



Webinar

Het hormonale leven van de vrouw

door dr. Pauline Ottervanger en dr. Wilma Smit

1

Even kennismaken...



dr. Pauline Ottervanger dr. Wilma Smit



2

Van geboorte tot de eerste menstruatie



GEEN
hormonale activiteit

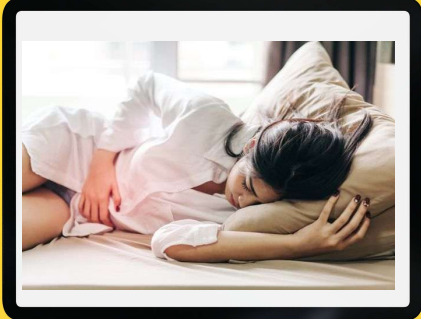





3

Van de eerste menstruatie tot start overgang

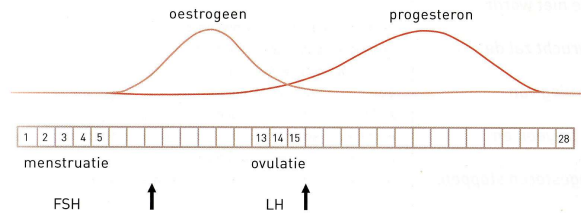
De vruchtbare levensfase - volop hormonale activiteit

Fase van de menstruatie cyclus

4

De menstruatiecyclus



5

"Menorrhagie des (jeunes) vierges"

De eerste menstruaties kunnen zeer onregelmatig zijn en gepaard gaan met hevig bloedverlies wat vaak leidt tot bloedarmoede.

Oorzaak:

- Geen eisprong (anovulatie)
- Onregelmatige eisprong

Behandeling:

- Orale anticonceptie (OAC)
- Prikpil



6

Menstruatieproblemen

Menstruatieproblemen tijdens de vruchtbare fase:

- Onregelmatige cyclus
- Hevige menstruaties
- PCOS (Polycysteus Ovarium Syndroom)
- PMS (premenstrueel syndroom)
- Migraine tijdens menstruatie / stopweek pil
- Endometriose



7

Onregelmatige cyclus en/of hevige menstruatie

Uitsluiten andere oorzaken, zoals:

- vleesbomen
- tumoren
- ontstekingen, etc.



8

Geen andere oorzaak voor onregelmatige cyclus?

Indien geen andere oorzaak voor onregelmatige cyclus gevonden, dan behandelen.

- Anticonceptiepil, eventueel doorslikken
- Hormoonspiraal (Mirena, Levosert en Kyleena)
- Prikpil



9

Geen oorzaak voor hevig bloedverlies?

Indien geen andere oorzaak voor hevig bloedverlies bij de menstruatie gevonden, dan behandelen.

- Anticonceptiepil, eventueel doorslikken
- Cyklokapron tabletten tijdens de menstruatie
- Hormoonspiraal
- Prikpil



10

PCOS: wat is het?

PCOS: polycysteus ovarium syndroom

Symptomen:

- Geen menstruatie (amenorroe) / onregelmatige cyclus (oligomenorroe)
- Hirsutisme (overbehaarng)
- Obesitas
- Infertilititeit (onvruchtbaar)

Oorzaak: gestoorde oestrogeenvorming in de eierstokken (ovaria)



11

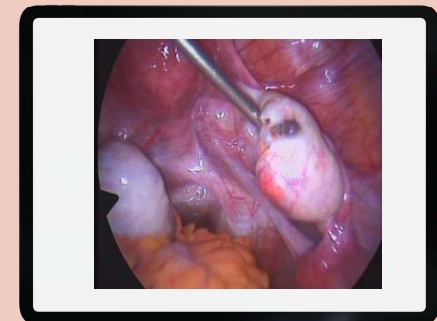
PCOS: behandeling

Indien geen kinderwens:

- Anticonceptiepil

Indien kinderwens:

- Ovulatie inductie
- LEO behandeling



12

PMS: wat is het?

PMS: Premenstrueel syndroom

Symptomen: lichamelijke en emotionele klachten tijdens de tweede helft van de cyclus, zoals:

- Stemmingsveranderingen
- Opgeblazen gevoel
- Pijnlijke borsten
- Weinig energie

Oorzaak: mogelijk hormoonschommelingen

Behandelingen:

- Lifestyle (bewegen, voeding, ontspanning)
- Lichttherapie
- Natuurproducten (teunisbloemolie, vit. B)
- Anticonceptiepil doorslikken
- Prikpil
- Antidepressiva



13

Endometriose: wat is het?

