

De overgang & hormonen: wat verandert er in je lichaam?

Noortje Jansen- gynaecoloog

30 Hypofyse
Jubileumcongres

Horen, zien ... niet zwijgen

nederlandse
hypofyse
stichting

Diclosures E.J.C.E. Jansen

Gynaecoloog	Saxenburgh
(potentiële) belangenverstrengeling	Geen
Honorarium of andere (financiële) vergoeding	Gratis congres

- Vrouw: definitie: een mens geboren met baarmoeder en/of eierstokken

Wat mag u vandaag verwachten

Uitleg over de overgang en vitaliteit

Kennis over preventie: wat kan u zelf doen

Taboe's doorbreken en fabels ontkrachten



Quiz

- Komt de overgang bij alle vrouwen voor?
- Vanaf welke leeftijd komen overgangsklachten voor? Boven de 50 jaar?
- Hoeveel vrouwen hebben **last** van de overgang? Meer dan 50%?
- Hoeveel vrouwen die last hebben van de overgang hebben dat zodanig dat ze problemen hebben met dagelijks functioneren? Meer dan 50%?
- Kent u iemand met overgangsklachten?
- Kent u iemand met overgangsklachten die zelf nog niet weet dat het misschien overgangsklachten kunnen zijn?
- Zou u iemand uitlezen met overgangsklachten?
- Zou u iemand willen helpen met adviezen bij overgangsklachten?

GROEN = JA

ROOD = NEE

Waar gaat het over?

De overgang is geen ziekte, maar een periode waarin klachten kunnen voorkomen.

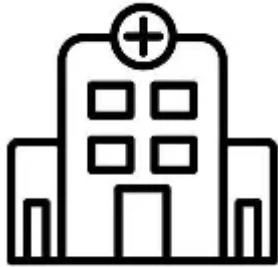
<https://youtu.be/YVXp25p2PA8?si=wa3kgcoh1rs4ndUR>

Hype?

Taboe?



- 90% bespreekt overgangsklachten in de privésfeer
- 75% met partner
- 66% met vrienden/ vriendinnen



- 25% met huisarts
- 13% met gynaecoloog



- 55% met collega's
- 13% met leidinggevende
- 3% met bedrijfsarts

maatschappelijke consequenties

- Werk is kwaliteit van leven
- Opvliegers en slecht slapen grootste problemen
- Veel vrouwen werken tegenwoordig tijdens de overgang dus niet behandelen geeft problemen en kost bedrijven (en de overheid) geld
 - Productiviteitsverlies: **1,8 miljard** euro
 - Ziekteverzuim: **1,4 miljard** euro
 - Medische kosten: **9,5 miljoen** euro
- Behandeling van ernstige overgangsklachten geeft een verlichting van de klachten en een significante gecorreleerde verbetering van het vermogen tot werken
- Vooral verbetering van depressieve symptomen speelt een grote rol



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



Geukes M, Anema JR, van Aalst MP, De Menezes RX, Oosterhof H. Improvement of menopausal symptoms and the impact on work ability: a retrospective cohort pilot study. *Maturitas* 120 (2019)23-28r.

RIVM factsheet Werken tijdens de overgang, 2022

TNO rapport

CBS statline- arbeidsdeelname, beloning, arbeidsduur- kerncijfers (maart 2026)

Women Inc, rapport De maatschappelijke kosten van gezondheidsproblemen voorkomen is beter dan genezen, 2024

Feiten & cijfers



Ca. **1,7 mln werkende vrouwen** zijn in de leeftijd waarin de overgang een rol speelt.

36% vindt dat zij minder goed functioneert op het werk. **57%** heeft meer behoefte aan ondersteuning op het werk. **

Binnen verschillende etnische groepen gaat **25-43%** van de vrouwen in de overgangleeftijd minder werken *



80% van de werkneemsters in de overgang heeft klachten



Minder dan de helft bespreekt de klachten op het werk. Slechts **3%** van de werkneemsters bespreekt deze klachten met de bedrijfsarts.

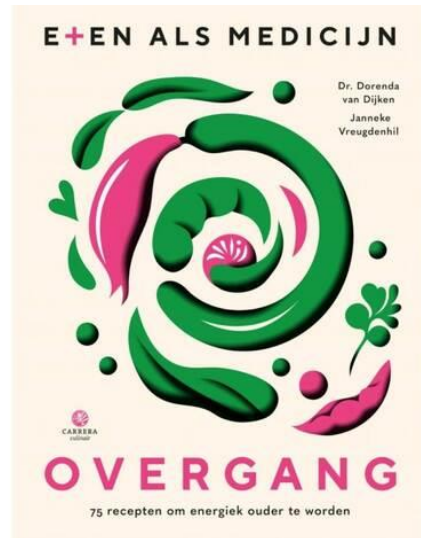


bronnen: NVAB-standpunt, *ZonMW, ** TNO

- In Nederland wordt slechts 4% van de vrouwen behandeld! (2023)
- In het buitenland is dat 25 tot 40 procent

media

NRC: De overgang is niet de ondergang.



Volkskrant: De overgang is nauwelijks nog een taboe, maar krijgen vrouwen nu wel de zorg die ze verdienen?



NRC: “ Vrouwen weten steeds meer maar nog niet genoeg”



hoe het eigenlijk zou moeten....

