ik was fel tegen hormonen. Maar na twee jaar worstelen met een hormonale depressie, wisselende stemmingen, kortaangebonden zijn en een slecht concentratievermogen, ben ik toch overstag gegaan. De eerste twee maanden waren hemels: de zon brak weer door. Helaas

"Ik coach mezelf er liever doorheen"

zak ik sinds de derde strip weer langzaam weg in somberte. Ook ben ik kilo's aangekomen omdat mijn eetlust enorm was. Ik ben gestopt met de hormonen en heb nu weer een opleving. Of ik ze weer ga slikken? Ik wacht af hoe ik me ga voelen. In principe slik ik liever geen medicijnen, maar coach ik mezelf er doorheen."

UITSTELLEN KAN NIET

"Dat je de overgang uitstelt door hormonen te gebruiken, is een fabeltje. Wél kun je de periode waarin je klachten hebt, overbruggen met hormoontherapie. Maar als je daarmee zonder afbouwen stopt terwijl je nog midden in de overgang zit en dus eigenlijk te vroeg stopt, komen die klachten wel – béng! – binnen veertien dagen als een boemerang op je af. Gemiddeld duren overgangsklachten vier tot tien jaar." *Jos Teunis, menopauze verpleegkundige/overgangsconsulent*

BEGRIJPEN WAAR DE KLACHTEN VANDAAN KOMEN

"Veel vrouwen proberen van alles, zoals supplementen die ze bij de drogist kopen, maar ze hebben geen idee hoe het hormonale systeem werkt. Begrijpen waar klachten vandaan komen, scheelt veel.

Wat maakt dat jij zo veel last hebt van de overgang?

Er zijn veel factoren die een rol spelen en er zijn allerlei therapieën die helpen.

Fysiotherapie, osteopathie en Cranio Sacraaltherapie, acupunctuur, voetreflexmassage, cognitieve psychotherapie... Wat wil je, wat past bij je? In mijn praktijk blijkt dat hormoontherapie meestal geen eerste keuze is."

Margreet Sack,

overgangsverpleegkundige

ONNODIG VERLOREN JAREN

"Pas na jaren van ellende komen vrouwen bij de menopauze polikliniek. Stemningswisselingen, onzekerheid, angsten, depressieve klachten: het gaat van kwaad tot erger. En niemand die zegt: kijk eens naar de overgang, terwijl de klachten daarmee vaak samenhangen." Jos Teunis, overgangsconsulent

PROBEER JE NIET TE VERZETTEN

"Als haptotherapeut weet ik: als je je tegen de overgang verzet, die probeert te onderdrukken of negeren, dan kom je dubbel in de problemen. In deze fase is het belangrijk om trouw te zijn aan jezelf. Om te voelen wat je behoeftes zijn, zoals wanneer je alleen wilt zijn of steun nodig hebt. Grenzen stellen gaat allemaal makkelijker als je in verbinding staat met jezelf – iets wat je leert bij haptotherapie." Tinka ten Klooster, haptotherapeut en Acceptance Commitment Therapeut

GEEN SEXY ONDERWERP

"Vrouwen in de overgang zijn nog altijd een vergeten doelgroep. Bij huisartsen, maar óók bij gynaecologen. Het is ook voor hen geen sexy onderwerp, en de richtlijn van huisartsen is sterk verouderd. Of je goed behandeld wordt, hangt af van de persoonlijke interesse van een arts: niet iedereen is op de hoogte van de nieuwste ontwikkelingen."

Bart van Aken, gynaecoloog bij Vrouw & Klinieken

VEEL MEER KEUZE

"Vroeger was er één pil op de markt, nu is er meer keuze. In soorten progesterone en oestrogenen, maar ook in de toedieningsvorm: we hebben pleisters, pillen, gels en crèmes. Je moet echt per persoon kijken: wat is de beste optie voor deze mevrouw?"