Het is:

- Goedaardige aandoening
- Vruchtbare levensfase
- Baarmoederslijmvlies bevindt zich buiten de baarmoeder, bijvoorbeeld:
 - buikholte achter de baarmoeder
 - blaaswand
 - darmwand
 - litteken keizersnede



14

Endometriose: behandeling

Klachten:

- Dysmenorroe = pijnlijke menstruaties
- Dyspareunie = pijn bij het vrijen
- Pijn / bloed bij de ontlasting
- Bloed bij de urine
- Pijnlijk / bloedend litteken

Behandeling:

- Niet altijd nodig
- Pijnstillers: *NSAID'S*
- Anticonceptiepil doorslikken
- Operatie:
 - Wegbranden endometriose plekken
 - Verwijderen endometriose cysten
 - Verwijderen baarmoeder en eierstokken



15

Migraine

Migraine tijdens de menstruatie of in stopweek OAC:

Oorzaak: daling van oestrogenspiegel

Behandeling: anticonceptiepil (OAC) doorslikken
extra oestrogeen bij menstruatie/ in stopweek

- tablet
- pleister



16

Deel 2

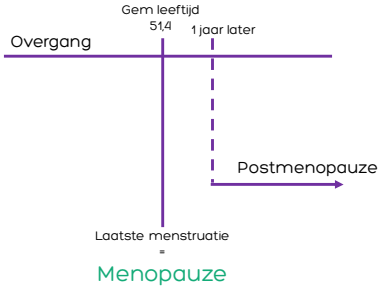

Overgang en (post)menopauze

Menopauzeren: houd de regie in eigen hand!



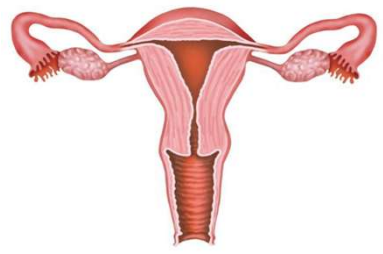
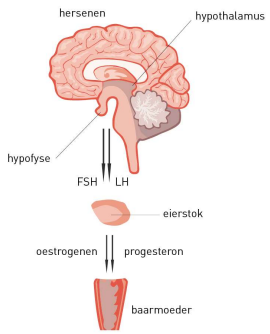


17

Schema

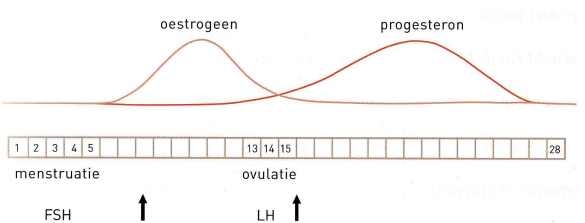

18

Anatomie

19

De normale cyclus

20

Op weg naar de menopauze

Wat gebeurt er in het lichaam van de vrouw in de overgang op weg naar de menopauze?

Bij start puberteit zijn er nog 300.000 eicellen op voorraad

Tijdens de overgang:

- de voorraad eitjes in de eierstokken raakt op
- de kwaliteit van de laatste eitjes vermindert

Gevolg:

- onregelmatige eisprong
- hormonale schommelingen, met als gevolg: klachten
- vanuit de hersenen: extra stimulatie: FSH ↑



21

Menopauze

Het moment van de laatste menstruatie

Oestrogeenproductie is volledig gestopt



22

Klachten in de overgang

- Menstruatiestoornissen



- Opvliegers



- Stemningswisselingen



23

Klachten in de overgang

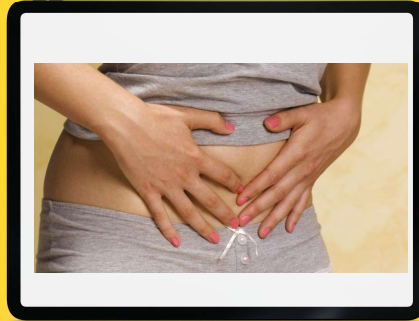
- Menstruatiestoornissen
- Hoofdpijn / migraine
- Gewrichtsklachten
- Hartkloppingen
- Verminderde concentratie
- Slecht slapen
- Droge ogen
- Gewichtsproblemen



24

Menstruatiestoornissen

- Kortere of langere cyclus
- Onregelmatige cyclus
- Verandering hoeveelheid bloedverlies



25

Opvliegers

- Plotseling warmtegevoel
- Transpireren
- Rood worden van de huid
- Hartkloppingen



26

Opvliegers: wat gebeurt er?