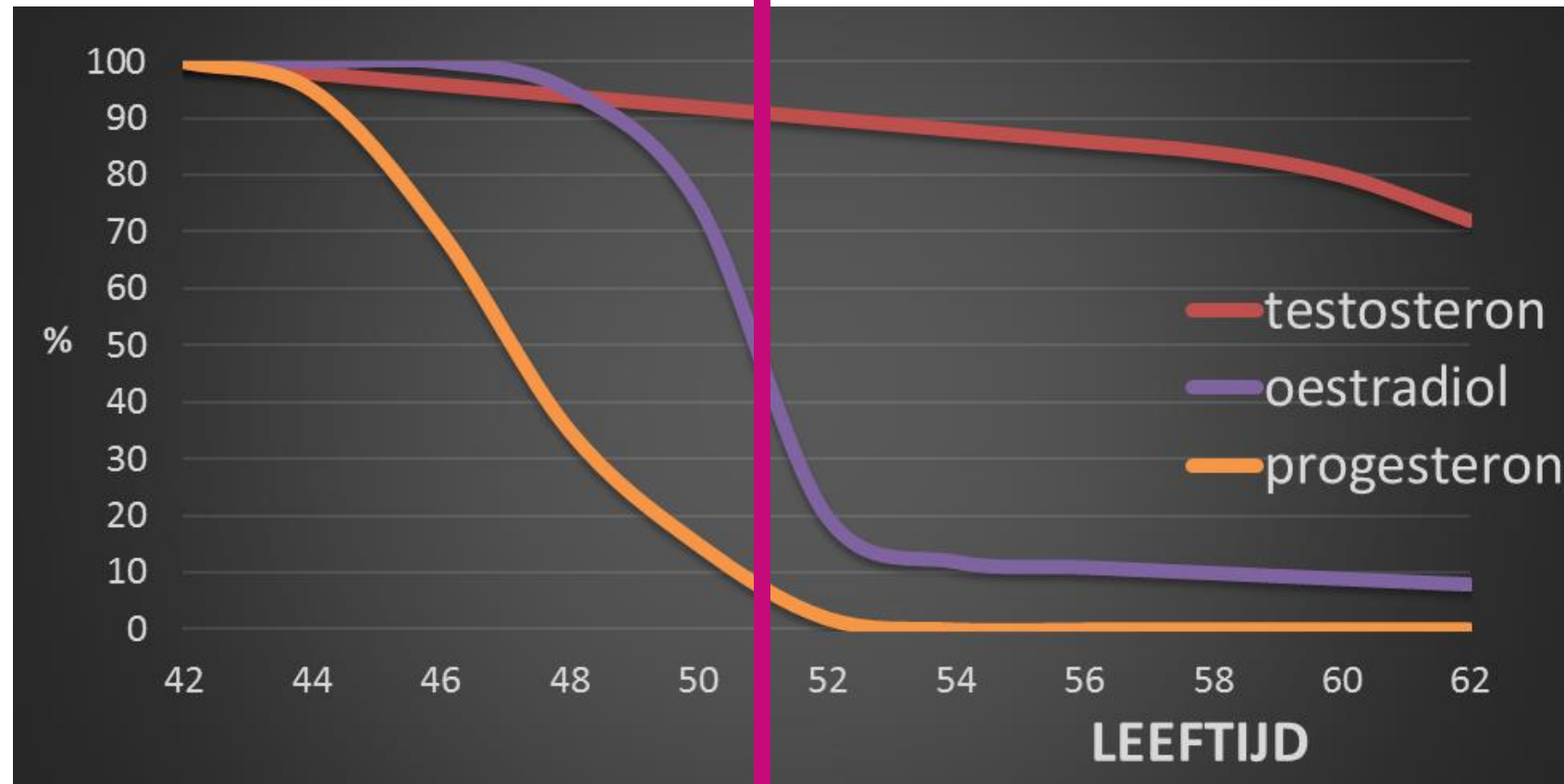
LINDA: DE OVERGANG HEEFT OOK POSITIEVE KANTEN, AL 'IS HET SOMS ZOEKEN'



De overgang: niet alleen lichamelijk, maar ook mentaal. Kennis, leefstijladviezen en samen erover spreken helpt vrouwen op het werk.

