

DE OVERGANG IS EEN ONDERGESCHOVEN KIND BIJ VROUWEN MET EEN VERSTANDELIJKE BEPERKING

Ook vrouwen met een verstandelijke beperking hebben een cyclus en komen in de overgang terecht. Hoe kan je als huisarts bij deze specifieke doelgroep merken of iemand last heeft van hormonale schommelingen of de overgang? Anja van Woerdekom is gespecialiseerd in vrouwegezondheid, hormonen bij vrouwen met een beperking. Zij zet zich in voor meer aandacht, herkenning en erkenning voor deze doelgroep. "Als vrouwen met een verstandelijke beperking gedragsverandering laten zien, durf dan te denken aan hormonale veranderingen of (vervroegde)overgang."



De start van een eigen praktijk

Toen Anja 17 jaar oud was, ging ze als verpleegkundige in de verstandelijk gehandicaptenzorg werken. Na een opleiding bij Care for Women/UMC Utrecht startte ze vijftien jaar geleden haar eigen praktijk als verpleegkundige gespecialiseerd in vrouwegezondheid en hormonen. Hier kunnen vrouwen terecht vanaf hun eerste menstruatie tot aan hun laatste opvlieger.

Al snel kwamen er vragen vanuit het veld, zoals stichting Bartiméus Sonneheerdt, een instelling voor mensen met een visuele en/of verstandelijke beperking. Hoe zit met het de cyclus of de overgang en de vrouwen binnen onze doelgroep? "Ook deze vrouwen hebben last van PMS en overgangsklachten, maar kunnen daar niet altijd woorden aan geven. Als je het niveau hebt van een 1-jarige, en je raakt in de overgang en krijgt een opvlieger, ga dat maar eens uitleggen. Hier mag veel meer aandacht voor komen, zodat deze klachten bij deze doelgroep worden herkend en erkend."

Een lijf met een baarmoeder en eierstokken

Vrouwen kunnen ander gedrag vertonen rondom de PMS en de overgang, wat niet altijd meteen aan hormonale schommelingen wordt gerelateerd. "Zo'n vrouw wordt dan doorgelicht door een arts en vervolgens komt er een gedragsdeskundige. Er wordt vergeten dat deze vrouwen ook een lijf met een baarmoeder en eierstokken hebben. In de gehandicaptenzorg zie je vaak dat vrouwen de prikpil krijgen, met alle gevolgen van dien, zeker bij langdurig gebruik. Tijdens de overgang dalen de oestrogeen en progesteron waardes. De prikpil vult het progesteron aan, maar niet het oestrogeen. Als die gaat dalen, beginnen soms de problemen, zoals stemmingswisselingen, slecht slapen, vermoeidheid, gewichtstoename of depressieve klachten. Ook hartkloppingen kunnen voorkomen of heviger bloedverlies. Er wordt dan bijvoorbeeld een slaappil of andere medicatie voorgeschreven, maar de link met de overgang wordt niet gelegd."

Fysiek ouder

Volgens Anja zouden deze vrouwen dan eigenlijk moeten stoppen met de prikpil, die gebruikt wordt als anticonceptie, maar meestal om de menstruatie te onderdrukken. Sommige vrouwen met een verstandelijke beperking kunnen niet met bloedverlies omgaan of elke dag een pil slikken. "Dat maakt het heel lastig, zeker als iemand ook nog blind is. Mensen met een verstandelijke beperking zijn daarnaast lichamelijk veel ouder, met name mensen met een meervoudige beperking. Zij zijn fysiek gemiddeld 1- tot 15 jaar ouder en kunnen hierdoor eerder in de overgang raken.

Je ziet bij deze vrouwen ook dat epilepsie kan veranderen. Medicatie werkt dan soms minder goed. Aanvallen kunnen dan toenemen. Ook voor vrouwen met autisme is de overgang moeilijk. Zij kunnen slecht omgaan met veranderingen. De overgang zorgt juist voor veranderingen in cyclus, lichaam en hoofd. Dit kan voor veel onrust zorgen.

Boekjes met plaatjes als handleiding

In haar praktijk ziet Anja dagelijks vrouwen die last hebben van hormonale schommelingen, met name vrouwen die klachten hebben rondom de overgang. Daarnaast ziet ze vrouwen met beperkingen en geeft ze scholing en voorlichting aan mensen die met mensen met een beperking werken. Hoe merk je aan vrouwen met een beperking of ze last hebben van hormonale schommelingen en welke klachten kunnen ze krijgen? "Ik heb twee boekjes gemaakt, eentje over ongesteld zijn, de ander over de overgang. Het zijn handleidingen met plaatjes, die familie of mensen die in zorg werken, kunnen kopen. Het geeft op een simpele manier antwoord op vragen als wat voor pijn kan je hebben tijdens je menstruatie en wat is een opvlieger. De boekjes zijn ook handig voor mensen met een taalachterstand.

Mijn huisarts heeft de boekjes daarom gekocht. Voor huisartsen met een drukke praktijk en veel administratiewerk is een groep zoals deze met complexe problematiek op je bord best ingewikkeld. Het is voor speciaal opgeleide artsen al lastig."

Steeds meer aandacht voor vrouwen met verstandelijke beperking

Ze is een van de weinigen in Nederland die zich bezighoudt met dit onderwerp, vanwege haar dubbele belangstelling voor het vrouwelijke lichaam en verstandelijk gehandicapten. Haar kennis en ervaring zijn hard nodig, en hier wordt ook steeds vaker een beroep op gedaan. Ze ziet steeds regelmatig vrouwen met een beperking die naar haar praktijk worden doorverwezen. Daarnaast geeft ze trainingen en presentaties, zoals onlangs bij het SCBM, die mensen met een licht verstandelijke beperking begeleiden naar een baan. "Het gaat niet meer alleen om gezondheid, zoals hoe om te gaan met roken en alcohol, maar ook over hormonale klachten."

Anja weet uit eigen ervaring dat je in de overgang veel klachten kunt ervaren, zowel lichamelijk en psychisch. Vooral bij vrouwen met een verstandelijke beperking kan dit dus enorme impact hebben. "Als huisarts is het goed om te weten dat ook deze vrouwen veel klachten kunnen ervaren, die je niet meteen linkt aan een hormonale disbalans."

Klik hier voor meer informatie over [Care for Women Doorn](#).