Normaal:

- De thermostaat in de hersenstam regelt o.v.v. oestrogenen de lichaamstemperatuur

Daling oestrogenen:

- Thermostaat reageert alsof er sprake is van hoge lichaamstemperatuur
- Lichaam probeert warmte kwijt te raken:
 - bloedvaten huid gaan open staan
 - zweten

- Opvliegers kunnen het dagelijks functioneren ernstig verstoren.
- Tijdens een opvlieger, minder 'focus', misselijkheid en duizeligheid
- Varieert van enkele per week / dag tot enkele per uur
- Effect op het functioneren

27

Overgang en depressieve klachten

- De overgang gaat vaak gepaard met depressieve klachten
- Samenhang met opvliegers
- Depressieve klachten en stemmingswisselingen zijn vaak toe te schrijven aan hormonale veranderingen. Denk aan: puberteit, zwangerschap en de postnatale depressie



28

Klachten na de menopauze




- Opvliegers
- Blaas- en plasproblemen
- Vaginale klachten
- Seksuele problemen
- Verzakking



29

Blaas- en plasklachten




- Zeurende onderbuikspijn
- Gevoel een blaasontsteking te hebben
- Blaasontsteking
- Ongewenst urineverlies



30

Vaginale klachten




- Jeuk
- Irritatie
- Afscheiding
- Bloedverlies



31

Seksuele problemen

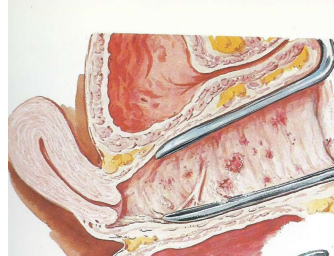
- Pijn bij het vrijen
- Libido verlies



32

Atrofie

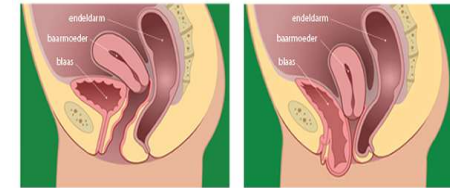
Oestrogenen ↓
↓
Vaginale doorbloeding & vochtigheid neemt af
↓
Slijmvliezen worden dunner, minder elastisch,
kwetsbaarder
= Atrofie



33

Verzakking: oorzaken

- Vaginaal bevallen
- Oestrogeen tekort
- Genetisch



A1: plaats van de blaas, baarmoeder en endeldam

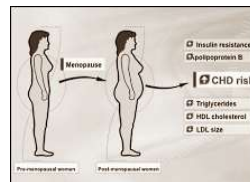
A2: verzakking van de blaas, baarmoeder en endeldam



34

En...

- Verandering stofwisseling → gewichtstoename
- Meer kans op diabetes
- Meer kans op schildklierafwijkingen
- Stijging cholesterolwaarden
- Stijging bloeddruk
- Verminderde botdichtheid



35

Wat is er aan de
overgangsklachten
te doen?



36

Menstruatiestoornissen

Menstruatiestoornissen: naar de huisarts gaan

Eerst uitsluiten lichamelijke oorzaak menstruatiestoornissen, zoals:

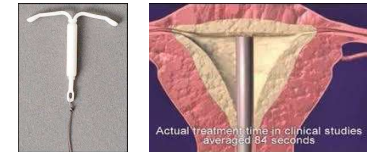
- Vlesboom
- Poliepen
- Afwijkend uitstrijkje
- Ontsteking
- Maligniteit



37

Menstruatiestoornissen

- Medicijnen, bijvoorbeeld de pil (tot 52^e jaar)
- Mirena spiraal
- Wegschroeven slijmvlies binnenzijde baarmoeder
- Baarmoeder verwijderen



38

Opvliegers, wat kun je er zelf aan doen?