Bart van Aken, gynaecoloog bij Vrouw & Klinieken

BEHOEFTE AAN INFO

"Op vrouwenindeovergang.nl staat wat tegen overgangsklachten helpt – alleen de dingen die bewezen zijn. Dat de site door 50.000 vrouwen per maand wordt bezocht, geeft wel aan hoe groot de behoefte aan informatie en hulp is. Er wordt nog altijd weinig over de overgang gesproken. Onder medici niet, maar ook onder vrouwen zelf niet. Van de honderd vrouwen hebben er dertig geen klachten, dertig matige klachten en veertig ernstige klachten. Maar als die 40% er met een vriendin over wil praten die nergens last van heeft, voelen ze zich al snel een aansteller."

Bart van Aken, gynaecoloog bij Vrouw & Klinieken




IRENE (50) "Achteraf heb ik spijt dat ik er niet eerder aan ben begonnen. Dankzij de hormonen is de sjeu weer terug in mijn leven. Al blijft mijn libido wel kwakkelen hoor."

DENISE (48) "Omdat ik een mutatie in het BRCA-gen heb waardoor ik een groot risico had op borst- en eierstokkanker, zijn mijn eierstokken preventief verwijderd. Cold turkey kwam ik in de overgang en ik werd er he-le-maal gek van. De opvliegers, het slechte slapen, mijn sexleven dat niets meer voorstelde. Ik had een kort lontje en was labiel. Het was niet te doen met kleine kinderen en een baan. Maar ook nadat mijn borstklierweefsel was verwijderd en ik geen

"Na het verwijderen van mijn eierstokken kwam ik meteen in de overgang"

verhoogd risico meer had op borstkanker, peinsde ik er niet over om hormonen te gaan slikken. Totdat ik me erin verdiepte en las dat het voor mij zelfs gezondheidsvoordelen heeft omdat ik zo vroeg in de overgang ben gekomen: hormoontherapie beschermt tegen osteoporose en hart- en vaatzieken."

JANINE (46) "Een paar jaar geleden heeft mijn zus hormoongerelateerde borstkanker gehad. Dus nee, hoe labiel en rot ik me ook voel, ik durf niet aan de hormonen."



“Er zijn artsen die vrouwen naar huis sturen met: ‘Gaat vanzelf weer over’”

MAATWERK MET BIO-IDENTIEKE HORMONEN

“Ik sta positief tegenover hormoontherapie, maar wel met bio-identieke hormonen. Deze zijn gemaakt van het extract van de wilde YAM-plant en reageren in ons lichaam precies zoals onze lichaamseigen hormonen. Maar kijk wel eerst naar de voeding, dit is de basis bij het aanpakken van klachten. Ook kunnen supplementen met kruiden helpen. Met bio-identieke hormonen is het ook maatwerk, afhankelijk van de klachten en de hormoonhuishouding.”

Francisca van den Berg, hormoondeskundige

GERICHTE YOGA-OEFENINGEN

“Ik krijg zó veel vrouwen in mijn yogalessen die kampen met menstruatieproblemen, overgangsklachten, migraine en slaapproblemen, dat ik Fem Yoga heb ontwikkeld. Hormonale klachten hebben te maken met een afname van de vrouwelijke hormonen. De teruggang kun je remmen door oefeningen te doen die inwerken op de hypofyse, de schildklier, bijnier en de eierstokken – op de organen die hormonen produceren dus. Tijdens de overgang raak je de controle over je lichaam kwijt, en door Fem Yoga krijg je gerichte oefeningen om iets aan de ongemakken te doen.”

Fiona Huisman, yoga-docent van Move to Flow

MIRENA-SPIRAAL KAN HELPEN

“Ik ben enthousiast over het Mirena-spiraal, puur om die heftige, langdurige menstruaties waar zo veel vrouwen in de overgang last van hebben, af te remmen. Belangrijk, want daar kun je flink beroerd van worden. Maar tegen opvliegers en nachtzweeten doet Mirena niet veel. Om die aan te pakken, zijn oestrogenen nodig. Dan heb je het over de échte hormoontherapie en over andere doseringen.”