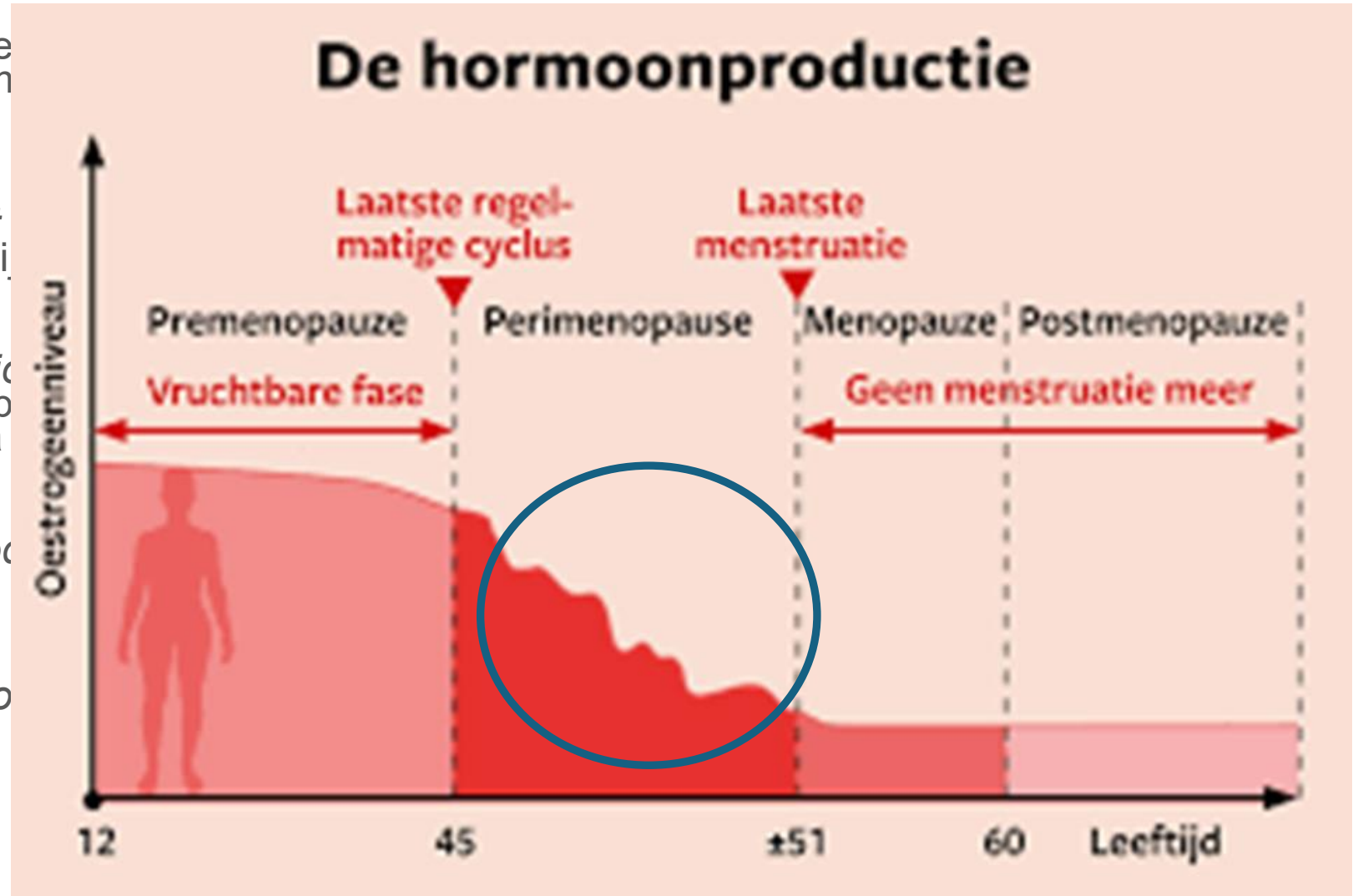


Hormonale verandering



definities

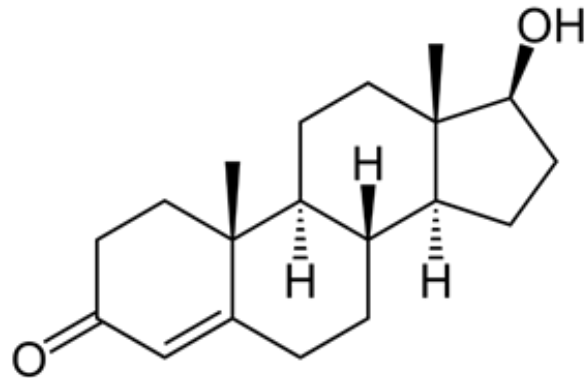
- **Overgang:** *periode die de hand van een anamnese symptomatologie)*
- **Menopauze :** *moment van laatste menstruatie (gesteld bij 51 jaar)*
- **Postmenopauze:** *periode na de menopauze, gekarakteriseerd door hypogonadotropie, hypogonadisme, amenorroe, oftewel na de laatste menstruatie*
- **Premenopauze:** *periode voor de menopauze*
- **Perimenopauze:** *periode rond de menopauze*



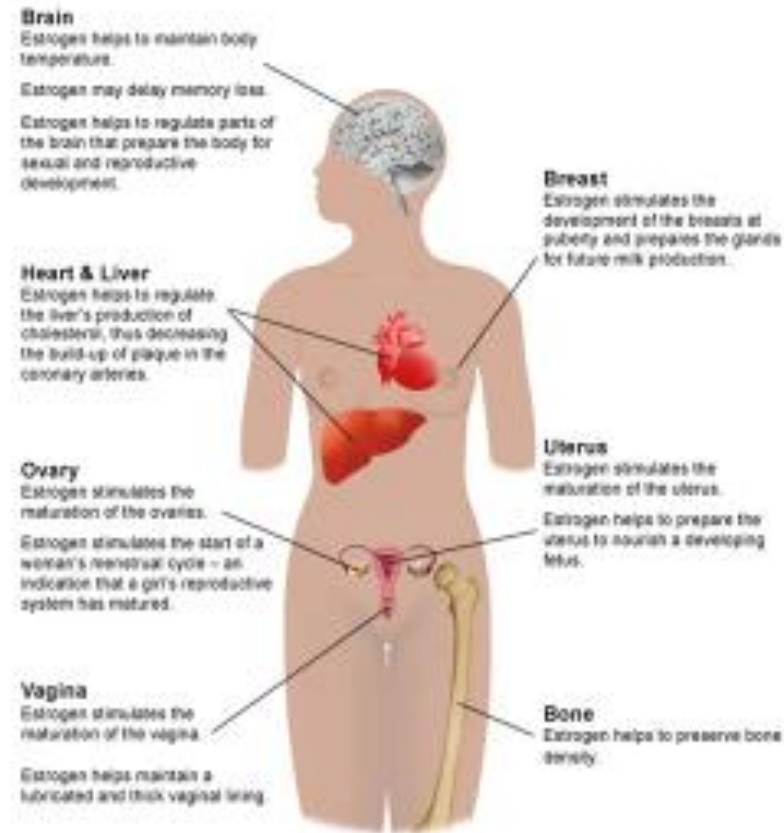
Klachten bij overgang – specifiek en aspecifiek

