

Vermoeidheidsklachten in de overgang

Vergroot de veerkracht van uw cliënt met een holistische benadering

11 oktober 2022

In dit webinar

- 19.30 – 19.40 uur **Welkom**
- 19.40 – 20.00 uur **Veerkracht voor een vitale overgang**
Lianne Maan
- 20.00 – 20.45 uur **35+ en vermoeid; burn-out of overgang?**
Barbara Havenith
- 20.45 – 20.55 uur **Vraag & antwoord**
- 20.55 – 21.00 uur **Samenvatting & afsluiting**

Sprekers

Lianne Maan, MSc
Voedingskundige & gezondheidswetenschapper



Drs. Barbara Havenith
Orthomoleculair arts & gynaecoloog



Veerkracht voor een vitale overgang

Lianne Maan

De overgang

Een bijzondere fase in het leven van de vrouw

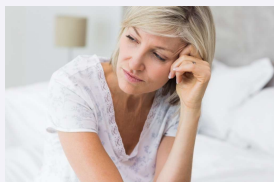
- 1,8 miljoen vrouwen in de overgang
- Hormonale veranderingen door daling afgifte van eicellen
- Menstruaties stoppen geleidelijk
- Fysieke en emotionele veranderingen
- 5-10 jaar



De overgang

Diverse ervaringen

- 'De overgang' wordt zeer divers ervaren
- Kwetsbare periode voor veel vrouwen
- Periode die gepaard gaat met persoonlijke uitdagingen en veranderingen in rollen in het gezin en de maatschappij
- De manier hoe de overgang beleefd wordt hangt af van persoonlijkheid, familie en sociaal culturele achtergrond



De overgang

Symptomen

Haarverlies
Dunner haar
Grijs haar

Verlies
botmassa

Hartkloppingen

Droge huid
Vaginale droogte,
jeuk en
schimmelinfecties

Nachtelijk zweten

Hoofdpijn
Duizeligheid
Vergeetachtigheid
Stress
Depressieve klachten
Angsten

De overgang

Een periode van 'winst' en 'verlies'

- Vrouwen worden veerkrachtiger door ontwikkeling in coping strategieën tijdens de overgang
 - Beter om gaan met stress en uitdagingen
 - Meer zelfverzekerd
 - Mentaal en fysiek sterker
 - Beter in probleemoplossing
 - Beter in het onderhouden en aangaan van sociale contacten
 - Betere kwaliteit van leven
- Werk aan een goede veerkracht voor een vitale overgang!

Kies voor een persoonlijke begeleiding die past bij individuele behoefte

Wat is veerkracht?

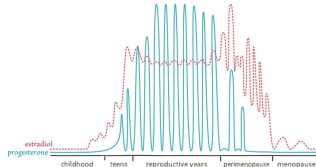
Veerkracht-factoren

- Core-resilience
 - Hoeveel en hoe ernstige klachten kan je aan?
 - Hoe voel je je hierbij?
- Spiritualiteit
 - Zingeving en kwaliteit van leven
- Controle
 - Bijv. gebruik van geneesmiddelen
- Optimisme
 - Kunnen aanpassen aan overgangsklachten
 - Bestaan van depressieve gevoelens
- Emotie
 - Emotionele stabiliteit
- Self-related resilience
 - Zelfcompassie, zelfacceptatie en zelfbewustzijn

Hormonen & veerkracht

Hormonen hebben invloed op de veerkracht

- Progesteron is betrokken bij de mentale veerkracht
- Hoger progesteron: meer veerkracht, hogere tevredenheid van het leven, minder stress, minder depressieve klachten
- Daarbij: daling van oestrogeen kan vermoeidheid (e.a. klachten) veroorzaken



SOE
Stichting
Osteoporose
Eindhoven
Enschede

Vergroten van de veerkracht

Mentale gezondheid

- Connectie lichaam & geest
- Stressreductie
- Mindfulness & zingeving
- Tip: schrijf je emoties en gevoelens van je af
- Ademhaling
- Lachen!
- Muziek



SOE
Stichting
Osteoporose
Eindhoven
Enschede

Vergroten van de veerkracht

Beweging

- Matig intensief
- Verlaagt cortisol
- Endorfine geeft een positieve mindset
- Lagere bloeddruk en lager risico op HVZ
- Minder kans op vallen en minder osteoporose
- Meer energie, betere slaap en een gezonder gewicht
- Minder opvliegers en depressieve klachten
- Betere kwaliteit van leven



Ga naar buiten!

