

# Hormonen;

## Twintigers in de weigering

## Vijftigers in de opeising

Dana Huppelschoten, gynaecoloog CZE  
Bloeme van der Knoop, gynaecoloog MMC  
Annekien Jongbloet, huisarts te Bergeijk



Twintigers in de weigering



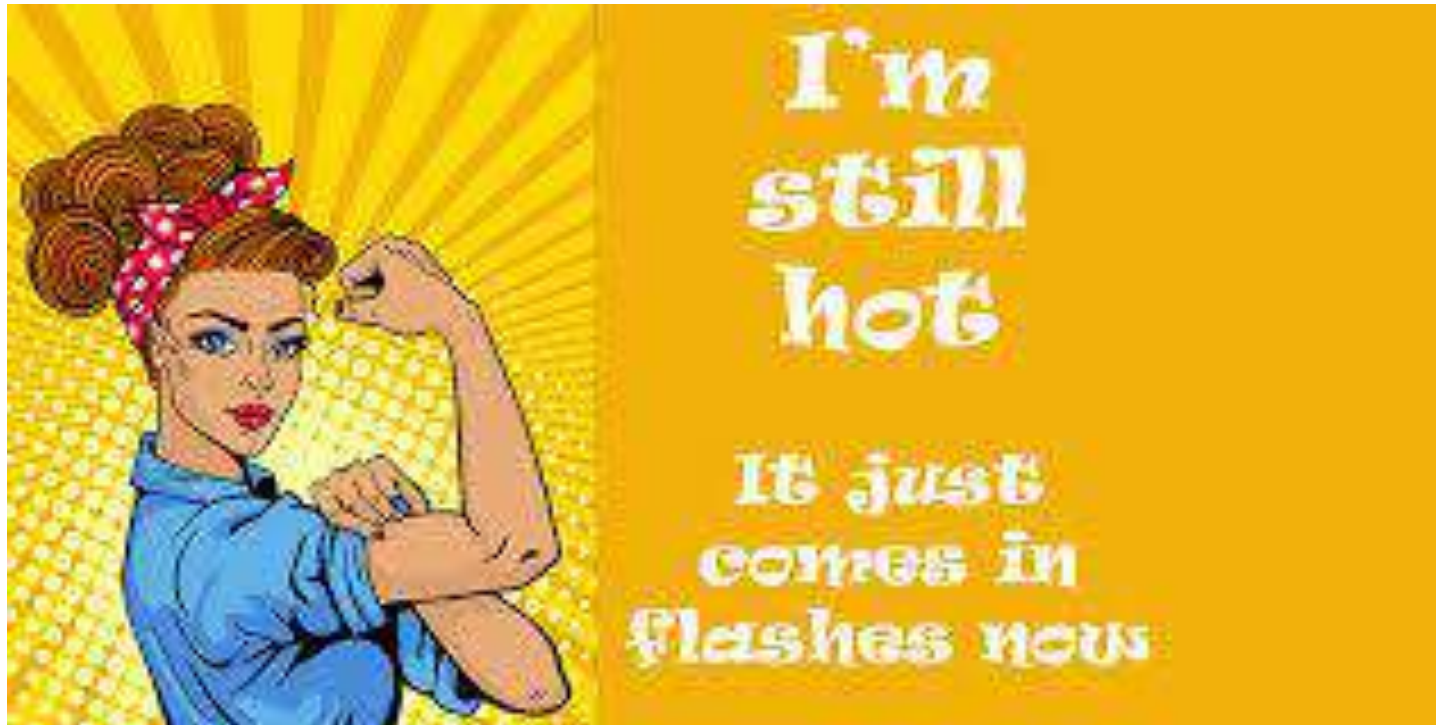
↓ 15 %

Vijftigers in de opeising



↑ 75%

# Geen diclosures te vermelden

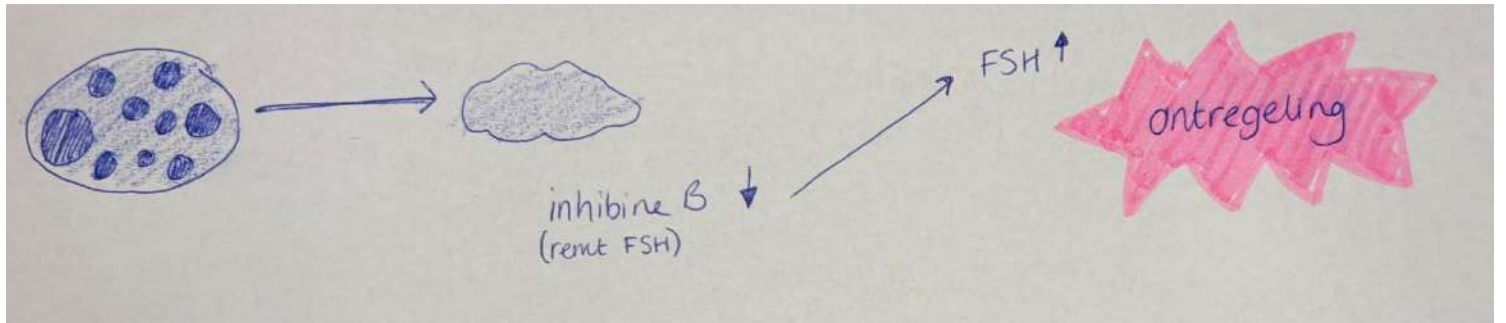
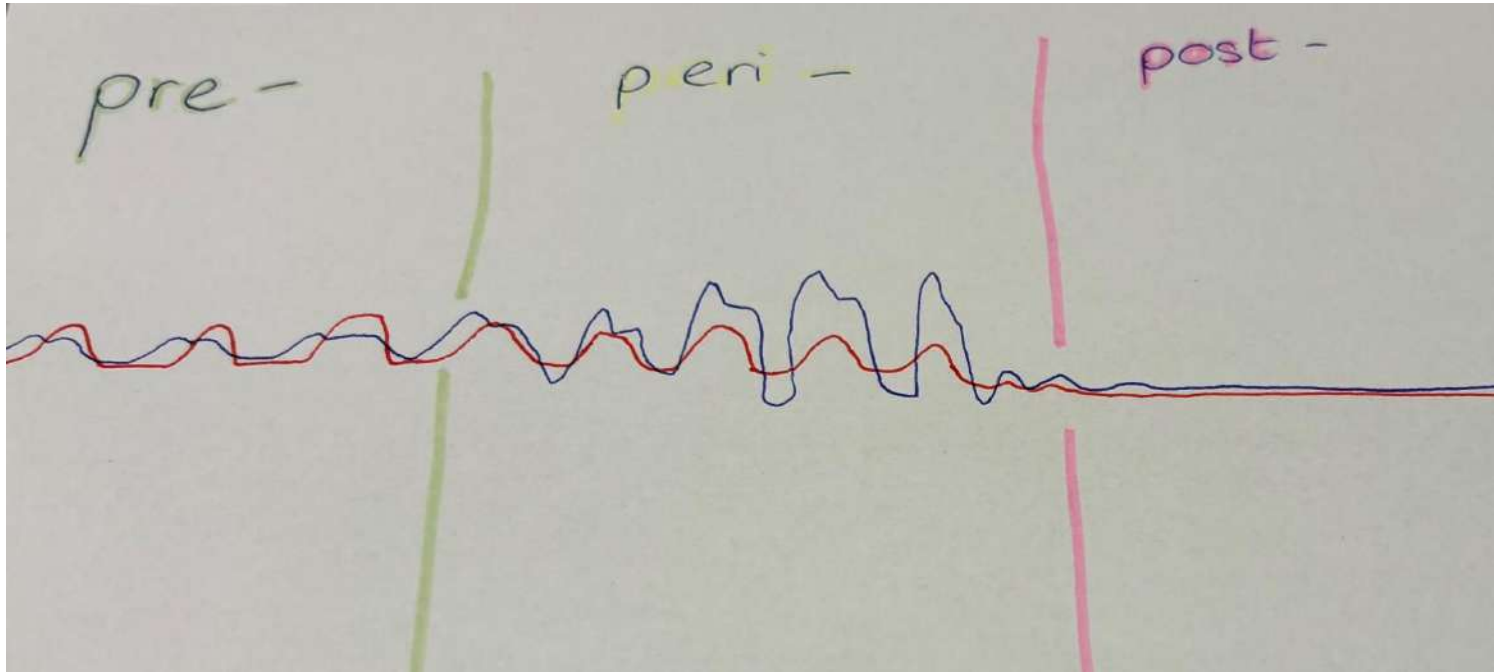
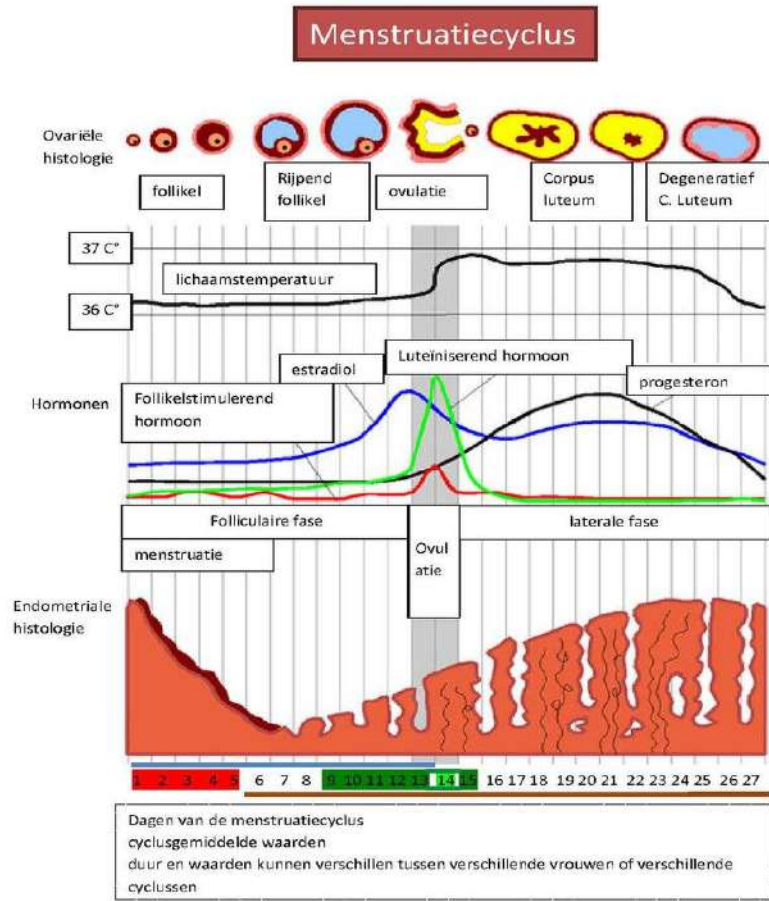