Marieke Scholten, huisarts

VROUWEN WORDEN ONDERBEHANDELD

“Ik ben vóór hormoontherapie. Ik vind het een gotspe dat er artsen zijn die vrouwen met ernstige overgangsklachten naar huis sturen met de woorden: ‘Gaat vanzelf weer over.’ Dat klopt, maar dat kan wél tien jaar duren. Vrouwen in de overgang worden onderbehandeld. Ze hebben concrete adviezen nodig over leefstijl, voeding en hoe ze met stress omgaan, om hun leven weer in balans te krijgen.”

Barbara Havenith, orthomoleculair arts en gynaecoloog

VROUWEN DIE BORSTKANKER HADDEN

“Voor vrouwen die borstkanker hebben gehad en daarom geen oestrogenen of een combinatie van oestrogenen en progesteron mogen slikken, is er weinig op de markt. Dat is een groot probleem voor hen. Het middel gabapentine, eigenlijk bedoeld tegen epileptische aanvallen, helpt bij 70% van de vrouwen óók tegen overgangsklachten. Ook sommige antidepressiva kunnen in een lage dosering helpen.”

Bart van Aken, gynaecoloog bij Vrouw & Klinieken

NIET KLAKKELOOS IETS AANNEMEN

“Ik wil een kanttekening plaatsen bij de hype rondom bio-identieke hormonen. In de huidige hormoontherapie wordt alleen maar bio-identieke oestrogeen gebruikt. We werken er dus al grotendeels mee, óók in de reguliere hoek. Het licht verhoogde risico op borstkanker zit in het type progesteron dat wordt gebruikt, en dat is verschillend per product – van één synthetisch type weten we zeker dat het veilig is. Bij de bio-identieke progesteron ligt dat anders, die geeft als je hem langer dan zeven jaar gebruikt een verhoogd risico op baarmoederkanker, blijkt uit gedegen onderzoek.”

Dorenda van Dijken, gynaecoloog van de Menopauzekliniek OLVG West

NANNA (53) “Woest word ik als ik mensen hoor zeggen: ‘Die overgang, daar moet je maar doorheen.’ Alsof vrouwen die aan de hormonen gaan niet willen accepteren dat overgangsklachten nu eenmaal bij het ouder worden horen. Daar heeft het niets mee te maken. Ja, mijn billen zijn platter, ik heb geen taille meer, en grijs haar: dat is zo. Maar als je je zelf zó totaal kwijtraakt, labiel bent en enorme stemmingswisselingen hebt? Neem in vredesnaam een pilletje. Voor jezelf, maar ook voor je relatie en je gezin.”

“Neem in vredesnaam een pilletje: voor jezelf maar ook voor je gezin”



► **MAAYKE (51)** “Wegens schildklierproblemen kreeg ik bio-identieke hormooncrème voorgeschreven door mijn arts. Twee keer per dag smeer ik een likje en dat blijkt ook fijn te werken tegen overgangsklachten. Ik ben er enorm van

“Ik ben enorm opgeknapt van die bio-identieke hormooncrème”

opgeknapt; ik kan me weer concentreren en ben ook niet meer zo moe. En opvliegers? Heb ik geen last van. Hoewel: laatst bestelde ik mijn crème te laat, ik zat twee weken zonder en prompt kreeg ik ze. Ik moet de zalf wel in het buitenland bestellen, want in Nederland is die niet verkrijgbaar.”

SANNY (45) “Speciaal voor mijn overgangsklachten heb ik het Mirena-spiraal genomen. Mijn klachten waren vrijwel meteen verdwenen en ik voel me ook evenwichtiger.”

ANNET (55) “Veel vrouwen om mij heen doen zó moeilijk over hormoontherapie, terwijl ze wél zonder nadenken de anticonceptiepillen aan hun dochters geven. Dat begrijp ik niet, net zomin als dat veel vrouwen ervoor kiezen om te lijden. Want lijden, zo heb ik mijn klachten serieus ervaren. Het was vest aan, vest uit, slecht slapen door het zweten, het ging maar door, terwijl ik gewoon ook hard moet werken, hè. Sinds ik de hormonen slik, al bijna vier jaar, heb ik nergens last meer van. Ik voel me goed. En dan te bedenken dat ik de allerlaagste dosis slik. Fantastisch toch, hoeveel effect dat kleine beetje heeft?”