Zonlicht vermindert depressieve symptomen en de kans op osteoporose

SOE
Stichting
Osteoporose
Eindhoven
Enschede

Vergroten van de veerkracht

Voeding

- Veel groenten: 500 g per dag
 - Anti-inflammatoir
 - Minder overgangsklachten
- Vers en onbewerkt
- Goede kwaliteit koolhydraten
 - Lager risico HVZ
 - Minder overgangsklachten
- Antioxidanten
- Beperk cafeïne en alcohol

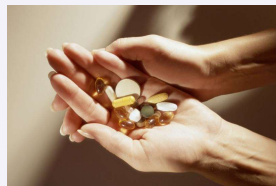


SOE
Stichting
Onderzoek
Onderwijs
Enkele

Vergroten van de veerkracht

Suppletie

- Adaptogenen: rhodiola, ashwagandha, maca
- Soja-isoflavonen: genisteïne, daidzeïne
- Cimicifuga (zilverkaars)
- Salvia (salie)
- Vitex agnus castus (monnikspeper)
- Vitamine D, evt. in combinatie met calcium
- Omega-3 vetzuren
- Magnesium, ALC, co-enzym Q10, B-vitaminen



SOE
Stichting
Onderzoek
Onderwijs
Enkele

Vergroot de veerkracht

...voor een vitale overgang!



SOE
Stichting
Onderzoek
Onderwijs
Enkele



35+ en vermoeid Burn-out of Overgang?



Barbara Havenith
Gynaecoloog / Arts voor Functionele
Geneeskunde

www.hormoonpoli.nl



www.hormoonpoli.nl



Overgangsklachten voor de menopauze

- Hevig menstrueel bloedverlies
- Onregelmatige menstruatie
- Pijnlijke menstruatie
- Premenstrueel syndroom
- Prikkelbaarheid en stemmingswisselingen
- Hormonale hoofdpijn
- Neerslachtigheid
- Slecht slapen
- Vermoeidheid



www.hormoonpoli.nl



Oorzaken vermoeidheid Bij mensen met eierstokken en baarmoeder van 35+

- Bloedarmoede
- Verstoorde slaap
- Trage schildklier
- Depressie
- Hartziekte
- Stille ontstekingen

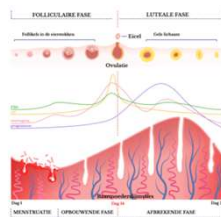
www.hormoonpoli.nl



Bloedarmoede 20% van alle menstruerende mensen

Oorzaken:

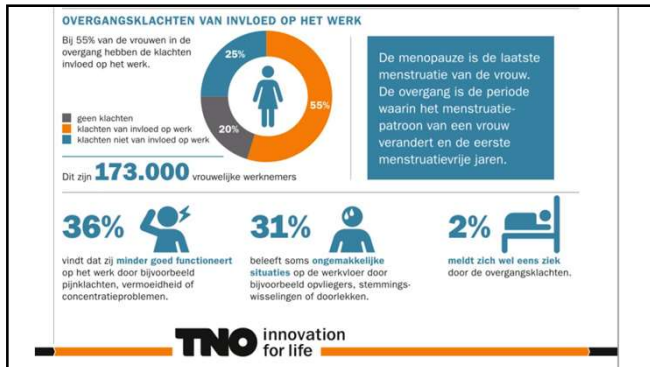
- Hevig menstrueel bloedverlies
 - Progesteron tekort
 - Anatomische veranderingen baarmoeder
- Myoom
 - Poliep
 - Adenomyose
- IJzerarme voeding / opname probleem
- Vitamine B12 gebrek