# Enkele cijfers en weetjes

- 51 jaar
- 40 jaar
- 3-7 jaar
- 80% / 30% / 34%
  
- Roken
- Alcohol





# Fysiologie

## Voorraad raakt op; invloed op hormonen

Vroege  
peri

- P4 daalt als eerste
- E2 normaal/verhoogd

Oestrogeendominantie;  
mastalgie, menorrhagie, prikkelbaar, slaapstoornissen

Late  
peri

- E2 sterk fluctuerend
- P4 (bijna) continu laag (frequent anovulatie)

Hormonale instabiliteit;  
Vasomotore klachten,  
stemmingswisselingen, vermoeidheid

Post

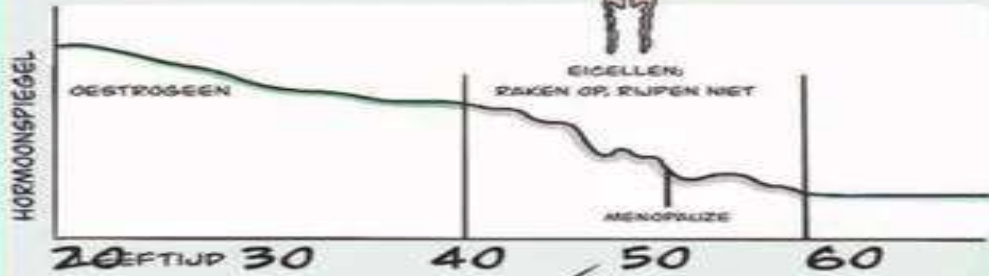
- E2 laag en stabiel, P4 afwezig
- FSH en LH blijvend verhoogd

Thermoregulatorische instabiliteit,  
veranderingen in collageen, bot en  
urogenitale mucosa

Er komt een (perimenopauzale)  
vrouw bij de dokter.....



