

30 & LAST VAN OPVLIEGERS

De overgang is voor niemand een pretje, maar voor 1 op de 100 vrouwen is het psychisch nog een tikje zwaarder. Zij komen vervroegd in de menopauze en moeten al op jonge leeftijd dealen met opvliegers, stemmingswisselingen en onvruchtbaarheid.

TEKST MARISKA VERMEULEN

Terwijl je vriendinnen zich dansend in een club in het zweet werken, zweet jij je bed onder omdat je zo'n last hebt van opvliegers. De volgende dag ben je onuitgeslapen en word je wél gewoon op kantoor verwacht, waar focussen sowieso al lastiger gaat dan voorheen. Voor de 1 op de 100 vrouwen die vervroegd in de overgang komen, ofwel Premature Ovariële Insufficiëntie (POI) hebben, is het helaas realiteit. Waar de gemiddelde overgangsleeftijd wereldwijd rond de 53 jaar ligt, stoppen deze vrouwen voor hun veertigste al met menstrueren. Soms stoppen de eierstokken er zelfs ver voor die leeftijd mee; er zijn tienermeiden die maar twee keer in hun leven ongesteld worden. Sommige vrouwen weten van tevoren dat ze vervroegd in de overgang kunnen komen – omdat ze bijvoorbeeld een zware operatie of chemotherapie hebben ondergaan – maar bij de grootste groep kan de oorzaak van de vervroegde overgang niet achterhaald worden. >



“IK WILDE ZWANGER WORDEN, MAAR NA HET STOPPEN MET DE PIL KREEG IK LAST VAN OPVLIEGERS”

Juist bij hen wordt het dan ook niet altijd meteen opgemerkt, weet psycholoog Geranne Jiskoot die in het Erasmus MC vrouwen met POI begeleidt op de gelijknamige poli. Jiskoot: «Veel jonge vrouwen denken dat hun klachten door stress worden veroorzaakt. Overgangsklachten hebben dan ook veel gemeen met burn-outsymptomen: concentratieproblemen, stemmingswisselingen, energiegebrek, somberheid, vermoeidheid. Ook de menstruatie kan uitblijven door stress. Er zit daarom veel vertraging in de diagnose; vrouwen komen met hun klachten bijvoorbeeld eerst bij een psycholoog terecht. Pas als hun menstruatieklasten langer aanhouden, worden ze door de huisarts naar ons doorgestuurd, en dan komen we erachter dat er sprake is van een vervroegde overgang. Veel vrouwen ontdekken überhaupt pas als ze stoppen met de pil dat ze onregelmatig bloedverlies hebben – een menstruatie is het dan vaak al niet meer.»

KLAP IN HET GEZICHT

Precies dit overkwam Roxanne Angevaere (29): «Ik was 26 jaar, wilde zwanger worden, maar mijn menstruatie kwam maar niet op gang. Drie maanden na het stoppen met de pil kreeg ik ook last van opvliegers en kwam ik in een paar maanden zes kilo aan, vooral op mijn heupen en andere 'hormoonplekken'. Het was hartje zomer en vaak bloedheet, dus ik legde niet zo snel de link tussen mijn opvliegers en uitblijvende menstruatie. De huisarts in eerste instantie ook niet; die dacht dat mijn lichaam na het pilgebruik tijd nodig had om weer op gang te komen. Logisch. Maar na een half jaar dacht ik: er is écht iets aan de hand, ik voel me zo anders. Ik ging googelen en kwam uit bij vervroegde overgang. Toen heb ik bij de huisarts een bloedonderzoek aangevraagd. Daaruit werd meteen duidelijk dat mijn follikelstimulerend hormoon (FSH) een torenhoge waarde had; het hormoon ging extra hard aan de slag om de aanmaak van eitjes te stimuleren. Ik werd doorverwezen naar de gynaecoloog die tijdens

een inwendige echo helemaal geen eitjes meer zag. Mijn eierstokken waren zelfs al ingekrompen, wat kan betekenen dat ik al jarenlang in de overgang zat. Het was een behoorlijke klap dat ik mijn kinderwens nu heel anders moest gaan invullen, maar gek genoeg voelde ik ook opluchting: zie je wel dat er iets met me aan de hand was. Mijn vriend en ik gingen daarna meteen met onze kinderwens aan de slag en onderzochten de mogelijkheden voor eiceldonatie.»

Psycholoog Jiskoot merkt dat vrouwen met een kinderwens in eerste instantie vooral daardoor in beslag worden genomen. «Ze zijn aangewezen op eiceldonatie en die ligt niet voor het oprapen. Zwanger worden is opeens niet meer zo romantisch als ze voor ogen hadden. Verder zie je dat vervroegde overgang in elke levensfase andere problemen met zich meebrengt: een meisje van zeventien worstelt er mee of ze het aan een leuke nieuwe date gaat vertellen. Wat bijna alle vrouwen zwaar vinden, is dat ze vaak niemand in hun omgeving hebben die hetzelfde meemaakt. Ze lopen met hun lichamelijke klachten 10 tot 20 jaar voor op hun vriendinnen of collega's. Veel vrouwen kunnen ook niet meer dezelfde dingen doen als voorheen, want daar hebben ze de energie of concentratie niet voor. Ze hebben vaak rouwgevoelens om het leven dat ze hadden of hadden willen hebben. Soms moeten ze zelfs ander werk gaan zoeken. Het is best pittig om dat allemaal te moeten regelen als je ook al met vervelende klachten rondloopt.»