www.hormoonpoli.nl



www.hormoonpoli.nl



hormoonpoli

Verstoorde slaap

Verstoren dag-nachtritme door

- Niet op tijd naar bed
- Te weinig daglicht in de ochtend, te veel (blauw) licht in de avond
- Onregelmatig werken
- Onvoldoende beweging
- Slaapapneu
- Stress
- Alcohol
- Roken, cafeïne, theïne
- Progesteron tekort
- Oestrogeen tekort: opvliegers en nachtelijk transpireren

www.hormoonpoli.nl

hormoonpoli

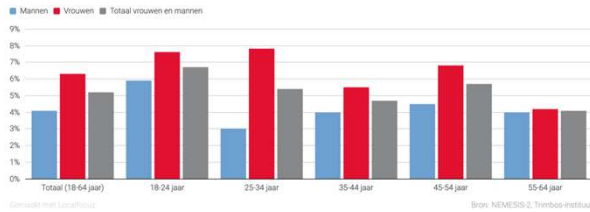
Trage Schildklier

Auto-immuun Thyreoïditis

- Ziekte van Hashimoto
- 1:14 vrouwen;
- Verhouding man:vrouw = 1:7
- Te hoge TSH, te lage vrije T4
 - Omzetting van T4 in actieve hormoon T3 verbeterd o.i.v. progesteron

www.hormoonpoli.nl

Depressie



www.hormoonpoli.nl

Cijfers vrouwen hart- en vaatziekten

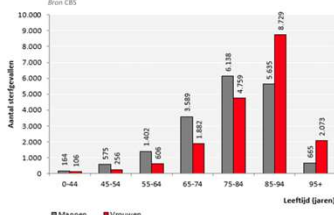
- In 2020 overleden 18.411 vrouwen aan een hart- of vaatziekte: zo'n 51 per dag
- 1 op de 4 vrouwen in Nederland overlijdt aan een hart- of vaatziekte
- Elke dag worden 258 vrouwen in het ziekenhuis opgenomen vanwege een hart- of vaatziekte
- In Nederland leven naar schatting 720.000 vrouwen met een hart- of vaatziekte

www.hormoonpoli.nl

Prevalentie hart- en vaatziekten vrouwen-mannen

Figuur 1.2 Sterfte aan hart- en vaatziekten in Nederland in 2020. Absolute aantallen naar leeftijd en geslacht

Bron: CBS



www.hormoonpoli.nl



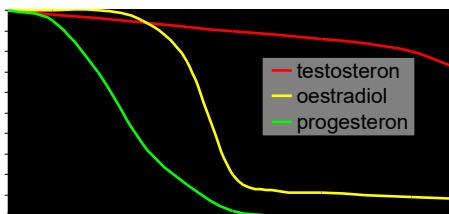
Stille ontstekingen als oorzaak van vermoeidheid

- Hyperpermeabiliteit van darmslijmvlies
- Gingivitis en parodontitis
- Insulineresistentie
- Chronische stress
- Voedingsmiddelenintoleranties
- Toxines

www.hormoonpoli.nl



Hormonale veranderingen rond de menopauze



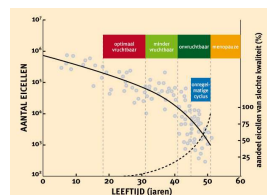
www.hormoonpoli.nl



Progesteron

Productie progesteron hangt af van:

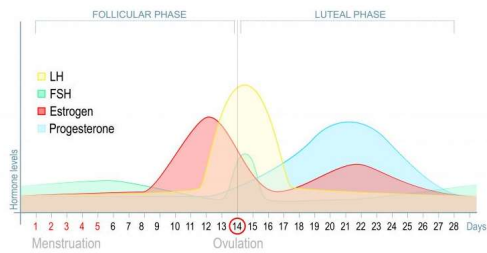
- Voorraad eicellen
- Eisprong



www.hormoonpoli.nl



hormoonpoli





hormoonpoli

Progesteron

- Celrijping – differentiatie - apoptose
 - Secretorische fase van endometrium
- Rustgevend, kalmerend, slaapkwaliteit bevorderend
 - m.n. metaboliet allopregnanolone → GABA- receptor
- Ontstekingsremmend
- Spierrelaxatie van glad spierweefsel
- Mobiliseert vet