# OVERGANG



## WAT KAN JE DOEN?

### LEEFSTIJL

- DOPLAAN EN SEROTONINE STUJEN. STEMMING STABIELER
- GOED VOED HET BEHOUD VAN STERKE BOTTEN
- MINDER OPVLIEGERS
- ONTSPAN STRESS GEEFT HORMONALE VERSTOERING. ONTSTEEKS EN SLAAPPROBLEEMEN
- OPTIMALE SLAAPCONTEXT HELPT OM BETER TE SLAPEN
- VOORKOM OVERGEWICHT. TOEGANE HESTROGEENVERVALLEER. MIDLIE WERTE, GELTWERE, AEF BEHOUDEN

### AFNAME OESTROGENEN

- HEVISERE, ONRESELMATIGE MENSTRUATIE
- LICHAAMSTEMPERATUUR ONTREGELT. OPVLIEGERS! (50%)
- MINDER ELASTISCHE EN VOCHTISE VASINAWAND, VASINALE PROOSTE, SEKSUELE PROBLEEMEN (50%)
- MINDER AANMAAK VAN SEROTONINE EN DOPLAAN, INSTABIELE STEMMING, KANS OP DEPRESSIE OF TOEGANE PSYCHISCHE KLACHTEN ZOALS ADHD (75%)
- MINDER AANMAAK VAN SEROTONINE EN MELATONINE, NACHTRUST VERSTOORD (50%)
- AFNAME VAN BOTSICHTHEID, KANS OP BOTSREUK
- BLOEDVATEN WORDEN MINDER SOEPEL EN CHOLESTEROL, KAAKT UIT BALANS, TOEGANE HART- EN VAATZIEKTEN
- AFNAME VAN AANMAAK COLLAGEN, RIMPES, HAARUITVAL, GEWICHTSKLACHTEN

### MEDICIJNEN

#### HORMONEN

- OESTROGENEN
- PROGESTERON
- VOORBELEN: - MINDER KLACHTEN - SUNTIS VOED BOTTEN - SUNTIS VOED BLOEDVATEN
- MET MOEGLIJK: - BORTKANKER - 10 JAAR NA MENOPAUZE