Een gezonde lifestyle

- Eet gezond
- Beweeg
- Zoek ontspanning
- Mindfulness
- Zorg voor een gezond gewicht



Helpt dat niet voldoende?

- Natuurproducten / homeopathie
- Acupunctuur
- Verpleegkundig overgangsconsulente



39

De gouden pil..

De gouden pil bestaat niet.
Het is altijd advies op maat!



40

Opvliegers, wat kan de huisarts doen?

- Niet-hormonale medicijnen:
 - Clonidine
 - Antidepressiva (in lage dosering)
- Hormoontherapie



41

Hormoontherapie

- Bewezen effectief bij opvliegers
- Liefst kort na de menopauze beginnen
- Eerste 5 jaar gebruik risico op borstkanker / trombose nihil



42

Hormoontherapie

- Pillen
- Pleisters
- Huidspray/gel
- Combinaties
 - Pleister met pillen
 - Pleister met Mirena
 - Huidspray/gel + pillen
 - Huidspray/gel + Mirena

Vrouwen die nog een baarmoeder hebben

➔ oestrogenen + progesteron

Vrouwen zonder baarmoeder

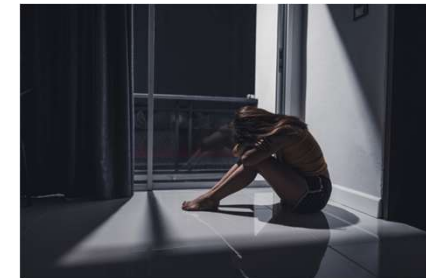
➔ oestrogenen



43

Psychische klachten

- Huisarts
- Antidepressiva
- Psycholoog
- Psychiater



44

Menopauze

- Het moment van de laatste menstruatie
- Oestrogenproductie is volledig gestopt
- **Bescherming valt weg!!!**



49

Hart- en vaatziekten

- Hoger risico na de menopauze
 - 1/3 van de vrouwen na de menopauze heeft verhoogde bloeddruk
 - 2/3 van de vrouwen na de menopauze heeft een verhoogd cholesterol
- Doodsoorzaak nr. 1 bij vrouwen boven de 60 jaar
- Hoger risico na bloeddrukproblemen tijdens de zwangerschap
- Hoger risico bij familiale aanleg



50

Hart- en vaatziekten

Vrouwen hebben andere bloedvaten

- De vaten van vrouwen zijn dunner en ranker
- Ze slibben anders dicht

Gevolg:

- Vage klachten
- Vrouwen denken dat ze kou hebben gevat, nek of arm hebben bezeerd
- Schrijven klachten toe aan spanningen, stress, hevige oververmoeidheid, de overgang
- Wachten daardoor vaak te lang met naar de dokter gaan



51

Schildklier

EN

Klachten kunnen ook passen bij een niet goed werkende schildklier



20% van de vrouwen heeft na de menopauze een afwijkende schildklierwerking



52

EN

Helaas worden de klachten door de vrouw zelf, en door de huisarts
vaak afgedaan als

overgangsklachten



53

Osteoporose: risicofactoren

- Menopauze
- Vroege menopauze
- Moeder en/of zus(sen) hebben osteoporose
- Laag lichaamsgewicht, BMI van 18-19 of minder
- Langdurig (langer dan 3 maanden) gebruik corticosteroiden
- Weinig bewegen, langdurige immobiliteit
- Overactieve schildklier
- Roken, overmatig alcohol-/koffiegebruik



54

Osteoporose: klachten

GEEN



55

Osteoporose

Dexascan



56

Te jong in de overgang

We spreken van een te vroege menopauze als deze optreedt vóór het 40^{ste} levensjaar

- Oorzaak meestal niet bekend
- Erfelijkheid
- Behandeling met gevolgen voor de kwaliteit van de eicellen



57

Acute menopauze

- Door verwijderen van de eierstokken
- Chemokuur en/of bestraling
- Anti-hormoonbehandeling na borstkanker



58

Risico's op lange termijn

- Hart- en vaatziekten
- Osteoporose

Essentieel: Hormoontherapie tot minstens 50^{ste} jaar



59

Advies

- Zorg voor een gezond gewicht
- Eet gezond
- Beweeg
- Ontspan
- Vitamine D (10 microgram per dag)