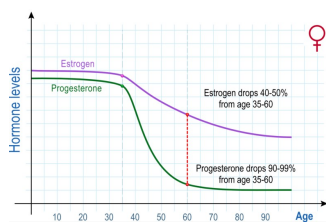
www.hormoonpoli.nl



hormoonpoli

Verhouding estradiol - progesteron

1:100 tot 1: 400



www.hormoonpoli.nl



Werking progesteron - Progesteronreceptor

- Afhankelijk van oestrogeen
- Agonist: cortisol

Afname werking progesteron bij verhoogd cortisol

- Chronische stress
- Alcohol
- Verstoord dag- en nachtritme

www.hormoonpoli.nl



Overgang of Burn-out?

Burn-outklachten bij werknemers 2017



www.hormoonpoli.nl



Interventies bloedarmoede

Diagnostiek:

- Bloedbeeld, ferritine, vitamine B12, foliumzuur, methylmalonzuur, homocysteïne
- Beeldvorming baarmoeder b.v. echo

Behandeling:

- Progesteron of progestativum zoals IUD of OAC
- Endometriumablatie
- IJzersuppletie, vitamine D
- Vitamine B12 suppletie, NB bij opnamestoornis i.m. injecties.

www.hormoonpoli.nl

Interventies - Leefstijlroer

Het Leefstijlroer



- Voeding
- Beweging
- Sociaal
- Slaap
- Ontspanning
- Zingeving

Interventies bij vermoeidheid door overgang

Verbeteren slaapkwaliteit

- 15 minuten naar buiten in ochtend
- 15 minuten naar buiten in avond
- 's avonds geen fel licht meer
- Magnesiumsupplement
 - -bisglycinaat
 - -treonaat
- L-theanine

Slaap

- ☐ Houd een regelmatig slaappatroon aan
- ☐ Slaap in een koele geventileerde kamer
- ☐ Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- ☐ Zorg voor een avondruel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt

Interventies

Middelen

- Geen alcohol
- Niet roken
- Niet te veel koffie



Middelen

- ☐ Alcohol: drink zo min mogelijk
- ☐ Roken: zoek hulp om te stoppen
- ☐ Drugs: gebruik zo min mogelijk en overweeg te stoppen
- ☐ Medicatie: weet waarvoor het is en neem het in volgens voorschrift

Interventies

Body-Mind

- Mindfulness
- Yoga
- Meditatie
- Ademhaling



Ontspanning ☀

- Doe regelmatig een (korte) ademhalings- of meditatieoefening ☐
- Kies een hobby, sport of activiteit ☐
- Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos ☐
- Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt ☐

www.hormoonpoli.nl

Interventies

Verminderen stille ontsteking

- Diagnostiek werking darmslijmvlies
 - Voedingsaanpassingen, probiotica, prebiotica
- Bij hyperpermeabiliteit
 - Voedingsmiddelenintolerantie onderzoek of auto-immuunpaleo dieet
 - Stressreductie
- Behandeling gingivitis

www.hormoonpoli.nl

Interventies

Verbeteren progesteronaanmaak

- Vitex Agnus Castus
 - Extract

Verminderen cortisolaanmaak

- Adaptogenen: Rhodiola, Ashwaghandha

www.hormoonpoli.nl



Interventies

Progesteronsuppletie

- Oraal: Utrogestan 15-25 dagen per cyclus, 100 tot 200 mg voor de nacht
- Vaginaal 200 mg
- Transdermaal: Crème, 20 mg/ml

www.hormoonpoli.nl



Interventies

Beweging/ Uitdaging

- 30 minuten matig intensieve beweging per dag
- Blootstelling koud
- Blootstelling warmte
- Ademhalingsoefeningen