#### OVERIG

- VASINALE CREME
- ACUPUNCTUUR
- OVERIGE MEDICIJNEN (SARAFENTAL, ANTIDEPRESSIVA, GLENNE)
- HOMEOPATHISCHE MIDDELEN

WWW.ARTSENVISUALS.COM

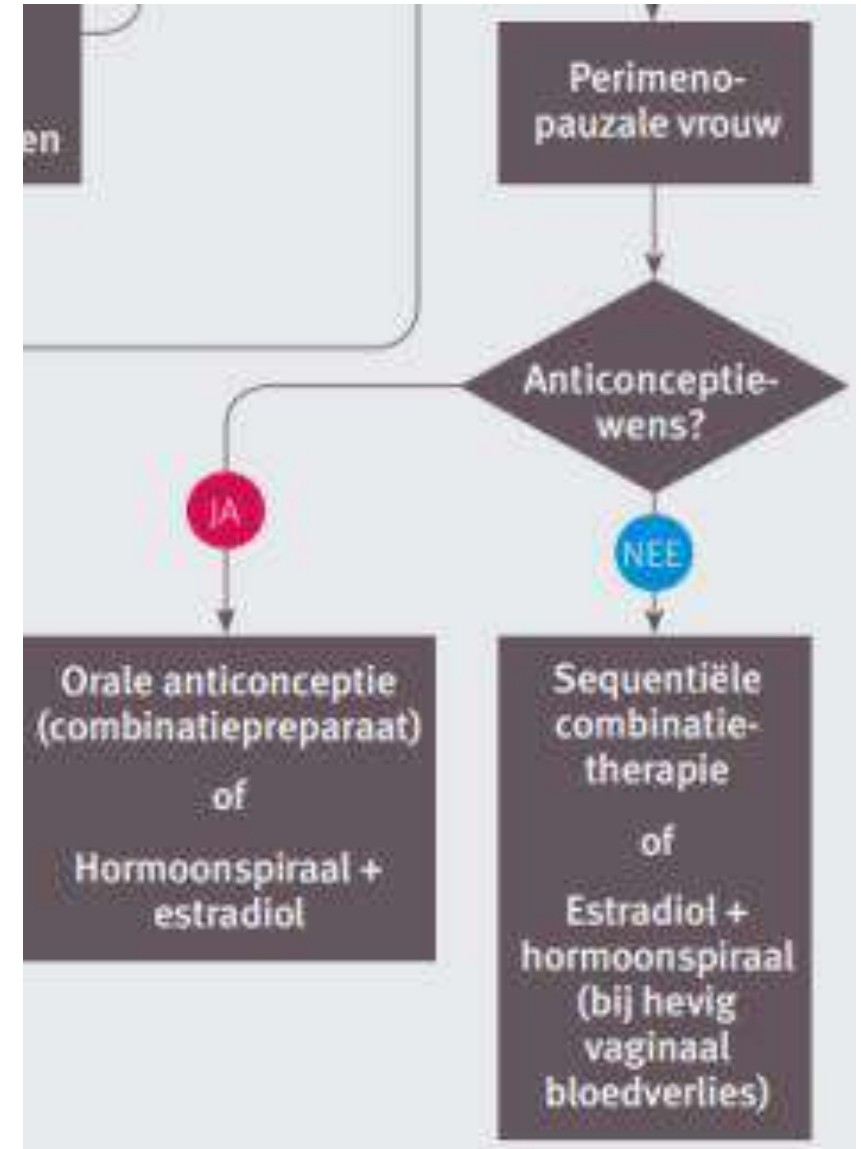


# Sequentieel HST

Perimenopauzaal = Sequentieel regime

Bespreek OAC vs HST

- Anticonceptiewens
- Irregulaire bloedingen
- Eerdere ervaringen/bijwerkingen
- Risicofactoren
- Beschermend effect vs risico's hormonen



Peri- of postmenopauze	Hormoonschema	Behandeling (standaard)	
Perimenopauzaal met irregulaire cyclus	Hormonale anticonceptie*	<b>Oestrogeen</b> -Estradiol pleister 50µg (Estradiol of System <sup>®</sup> 2x/week) -Estradiol spray (Lenzetto <sup>®</sup> ) 1-3 verstuivingen, 1x/dag - Estradiol gel 0,06% (Oestrogel <sup>®</sup> ) 1-2 applicaties, 1x/dag	<b>Progestageen</b> + LNG-IUD 20µg (Mirena <sup>®</sup> )
		<b>Gecombineerd</b> - Estradiolvaleraat 1-3mg/dienogest 2-3mg (Qlaira <sup>®</sup> ) - Estradiol 1,5mg/nomegestrolacetaat 2,5mg(Zoely <sup>®</sup> )	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na periode van c</li> <li>→ Continu regime te</li> </ul>	Sequentieel HST	<b>Oestrogeen</b> - Estradiol pleister 50µg (Estradiol of System <sup>®</sup> ) halve of hele pleister 2x/week - Estradiol spray (Lenzetto <sup>®</sup> ) 1-3 verstuivingen, 1x/dag - Estradiol gel 0,06% (Oestrogel <sup>®</sup> ) 1-2 applicaties, 1x/dag	<b>Progestageen</b> + - Dydrogesteron 10mg (Duphaston <sup>®</sup> ) 1dd1/12d - Progesteron 200mg (Utrogestan <sup>®</sup> ) 1dd2/12d (liefst 's avonds)
		<b>Gecombineerd</b> -Estradiol/dydrogesteron 1/10 (Femoston <sup>®</sup> )	

Voor HST 3 jaar geregistreerd!

# Transdermaal

- **Pleister:** op onderbuik, heup, bil, schouder  
mag geknipt, kan dus 0,5 of 1,5 doseren
- **spray:** onderarm/binnenzijde dij  
starten met 1 spray, evt opbouwen naar 2 spray na 4 wk.
- **gel:** onderarm, bovenarm, schouder



Er komt een (postmenopauzale) vrouw  
bij de dokter...