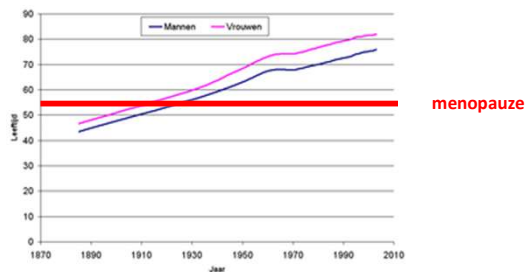
Laat je checken:

- Bloeddruk
- Cholesterol
- Bloedsuiker
- Schildklier
- Dexascan
- Vitamine D



60

Levensverwachting Nederland



61

Arbeidsmarkt

Op de Nederlandse arbeidsmarkt
werken 3,8 miljoen vrouwen
waarvan
1,8 miljoen ouder dan 45 is*

*Bron: RIVM 2022



62

Klachten

80%* van de vrouwen heeft in
meer of mindere mate klachten
van de overgang

*Bron: CBS/TNO 2022



63

Ziekteverzuim

Bijna 35%* van het ziekteverzuim van vrouwen boven
de 45 jaar is gerelateerd aan de overgang

*Bron: dr. Marije Geukes e.a. 2011 | 2024



64

Ziekteverzuim

Overgangsklachten
worden vaak niet herkend en verward met klachten
van overspannenheid / burn-out



65

Signalen op het werk

- Verandering in functioneren
- Moeite met wisseldiensten
- Later op het werk komen / verslapen
- Stressgevoeliger / emotioneler
- Afname belastbaarheid en veerkracht
- Irritaties en conflicten
- Afname van effectiviteit en efficiency
- Verandering in verzuim
- Verandering in motivatie



66

Wat wordt als grootste probleem ervaren?

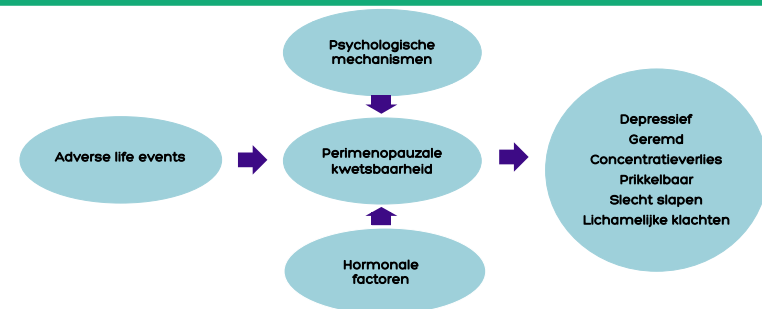
- De overgang treedt langzaam in
- Geen kennis hebben van het proces
- Niet begrijpen waarom er (zoveel) veranderingen ontstaan
- Geen erkenning en begrip krijgen

Dit alles leidt tot onrust, frustratie en boosheid met gevolgen voor partner, gezin en werk.



67

Kwetsbaarheidsmodel



68

Conclusies

- Vrouwen worden ouder
- Leeftijd menopauze blijft onveranderd
- Pensioenleeftijd gaat omhoog
- Overgang en menopauze kunnen veel klachten geven op lichamelijk, geestelijk en sociaal gebied
- Na de menopauze neemt het risico op bepaalde aandoeningen toe



69

En

- Ziekteverzuim van vrouwen boven de 45 jaar is vaak gerelateerd aan de overgang
- Vrouwen zijn veelal niet voorbereid op de overgang
- Bij vrouwen, leidinggevenden en ook hulpverleners ontbreekt vaak kennis over dit onderwerp
- Binnen organisaties is de overgang taboe
- 50% van de vrouwen met ziekteverzuim wegens overgangsklachten zegt dit niet op het werk



70

Werk en overgang

Inventariseer en maak zelf een plan

En schrijf het op!

- Waar loop ik vast?
- Waar heb ik de meeste moeite mee?
- Hoe zou het beter kunnen?
- Wie moet ik daarvoor benaderen?