- Opvliegers • Onrustig / gejaagd gevoel
 - Nachtelijk zweten • Minder zorgzaam
 - Stemningswisselingen • Minder kunnen multitasken
 - Prikkelbaarheid • Seksuele problemen
 - Verminderd libido • Vocht vasthouden
 - Hoofdpijn • Stemveranderingen
 - Urine-incontinentie • Oorsuizen
 - Dyspareunie • Huidveranderingen
 - Depressieve gevoelens • Motivatieveranderingen
 - • Haarverlies
 - • Gevoel bij borsten
- Figuurverandering
 - Gewichtstoename
 - Slecht slapen
 - Moeheid
 - Sombereheid en depressieve gevoelens
 - Geheugen- en concentratiestoornissen
 - Hartkloppingen
 - Spier- en gewrichtsklachten
 - Blaasklachten
 - Droge slijmvliezen oog, neus, mond

klachten: verklaring

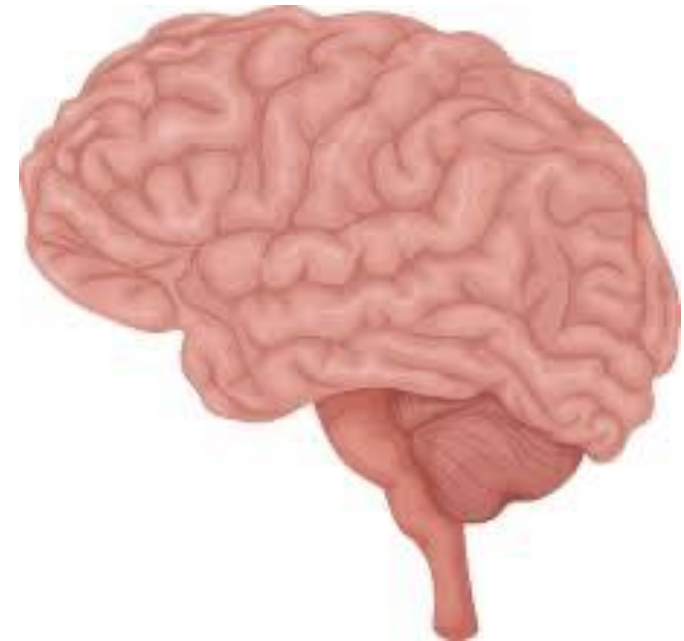


Oestrogeen heeft effect op meerdere orgaansystemen



klachten: verklaring

- Stress/Emoties/Drukke
- Voeding/Genotsmiddelen: cafeïne, theïne, cacao, alcohol, roken, suiker, veel koolhydraten
- Levensfase:
 - Kinderen in de puberleeftijd
 - Kinderen de deur uit
 - Partner thuis
 - Verlies van familieleden/vrienden
 - Einde vruchtbaarheid
 - Confrontatie ouder worden
 - Twijfelen aan de zin van het leven
 - Mantelzorg verlenen



schildklier

Hyperthyreoidie

Continu warm en zweten

Wordt erger in de tijd

Afvallen, trillen, diarree, angstig

Oogklachten of struma

Hypothyreoidie

Aankomen

Moe ondanks veel slapen

Brain fog

Somber

Koud, obstipatie

Veel overlap tussen symptomen menopauze en schildklierziekten

ziekten die verergeren in perimenopauze:

Multiple Sclerose Let ook op valneiging bij pten met osteoporose door de (vroege) overgang

Diabetes type 1 regulering van de glycemien en toename risico op vetstofwisselingsverandering

Depressie Slecht slapen tgv oestrogenen tekort, vasomotore klachten en daardoor slecht slapen door oestrogenen tekort

ADHD Komt ook tot uiting in de perimenopauze (terwijl je volgens de DSM al op jonge leeftijd klachten moet hebben) Gebruik shortlist.

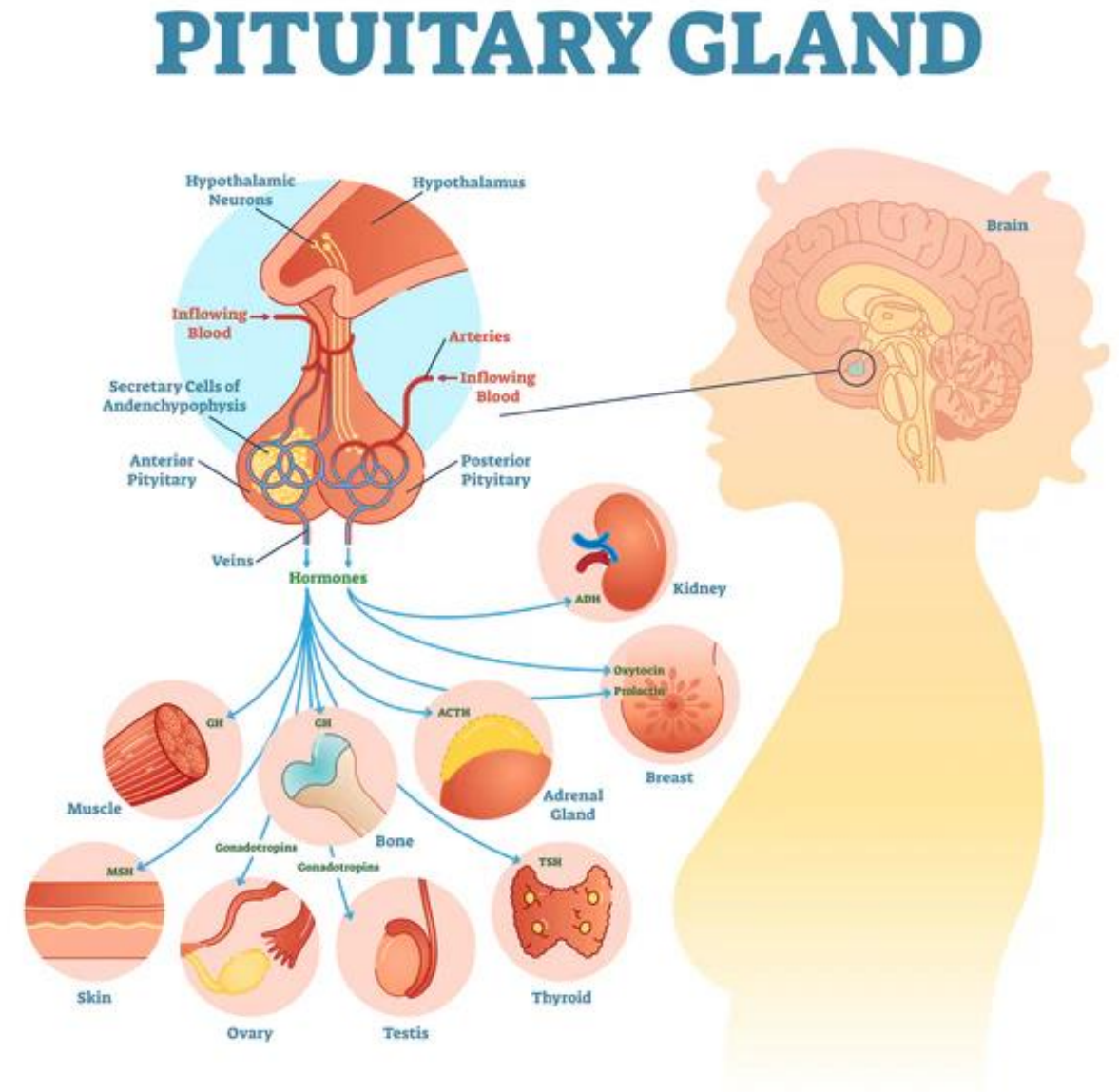
Dyslipidemie is vergroot en verhoogd risico op non-alcoholic fatty liver disease (**NAFLD**)