NATUURLIJK PROCES

“Met acupunctuur kan ik klachten als opvliegers maar ook hartkloppingen, hoofdpijn en depressieve gevoelens goed behandelen. Een acupuncturist kijkt welke energie is gestagneerd en welke beter kan doorstromen. Pijn of sombere gevoelens bijvoorbeeld, duiden op een energieblokkade. En yin-energie staat voor rust en koelte, de yang-energie voor activiteit, warmte. In de overgang is de yin-energie vaak uitgeput, waardoor yang te veel de overhand krijgt. Ik herstel de balans door de yin-energie te voeden. Veel cliënten merken na een aantal behandelingen: hee, ik slaap beter, of ik heb minder opvliegers.” *Gilles Stoop, acupuncturist en specialist in gynaecologische problemen*

BEHANDELEN VANAF HET BEGIN

“Ik behandel vrouwen liefst al vanaf het begin van de overgang, dus in de pre-menopauze, met bio-identieke hormonen. Dan zijn er nog relatief weinig klachten, maar zie je al wel veranderingen in de hormoonhuishouding. Mijn insteek: vul die tekorten van progesteron cyclisch aan, dus door bijvoorbeeld alleen de laatste tien dagen van de menstruatiedicyclus bio-identieke hormonen te gebruiken. Daar zie ik veel vrouwen van opknappen.” *Nora Hendriks, huisarts*

“Stress en suikers staan garant voor flinke overgangsklachten”

ZELFBEWUSTE GENERATIE

“De nieuwe generatie veertigers is zó zelfbewust door de aandacht die er de laatste jaren is voor de overgang, door boeken als *Te lijf* van Isa Hoes en Medina Schuurman dat ze denken: dáár ga ik niet aan doen. Het is opvallend hoeveel vrouwen van begin veertig al voor ze klachten hebben, naar onze kliniek komen. Liefst willen ze preventief hormonen slikken. Maar dat is flauwekul. Bovendien: vrouwen willen de overgang uitstellen, maar dat kan niet. Echt niet.”

Jos Teunis, overgangsconsulent

MINDER MIGRAINE

“Migraine- maar ook epileptische aanvallen komen vaker voor tijdens de overgang. Er zijn verschillende medicijnen om aanvallen te onderdrukken, daar kun je dan mee starten of de dosis verhogen als je ze al gebruikt. Hormoontherapie helpt ook. Na de menopauze neemt migraine meestal flink af. Epilepsie helaas niet.” *Thea Heersema, neuroloog*

HORMONEN VIA DE HUID

“We werken veel vaker met hormonen die je via de huid kunt toedienen. Dan worden ze beter opgenomen en kun je dus lager doseren. Bovendien heb je dan geen risico op trombose, zoals wanneer je de hormonen in pilvorm slikt. In november komt er eindelijk ook een oestrogeenspray in Nederland. Dat is met name voor vrouwen die jong in de overgang zijn gekomen een uitkomst. Zij moeten immers jarenlang hormonen gebruiken om gezondheidsproblemen te voorkomen.” *Dorenda van Dijken, gynaecoloog Menopauzekliniek OLVG West*

“Vrouwen willen de overgang uitstellen,
maar dat kan niet. Echt niet”

KIJK EERST NAAR JE VOEDING

“Hormonen zijn krachtige stoffen, zowel in het lichaam als in medicijnen. Daar moet je zorgvuldig mee omgaan. Gelukkig zijn artsen in Nederland terughoudend met het voorschrijven ervan. Als vrouwen veel last hebben van ‘hun hormonen’, komt dat niet doordat hun lichaam niet goed functioneert. De meeste overgangsklachten worden veroorzaakt door een verkeerde voeding en leefstijl: die verstoren de hormoonbalans het meest. Stress en suikers staan garant voor flinke overgangsklachten. Iedere arts zou eigenlijk eerst in iemands koelkast moeten kijken, vragen ‘hoe eet en leef je?’ voor hij hormoontherapie voorschrijft.”