HORMONEN HELPEN

Jits Schipper is als gynaecoloog verbonden aan de POI-poli van het Erasmus MC en weet precies met welke vervelende klachten deze vrouwen te maken kunnen krijgen. «Ze hebben last van verouderingsklachten terwijl ze nog helemaal niet oud zijn en nog jaren mee moeten. Hun belangrijkste medische klachten zijn hetzelfde als bij vrouwen die op oudere leeftijd in de overgang komen: opvliegers en problemen door een gebrek aan oestrogenen, zoals botontkalking. Dat leidt tot broze botten en een verhoogde kans op allerlei breuken, zoals je ziet bij vrouwen op leeftijd die na een val hun heup breken. Ook kunnen de ruggenwervels gaan inzakken, wat ook echt niet fijn is om op jonge leeftijd mee te moeten dealen. We weten ook dat je na de menopauze enkele tientallen procenten meer kans hebt op de ontwikkeling van hart- en vaatziekten. Dat is een proces van jaren en dus een langetermijneffect, maar het is wel bedreigend. We weten niet bij wie dat precies gebeurt, dus houden dat goed in de gaten. Het is hoe dan ook belangrijk om zo snel mogelijk met hormoonsuppletie-therapie (HST) te beginnen.»

Hormoonbehandeling werd lang als een no-go gezien, maar volgens Schipper is dat onterecht: «Mensen vinden 'hormonen' maar een vies woord en zijn er vaak bang voor, maar je moet ze dan ook niet zomaar gebruiken. Er zijn veel studies gedaan naar de ontwikkeling

“JE LIGT 10 TOT 20 JAAR VOOR OP ANDERE VROUWEN, DAT VOELT EENZAAM”

van kanker bij het gebruik van hormonen tijdens de overgang, maar de vraag is of je de uitkomsten van die studies mag gebruiken bij jonge vrouwen: bij hen gaat het immers om een aanvulling op een tekort, wat essentieel is voor een gezond lichaam. De voordelen kunnen bij jonge vrouwen dus opwegen tegen de risico's – als die er al zijn. Hormoonsuppletie werkt meteen op het verminderen van acute klachten als opvliegers en daardoor ook op slapeloosheid, en daar knapt je stemming weer van op. Daarnaast helpt het om die botontkalking – die zonder oestrogeen sneller gaat – af te remmen. Daarnaast werken hormonen beschermend tegen de ontwikkeling van hart- en vaatziekten.»

MEER OPENHEID GRAAG

Maar als je hormoonpillen slikt, zijn nog niet alle problemen opgelost. Psycholoog Jiskoot: «Je moet nog steeds dealen met stemmingswisselingen en de eisen die door de maatschappij en jezelf aan jonge vrouwen worden gesteld. Er wordt te weinig rekening gehouden met vrouwen die vervroegd in de overgang komen – net als met vrouwen die op de gebruikelijke leeftijd in de overgang komen trouwens. Als je de hele nacht niet hebt geslapen omdat je steeds drijfnat van het zweet wakker wordt en je shirt moet verschonen, dan heeft dat veel impact op de rest van de dag. Vrouwen zouden er ook zelf wel wat opener over mogen zijn, want je hoort ze er weinig over. Op relaties heeft het ook effect. Niet alleen heeft het slaapttekort invloed op je humeur, ook je sexleven kan veranderen. Door de vervroegde overgang drogen je slijmvliezen op en word je minder makkelijk opgewonden. Je ziet dat veel relaties het er lastig mee hebben, zeker ook met een eventuele kinderwens.»

Met Roxannes relatie loopt het op alle gebieden gelukkig goed, maar helaas is een eiceldonatie op een vroege miskraam uitgelopen. Ze staan nu weer op de wachtlijst. Verder is ze zich aan het verdiepen in hormoontherapie en alternatieve therapieën. Dit betekent dat ze vooralsnog nog last heeft van opvliegers. «Ik word wel drie tot vier keer per nacht badend in het zweet wakker. Dat is het meest confronterend van alles, want ik kan heel slecht tegen weinig slaap. In het begin schaamde ik me ervoor. Zo kreeg ik een opvlieger tijdens mijn beoordelingsgesprek en dacht ik alleen maar: straks denkt mijn manager dat ik zo rood en zweterig ben uit angst voor dit gesprek. Soms raak ik op m'n werk ook ineens in paniek om niks en ben ik het overzicht volledig kwijt.» Sinds kort is ze daarom in gesprek met een maatschappelijk werkster. «Te lang heb ik gedaan alsof alles wel meeviel. Ik probeerde positief te blijven en me niet te laten kennen. Als dat niet lukte, dan baalde ik van mezelf. Nu denk ik: misschien wilde ik er ook wel niet aan toegeven. Want ook al wil ik blijven genieten van het leven zoals het was, het gaat soms niet. Tijdens een avondje in de kroeg met vriendinnen sta ik toch maar te zweten, dan ga ik liever niet mee.» Inmiddels heeft ze het ook op haar werk verteld. «Achteraf ben ik daar ontzettend blij mee. Ik kan nu makkelijker zeggen: ik werk even een dagje vanuit huis. Het taboe mag wel doorbroken worden. Dan hoef ik me niet meer zo ongemakkelijk te voelen als ik mezelf met een bierviltje koelte aan het toe wapperen ben en iemand zegt: 'Roxanne, daar ben je toch veel te jong voor'.» •

“JE HEBT LAST VAN VEROUDERINGSKLACHTEN, TERWIJL JE NOG JAREN MEE MOET”