Daarnaast goed om te weten dat medicatie ook **anders gemetaboliseerd** wordt door tekort aan oestrogenen en aanpassing behoeven.

Schildklier: Bij **hypothyreoïdie** is ophogen van medicatie (tijdelijk) nodig tgv verandering in metabolisering door de lever;

...en de hypofyse

- klachten passend bij ziekte van de hypofyse zal waarschijnlijk verergeren
- verbetering bij prolactinomen



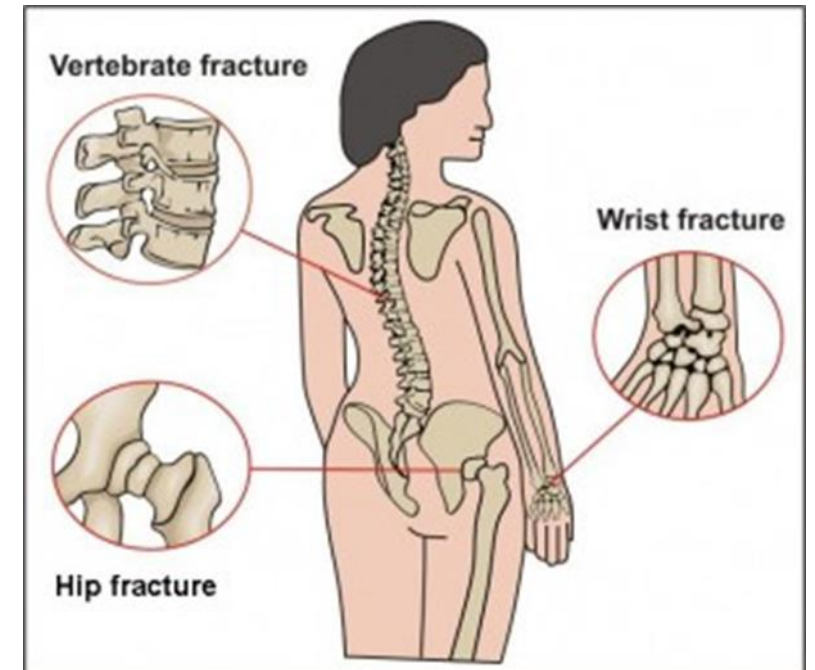
oestrogenen beschermen

hart- en bloedvaten

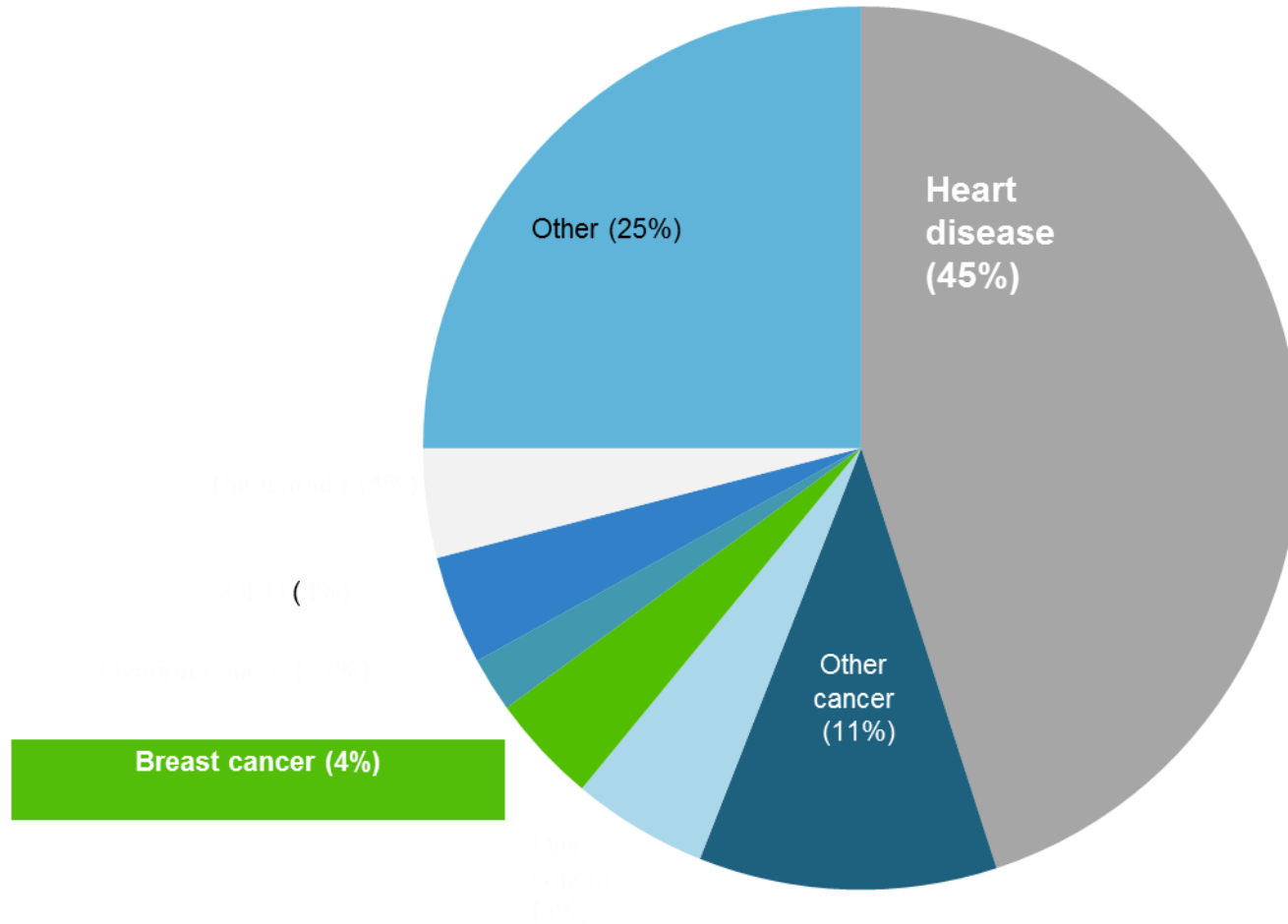
botten

vrouwelijke genitaal

- Vaginale droogheid
- Dyspareunie
- Plasklachten
- Urineverlies



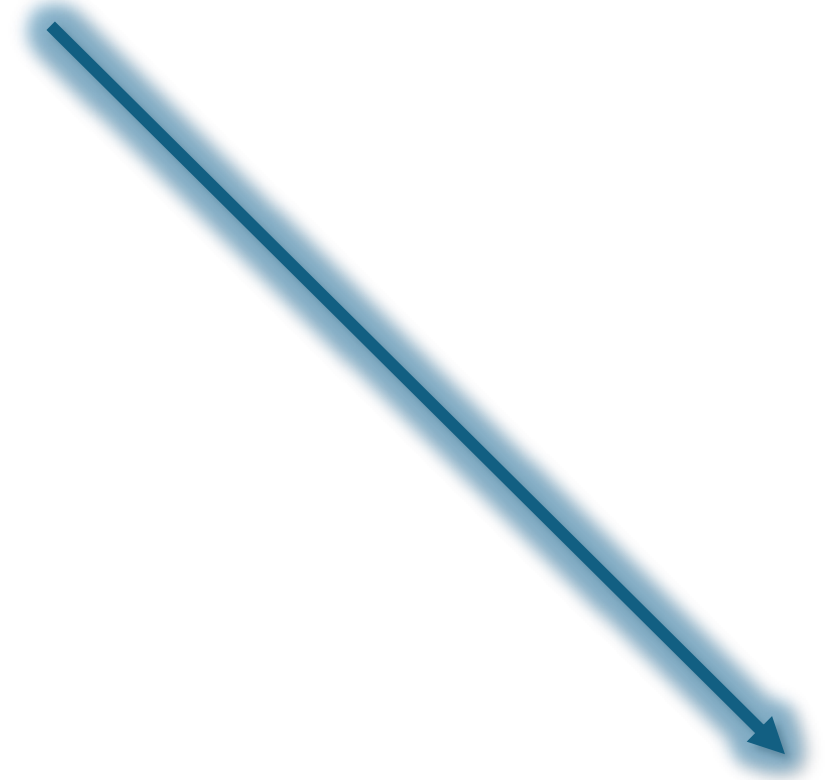
Waaraan overlijden vrouwen?



**Hart- en vaatziekten =
doodsoorzaak nummer 1 !
Ook onder vrouwen!
(45%)**

Behandeling

- De behandeling is gericht op de **vermindering** van de klachten.
- Klachten kunnen zo invaliderend zijn dat vrouwen niet meer kunnen werken of in hun privé tijd kunnen functioneren
- Klachten gaan meestal niet helemaal weg door de behandeling.
- Verminderen van klachten kan voor een groot deel met leefstijlinterventies



Leefstijladviezen

Balans zoeken: activiteit - rust

Grenzen bewaken

Regie houden qua
werkzaamheden

Prikkelarmere omgeving

Terug kunnen trekken

Leven i.p.v. overleven: adrenaline
verlagen

Wandelen 30 min. per dag

Sporten/ krachttraining: spierverlies

Hobby zoeken: doe óók wat je leuk vindt

Klachten/ wensen bespreekbaar maken

Fris/ koud water beschikbaar

voeding

Eet gezond en zo natuurlijk mogelijk

Voldoende eiwitten -> spiermassa

Kies voor gezonde vetten -> ondersteunen de hormonale balans

Eet voldoende vezels -> gezonde spijsvertering

Vermijd suiker en bewerkte koolhydraten -> stabiele bloedsuikers

Drink voldoende

Denk aan calcium en vit D

Beperk koffie en alcohol

Gebruik de eetmeter van het voedingscentrum



bewegen

Voorkom botontkalking

- Zomer en winter vit D
- Dagelijks half uurtje wandelen in de buitenlucht
- Wekelijks krachttraining