# Continu HST

Postmenopauzaal  
= Continu regime



Postmenopauzaal, indien langere behandelingsduur en bloedingsvrije behandeling	Continu HST	<b>Oestrogeen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Estradiol pleister 50µg (Estradiol SDZ<sup>®</sup> of System<sup>®</sup>) halve of hele pleister 2x/week</li><li>- Estradiol spray (Lenzetto<sup>®</sup>) 1-3 verstulvingen, 1x/dag</li><li>- Estradiol gel 0,06% (Oestrogel<sup>®</sup>) 1-2 applicaties, 1x/dag</li></ul>	<b>Progestageen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>+ - Progesteron 100mg (Utrogestan<sup>®</sup>) 1dd1 (liefst 's avonds)</li></ul>
		<b>Gecombineerd</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Estradiol/dydrogesteron 0,5/2,5 of 1/5 (Femoston continu<sup>®</sup>)</li></ul>	

# Aandachtspunten HST

- **Start** HST binnen 10 jaar na de menopauze en liefst voor 60ste jaar
- **Oestrogenen** altijd in **combi met progestageen**, minstens 12 dagen/maand
  - Uitzondering is na hysterectomie
  - Hoeft ook niet bij lokale vaginale behandeling
- **Bloeddruk** vooraf aan start meten
- **Mammografie** volgens BVO

- **Behandelduur** zo kort mogelijk, bij voorkeur <5 jaar
- **Toedieningsroute** afhankelijk van individuele risicoprofiel en voorkeur
  - Transdermaal; pleisters, gel of gel
  - Oraal

#### Vormen van hormoontherapie



- **Evaluatie** ten minste 1x / jaar
- **Voorkeur** bio-identiek oestradiol en progesteron (gunstiger bijwerkingsprofiel)
- **Meting hormoonspiegels** alleen bij uitzondering (geen effect, vrouwen <40)

Er komt een vrouw bij de dokter...

... met vorig jaar een trombosebeen



# Contra-indicaties HST

- **Borstkanker** in de voorgeschiedenis
- **Meningeoom**; contra-indicatie voor progestageen
- **Actieve of recente trombo-embolie, posttrombose of trombofiele aandoening,** actuele antistolling
- **Leverziekten** zoals cirrose, hepatitis, SLE
- **Abnormaal vaginaal bloedverlies,** altijd eerst onderzoek naar de oorzaak

tenzij

# Ongunstige invloed van HST op

- Uterus myomatosus
- Diabetes Mellitus
- Hypertensie
- Migraine
- Epilepsie
- Otosclerose
- Dyslipidemie
- VG met trombose
- Leverfunctiestoornissen en galstenen

# Risico's HST

## Borstkanker

- < 50 jaar GEEN verhoogd risico
- > 50 jaar zo goed als GEEN verhoogd risico bij <5 jaar

## Endometriumcarcinoom

- Korter dan 5 jaar gebruik geeft **GEEN** verhoogd risico
- Zorg wel voor adequate progestageen dosering en duur

## Ovariumcarcinoom

- Laag extra risico

Er komt een vrouw bij de dokter...

... met vage klachten



# ‘Vage’ klachten

## Veelheid aan klachten

- Richtlijn: “Andere klachten of symptomen die vrouw aan de overgang toeschrijft”
- Psychosociale factoren als stress, werk, zorgtaken, steun omgeving, afsluiten van vruchtbare levensfase

## Consultatie en verwijzing

- Emotionele begeleiding
- Bedrijfsarts
- Begeleiding tav beweging/voeding

# Social media

02-04-2026 | 11:14:54 - DOOR: - KANAAL: CREATIVE AGENCIES - CATEGORIE: NIEUWS - TAGS: ACE, CAMPAIGNES, WHP

## Kruidvat zet overgang centraal in campagne

Kruidvat start op 6 april, tijdens de Week van de Overgang, de campagne *Open & Bloot over de Overgang*. Met de campagne vraagt de drogisterijketen aandacht voor het taboe rond overgangsklachten en wil het de dialoog hierover stimuleren.

In Nederland maken ruim 1,6 miljoen vrouwen de overgang door. Onderzoek in opdracht van Kruidvat laat zien dat veel vrouwen hun klachten verbergen en dat deze een grote impact hebben op hun dagelijks leven en relaties.