Marjolein Dubbers,
vitaliteitscoach van
de Energieke Vrouwen
Academie

NIEUW TEGEN OPVLIEGERS

“In ons Pijncentrum doen we medisch-wetenschappelijk onderzoek naar een nieuwe methode om ernstige opvliegers te verminderen: ganglion stellatum blokkade. Hierbij wordt een zenuwknop in de hals verdoofd, waardoor opvliegers een aantal maanden lang sterk verminderen. Onze eerste studie is veelbelovend: de behandeling doet de opvliegerscore met 35% afnemen. Bij de helft van de vrouwen is er zelfs een afname van 40-90%. Daarnaast slapen bijna alle vrouwen veel beter.”

Karlijn Sax, arts Pijncentrum Arnhemse Rijnstate Ziekenhuis

ER IS ECHT IETS TE DOEN AAN PIJN BIJ HET VRIJEN

“Wat mij opvalt: een deel van de vrouwen krijgt tijdens of na de menopauze pijnklachten bij het vrijen. Daar wordt zéér veel geleden, er is veel verdriet. Terwijl het zo makkelijk te behandelen is, met hormoonzalf of zetpillen. De hormonen die daarin zitten, werken heel lokaal. Je moet ze minimaal vier maanden gebruiken om de huidlagen in de vagina weer op te bouwen. En geen zes weken, zoals sommige artsen denken.”

Bart v. Aken, gynaecoloog

HET BELANG VAN LEEFSTIJL AANPASSEN

“Helaas hebben veel mensen het liefst een pilletje, een kant-en-klaar oplossing. Je leefstijl aanpassen kost meer moeite, maar het is ongeloflijk wat je daarmee kunt bereiken: je krijgt véél minder last van klachten.”

Angeliën van den Heuvel,
hormoondeskundige

STRESSHORMONEN MAKEN DE KLACHTEN NOG ERGER

“De vraag is: ga je het lichaam met hormoontherapie dwingen of vraag je het zelf in balans te komen door leefstijlinterventie? Daarmee heb je namelijk veel invloed op overgangsklachten. Hóé, dat is een persoonlijke zoektocht. Al is stress voor elke vrouw in de overgang een belangrijk thema. De eierstokken maken geen progesteron meer aan na de overgang, maar de bijnier nog wel. De bijnier maakt echter bij stress óók het hormoon cortisol aan. De aanmaak van die stresshormonen krijgt de voorrang boven die van progesteron, waardoor de hormoonhuishouding nog meer uit balans raakt. Daardoor verergeren de klachten, vooral in het begin. Verder blijven de oestrogenen een lange tijd schommelen; die hebben veel effect op de aanmaak van het gelukshormoon serotonine. Het gevolg: meer moodswings en depressieve klachten.”

Ralph Moorman,
hormoondeskundige

MEER LEZEN OVER DE OVERGANG?

Veel deskundigen die meewerkten aan deze productie, hebben ook een (of meer) boek(en) geschreven over de overgang, hormonen en therapieën.

- *De overgang, het no-nonsense handboek* € 24,99 (José Rozenbroek en Jos Teunis).
- *Het menopauze taboe* € 24,99 (Nora Hendriks, huisarts).
- *Hormoonbalans voor vrouwen* € 19,50 (Ralph Moorman en Barbara Havenith).
- *Het energieke vrouwen voedingskompas* € 20,99 en *Eet meer energie* € 22,50 (Marjolein Dubbers).
- *De hormoonfactor* € 17,75 (Ralph Moorman).

TRUCJE TEGEN EEN OPVLIEGER

“Opvlieger in aantocht? Deze ademhalingsoefening helpt direct: steek je tong uit, krul de zijkanten van de tong naar binnen en adem vervolgens – met open mond – een paar keer achter elkaar diep in. Het ziet er niet echt charmant uit, maar het is net of je even met je hoofd in de koelkast gaat staan.”

Fiona Huisman, yogadocent van Movetoflow