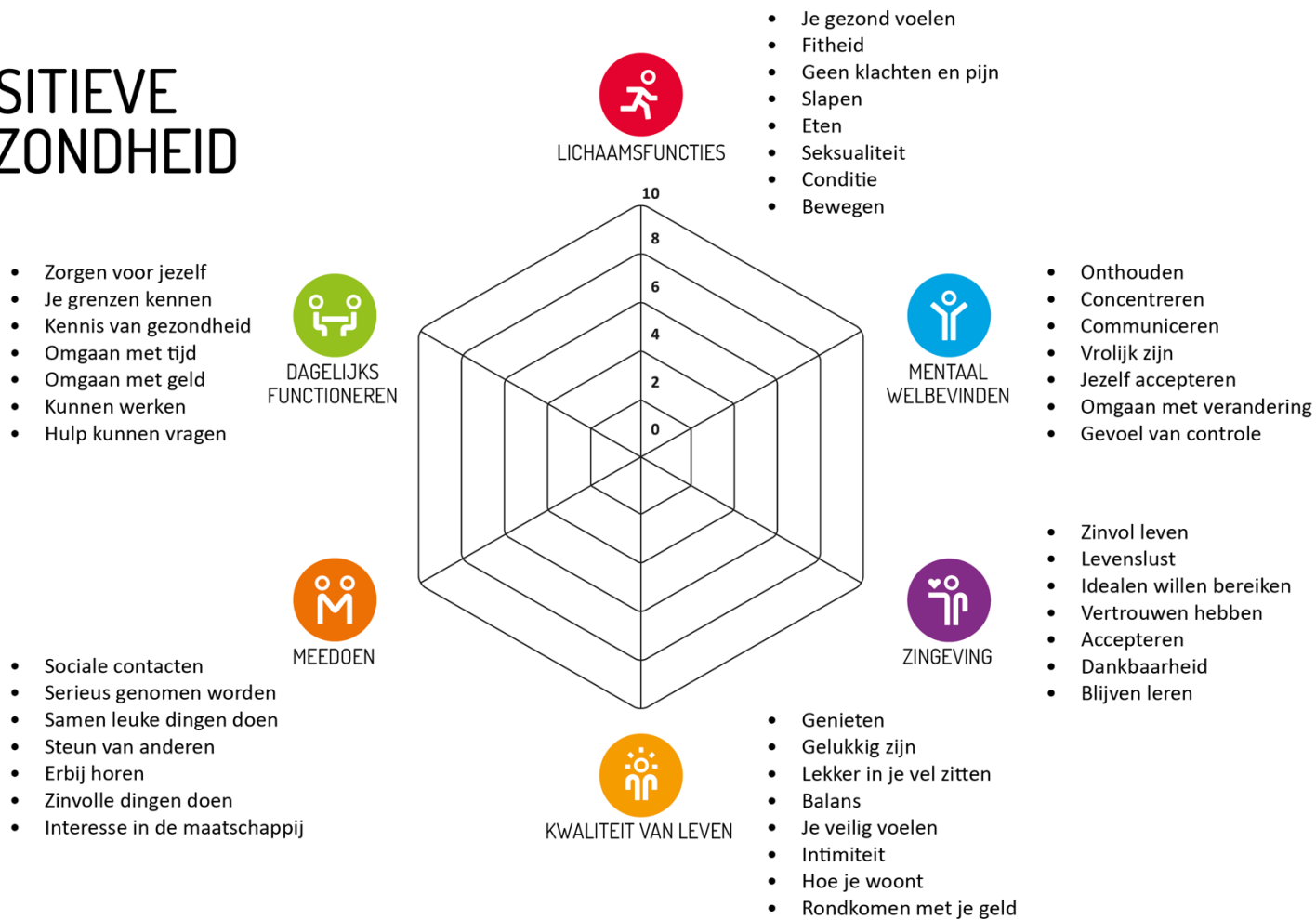
stress

Wat hebben stress en overgang met elkaar te maken?

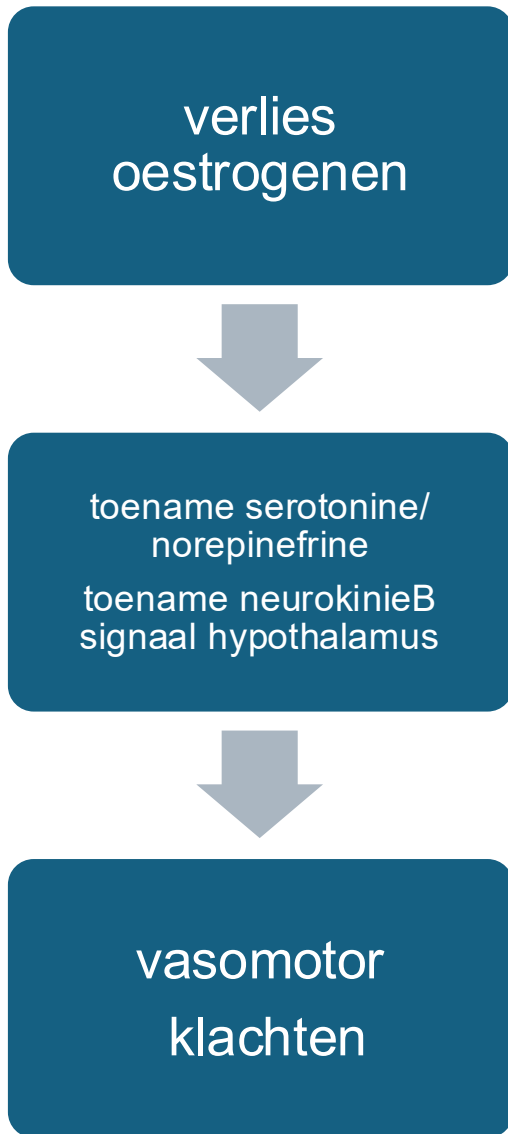
- Je wordt gevoeliger voor stress door het proces overgang,
- Je hebt overgangsklachten.....geeft stress dan overgangsklachten of overgangsklachten stress...
- Stress staat op nummer 1 van uitlokkende factoren van opvliegers