Taboe rond klachten en seksualiteit



## AFVALLEN IN DE OVERGANG

Podcast



Shirley Verduin

Home > Nieuws > Beroepsnieuws > Impact sociale media op gynaecologie fel onderschat (VVOG)

## Impact sociale media op gynaecologie fel onderschat (VVOG)

13 maart 2025 door Pascal Selleslagh 1

Er is veel informatie beschikbaar over overgangsklachten via podcasts en sociale media, gericht op het doorbreken van het taboe en het bieden van (medisch) advies. Bekende Nederlandse podcasts en platforms zijn:

### Populaire Nederlandse Overgangspodcasts

- **Opvliegers (NPO Radio 1):** Een bekende serie waarin Elles de Bruin (50+) de overgang onderzoekt, misverstanden wegneemt en spreekt met gynaecologen en ervaringsdeskundigen.
- **Bloedheet & Tranen:** Richt zich op de overgang zonder onzin.
- **Tijdens de Pauze:** Deze podcast biedt informatie over perimenopauze en menopauze, met heldere uitleg en praktische tips.
- **Dé OvergangPodcast:** Biedt inzicht in waarom goed voor jezelf zorgen cruciaal is in deze levensfase.
- **Care for Women Podcast:** Bespreekt diverse onderwerpen zoals hormonen, overgang, menstratieklachten, PMS en PMDD.
- **Zestig:** Van de makers van Opvliegers, gericht op de levensfase na de overgang.
- **Daphne op Donderdag:** Onderdeel van de Vrouwen in de Overgang community.  Apple Podcasts +9

### Social Media & Communities

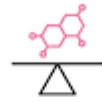
- **Vuurvrouw Community:** Een platform dat kennis deelt via video's en podcasts en veel voorkomende klachten zoals opvliegers, 'brain fog' en stemmingswisselingen bespreekt.
- **Vrouwen in de Overgang:** Biedt een overzicht van actuele podcasts en verhalen.
- **Platforms:** Op Instagram, Facebook, YouTube en LinkedIn wordt steeds meer content gedeeld over stress en hormonale balans tijdens de menopauze.  Vuurvrouw Community +3



# Hormooncoaches



De HormoonCoach



HORMONE  
REGULATION

The gut microbiome helps regulate estrogen levels, which directly affect the menstrual cycle.



Zaterdag, 12:00

## Artsen zien vrouwen uitwijken naar hormooncoaches, en dat is niet zonder risico



**Maaïke van der Kolk**  
redacteur Nieuwsuur



**Mitra Nazar**  
verslaggever Nieuwsuur

Artsen signaleren een zorgwekkende trend waarbij vrouwen met vrouwspecifieke klachten hun toevlucht zoeken bij zogenoemde hormooncoaches. Dat blijkt uit een rondgang van *Nieuwsuur*. Vrouwen geven soms veel geld uit aan adviezen en behandelingen bij deze coaches, die volgens artsen niet altijd bewezen effectief zijn. In sommige gevallen kunnen ze zelfs schadelijke gevolgen hebben.

Van slecht slapen tot stemmingswisselingen en van pijnlijke menstruaties tot vruchtbaarheidsproblemen: de klachten waarmee je volgens hormooncoaches bij hen terecht kan zijn talrijk. Vaak komen vrouwen via sociale media in contact met deze coaches, die zichzelf ook wel hormoontherapeut, -specialist of -consulent noemen.

Zij bieden leefstijladvies rondom voeding, beweging en stressvermindering. Maar er zijn ook coaches die bloedtests laten uitvoeren, supplementen verkopen en hormonen aanbieden in de vorm van crèmes.

# Overgang op de socials: **Kansen**

- Doorbreken taboes
- Herkenning en lotgenoten
- Toegang tot informatie
- Enpowerment
- Lived experience



**Tik Tok**



# Overgang op de socials: Risico's

- Misleidende informatie
- Onterechte zelfdiagnoses
- Angst en overinformatie
- Commerciële belangen

Controleer de bronnen

Wees sceptisch bij 'wonderoplossingen'

Overleg evt met collega / specialist

Wijs op juiste informatie: [www.vrouwenindeovergang.nl](http://www.vrouwenindeovergang.nl)

**De enige vent waar  
elke vrouw momenteel  
naar verlangt**

**Is een Vent-ilator 😄**



# Duurzaamheid

- Productiviteitsverlies tgv climacteriële klachten
- Kosten arbeidsuitval vs kosten HST
- Gezonder ouder worden / minder zorgconsumptie
- Gendergelijkheid



# Take home messages

- Climacteriële klachten kunnen vanaf 40 jaar
- NHG standaard volgen
- Lifestyle adviezen! Roken, bloeddruk, gewicht, sporten, slaap
- Transdermaal is het devies
- Cyclus → Sequentieel of OAC/mirena
- Amenorroe → Continu HST
- HST kan prima in de 1<sup>ste</sup> lijn voorgeschreven worden



# Vragen ???