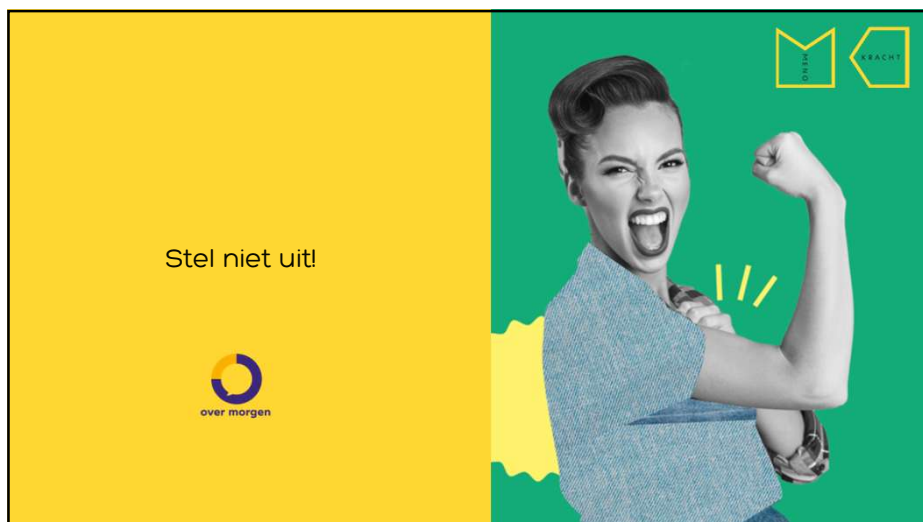
71

En

- Stel je prioriteiten
- Plan ruimte in je agenda
- Maak vast een werkschema
- Zorg voor invulling vrije tijd
- Vermijd stressvolle situaties
- Wees eerlijk in wat je aan kan
- Stel duidelijk je grenzen
- Schrijf op



72



73

Werk en overgang

Maak het bespreekbaar

- Met je collega(s)
- Met je leidinggevende
- Met de bedrijfsarts

74

Werk en overgang: leidinggevenden

Essentieel voor leidinggevenden

- Zelf kennis vergaren over overgang/menopauze
- Zorgen voor een veilige omgeving
- Zelf vrouwen aanmoedigen erover te praten

75

Werk en overgang: leidinggevenden/bedrijfsarts

Waar kan je als leidinggevende of bedrijfsarts* bij ondersteunen?


- Werkschema - verlof - sabbatical - extra vrije dagen / dagdelen
- Dienstrooster aanpassen
- Flexibele werktijden
- Zorgen voor een prettiger werkklimaat
- Stress vermijden

*Voor bedrijfsartsen richtlijn overgang en werk, publicatie NVAB maart 2026

76

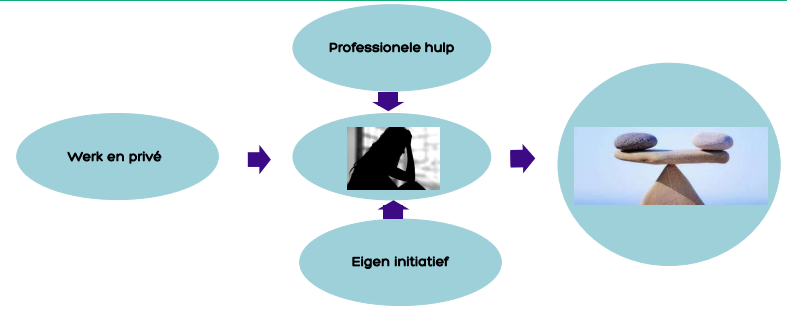
Werk en overgang: privé

- Beschrijf hoe je je voelt
- Vraag begrip
- Leg uit waar je mee bezig bent op het werk
- Maak meer ruimte in je agenda
- Minder multitasking
- Delegeren van taken
- Schrijf alles op




77

Balans



The diagram illustrates the concept of balance between work and private life. It starts with an oval labeled 'Werk en privé' on the left. An arrow points to a central oval containing a silhouette of a person sitting at a desk. This central oval is flanked by two other ovals: 'Professionele hulp' (Professional help) above and 'Eigen initiatief' (Own initiative) below, with arrows pointing towards the central figure. A final arrow points from the central figure to a large circle on the right containing an image of a balance scale.



78



Ken je lichaam
 Doe het niet alleen
 Bespreek het op je werk
 Houd de regie in eigen hand!
 Loop niet met klachten door, zoek hulp






79

Dank je wel voor je aandacht ☺

Wat is er het meeste blijven hangen van onze bijeenkomst van vandaag?

En wat ga je (anders) doen?

Heb je nog vragen of wil je iets delen?
 Neem gerust contact met ons op via miranda@menokracht.nl

80