Waarmee ga jij morgen beginnen?

POSITIEVE GEZONDHEID



medicatie zonder hormonen



SSRI – Selectieve Serotonine Re-uptake Inhibitor*: werkt met name tegen opvliegers en nachtzweeten en stemmingswisselingen. Minpunt wordt vaak gezien als anti-depressivum en heeft daarom een negatieve naam

fezolinetant : (neurokinine 3 receptorantagonist) NIEUW werkt met name tegen opvliegers en nachtzweeten. Minpunt: bloedonderzoek voor leverfunctie voor start, een en twee maanden na gebruik (3x).

behandeling met hormonen- soorten

Soorten:

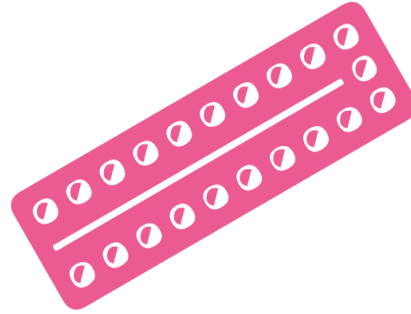
Pillen

Spiraal

Spray

Gel

Pleister



Afbeeldingen komen van de website degynaecoloog.nl

Behandeling met hormonen - oestrogenen

Risico's

- Borstkanker: Er is *geen bewijs* voor een verhoogd borstkankerrisico bij vrouwen die jonger zijn dan 50 jaar bij gebruik van **estradiol en natuurlijk progesteron of dydrogesteron**.
Bij vrouwen die ouder zijn dan 50 jaar is er met hormoontherapie *zo goed als geen* verhoogd borstkankerrisico bij gebruik tot 5 jaar, en mits geen aanwezigheid van andere risicofactoren zoals een hoog BMI, overmatig alcoholgebruik etc.
- Baarmoederkanker: Gebruik van natuurlijk progesteron of dydrogesteron korter dan 5 jaar geeft *geen verhoogd risico* op endometriumcarcinoom.
- Eierstokkanker: Laag extra risico



behandeling met hormonen

Je hebt een baarmoeder.

Ben je nog voor je laatste menstruatie en heb je nog anticonceptie nodig?

- Combinatie van oestrogenen en progestagenen
- Sequentieel
- Voorkeur hormoonspiraal ivm minder bloedingen (ook handig bij hevig menstrueel bloedverlies)

Ben je nog voor je laatste menstruatie en heb je **geen** anticonceptie nodig?

- Combinatie van oestrogenen en progestagenen
- Sequentieel

behandeling met hormonen

Ben je na je laatste menstruatie (of denk je dat)

- Combinatietherapie estradiol met progestageen continu (bloedverlies op termijn afwezig): oraal of transdermaal oestrogeen

Je hebt geen baarmoeder meer

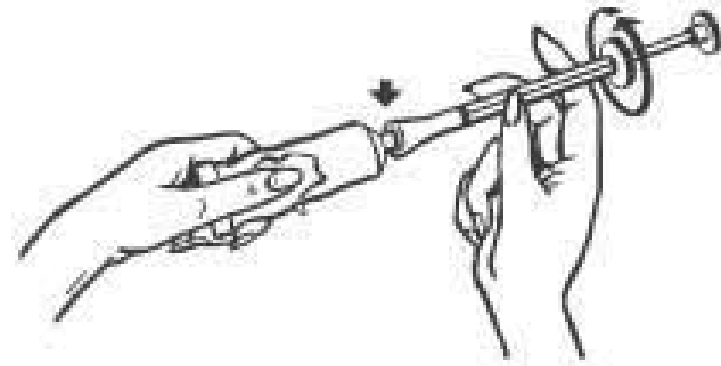
- Dan mag je alle vormen van oestrogenen
- Let op! Heb je endometriose in de voorgeschiedenis dan is aanvulling met progesteron aan te raden

Er zijn fraaie keuzekaarten op thuisarts.nl om een goede keuze te maken

voornamelijk vaginale klachten

Indifferente middelen:

- vochtinbrengende gel
- crème met hyaluronzuur



Lokale hormoontherapie:

- creme
- vaginale zetpil



duur van hormoontherapie

Ervaring leert dat vrouwen dit gemiddeld 3-4 jr gebruiken
>5 jr is mogelijk



NB Mannen hebben het hele leven testosteron. Het neemt vaak wel af, maar zijn daarom wel langer beschermd.

Er zijn stemmen die opgaan om vrouwen hun hele leven lang hormoontherapie te geven. Wat vindt u?

take home message

- * Begrip voor de overgang**
- * Begrip over de overgang**
- * Grip op de overgang**

Waarmee ga jij morgen beginnen?

POSITIEVE GEZONDHEID