Beweging ➤

- Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst ☐
- Doe regelmatig simpele krachtsoefeningen zoals kniebuigingen ☐
- Ik merk om samen mee te sporten of bewegen ☐
- Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen) ☐
- Vorkom veel stilstaan ☐

www.hormoonpoli.nl



Interventies

Voeding

Meest onderzocht en bewezen effectief is Mediterrane voeding

- Vers en onbewerkt
- Niet te vaak
- Overwegend plantaardig
- Af en toe niet

Voeding

- ☐ Drink voldoende: bij voorkeur water, zwarte koffie of (runder) thee
- ☐ Eet 3 volledige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes
- ☐ Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- ☐ Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- ☐ Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten



www.hormoonpoli.nl



Interventies bij typische overgangsklachten

Opvliegers en overmatig transpireren

- Fyto-oestrogenen
 - Isoflavonen bij Westerse mensen meestal niet effectief, <50% heeft voldoende equolvormende bacteriën in darm
 - Cimicifuga bij voldoende hoge dosis kan dit werkzaam zijn. Echter cave juiste middel
- Acupunctuur
 - Enige werkzaamheid is aangetoond

www.hormoonpoli.nl



Interventies bij typische overgangsklachten

Opvliegers en overmatig transpireren

- Hormoontherapie met estradiol en progesteron/progestativum
 - Estradiol
 - Oraal verdubbeling van kans op trombose/embolie
 - Transdermaal geen verhoogde kans op trombose/embolie
 - Progestativa
 - Na > 5 jaar licht verhoogde kans op borstkanker; absoluut 3/1000 extra
 - Progesteron
 - Geen verhoogde kans op borstkanker. Slaapkwaliteit verbetert

www.hormoonpoli.nl



Global Consensus Statement on Menopausal Hormone Therapy 2013 – 2016 NVOG Management Menopauze 2018

- Voordelen van menopauzale hormoontherapie zijn veel groter dan mogelijke nadelen bij vrouwen tot 60 of tot 10 jaar na de menopauze
- Meest effectieve therapie ter preventie van osteoporose en botbreuken door osteoporose

www.hormoonpoli.nl



NEDERLANDSE VERENIGING VOOR
OBSTETRIE & GYNAECOLOGIE



Bio-Identieke Hormoontherapie

Altijd in combinatie met leefstijlinterventies

- Voor vrouwen met een menopauze voor leeftijd van 40 jaar
- Voor vrouwen met ernstige klachten (20%)
- Voor vrouwen die een goed geïnformeerde keuze maken

www.hormoonpoli.nl

In dit webinar

- 19.30 – 19.40 uur **Welkom**
- 19.40 – 20.00 uur **Veerkracht voor een vitale overgang**
Lianne Maan
- 20.00 – 20.45 uur **35+ en vermoeid; burn-out of overgang?**
Barbara Havenith
- 20.45 – 20.55 uur **Vraag & antwoord**
- 20.55 – 21.00 uur **Samenvatting & afsluiting**





Vraag & Antwoord

Samenvatting in 5 punten

Samenvatting

In 5 punten

1. Vermoeidheid, mede ten gevolge van slaapproblemen, is één van de meest voorkomende klachten tijdens de overgang. Hormoonveranderingen liggen hieraan ten grondslag.
2. Verbetering van de veerkracht vermindert overgangsklachten waaronder vermoeidheid.
3. Vermoeidheidsklachten kunnen verbeterd worden met mentale ondersteuning, stress reductie, beweging, voeding en suppletie. Houd rekening met de persoonlijke situatie en beleving van de persoon in kwestie!
4. Bij ernstige klachten kan hormoontherapie (en evt doorverwijzing) nodig zijn.
5. Doel ondersteuning: goed kunnen hanteren van klachten, met een goede kwaliteit van leven om (mentaal en fysiek) zo gezond mogelijk de toekomst in te gaan!



Dank voor uw aandacht!
