



68 esta 7/10

Er is hoop voor 800.000 Nederlandse vrouwen die maandelijks kermend op de bank liggen. De M-poli. De wát? Jawel, het bestaat: een speciale kliniek waar je in een of twee behandelingen van je menstruatieklasten afkomt.

hell?

hup, naar de M-poli

14 uur. Op de afdeling gynaecologie van het Diaconessenhuis in Utrecht is het spreekuur van de menstruatiepoli begonnen. In de wachtkamer zitten vrouwen in makkelijke kleding. Meestal een spijkerbroek met een ruimvallende trui. Vooral geen panty's of mantelpakjes. Het moet allemaal eenvoudig uit kunnen als ze straks onderzocht worden. Mannen zijn er niet, behalve in witte doktersjassen. Al deze vrouwen hebben één ding gemeen; een ondraaglijke menstruatie. Voor maar liefst 800.000 vrouwen in Nederland is de maandelijks terugkerende menstruatie een beproeving. Vooral menorrhagie, de medische term voor overmatig bloedverlies tijdens de menstruatie, is een veel voorkomend probleem. Daarom opende vijf jaar geleden de eerste ziekenhuizen een menstruatiekliniek, ook wel menstruatiepoli of M-poli. Inmiddels hebben ongeveer twintig ziekenhuizen er een. En het worden er steeds meer.

Het idee komt uit Engeland. Op een congres voor gynaecologen in Londen hoorde gynaecologe Marèse Bulstra (53)

van het Diaconessenhuis in Utrecht van de *one step* en *two step clinic*. Hier werden vrouwen met menstruatieklasten in één of twee behandelingen van hun problemen afgeholpen. Dat moeten wij in Nederland ook gaan doen, dacht ze. Want op een normale werkdag zag ze al haar patiënten kriskras door elkaar. 'Ik begon bijvoorbeeld met iemand die vruchtbaarheidsproblemen had, een kwartier later zag ik een zwangere vrouw en het kwartier daarop besprak ik menstruatieproblemen. Dat moest efficiënter kunnen. Niet alleen voor ons, maar juist ook voor de patiënt. Want doordat voor elk onderzoek een nieuwe afspraak gemaakt moest worden, was ze soms pas na vier afspraken van haar problemen af. En daar ging dan toch al snel meer dan een maand overheen.' Bij de menstruatiepoli kom je in één afspraak te weten: wat heb ik? Wat is eraan te doen? En: is het gevaarlijk? Marèse Bulstra: 'Want dat is vaak de onrust die veel vrouwen hebben. Ze zijn bang om naar de dokter te gaan, omdat ze denken dat het iets ernstigs is. Meteen bij de eerste afspraak voeren we onderzoeken uit om

de problemen in kaart te brengen en bespreken de verschillende behandelmethodes. De tweede afspraak – indien nodig – is voor de behandeling. Efficiëntie, daar gaat het om. En daarbij vinden vrouwen het niet plezierig om bij verschillende dokters hun verhaal doen.' In de wachtruimte zit Esther. Ze is 38, getrouwd en heeft twee kinderen. Ze vertelt dat ze na haar laatste zwangerschap heel hevig is gaan menstrueren. Een klacht die veel voorkomt, vooral na het 35e jaar. Esther: 'Als ik ga slapen moet ik handdoeken op het bed leggen om een bende te voorkomen. En de pakken supertampons zijn niet aan te slepen.'

Hoewel het niet levensbedreigend is, is overmatig menstrueel bloedverlies wel een zeer slopende aandoening. Het is niet alleen het bloedverlies zelf dat de vrouwen opbreekt, maar juist de bijverschijnselen zoals pijn, vermoeidheid, bloedarmoede en zelfs psychische klachten. Bij 60 procent is niet helemaal duidelijk wat de oorzaak is van alle ellende. Marèse Bulstra: 'De vrouwen die bij ons >

op het spreekuur komen hebben een menstruatie die te lang duurt of te hevig is. Of ze zijn na de overgang opnieuw begonnen met vloeien. In 30 tot 40 procent van de gevallen zijn het poliepen of myomen in de baarmoeder die zorgen voor de hevige bloedingen. Daarom maken we bijna altijd een waterrecho. Als er geen poliepen of myomen zijn gevonden, kan het probleem eenvoudig worden opgelost door bijvoorbeeld de pil te slikken of een hormoonspiraaltje te laten plaatsen. Hiermee kan het bloedverlies met 80 procent afnemen.' Ook Esther gaat voor een hormoonspiraal. Voor Ingrid (50) was dit niet de oplossing. Ze bezocht de menstruatiekliniek een half jaar geleden omdat ze elke veertien dagen ongesteld was. Op een gegeven moment zelfs zes weken aaneengesloten. Ingrid: 'Een sociaal leven naast mijn werk had ik niet, want ik was gewoon te moe. Overdag wist ik me nog te redden, maar 's avonds ging het licht uit.' Ze liep er anderhalf jaar mee rond in de hoop dat het wel weer over zou gaan voor ze een bezoek bracht aan haar huisarts. Die stuurde haar door naar de menstruatiepoli. Ingrid: 'Als eerste kwam de pil ter sprake, maar dat wilde ik niet. Want ik zie het niet zitten om op mijn leeftijd nog een tijd ongesteld te zijn. Een andere optie was het verwijderen van mijn

Wij gaan pas met klachten naar een specialist, in Duitsland krijgen ze jaarlijks een check-up

baarmoederslijmvlies met elektrische energie, de NovaSure-behandeling. Dat bleek de oplossing. Bij elkaar duurde de behandeling ongeveer een half uur en ik werd plaatselijk verdoofd. Diezelfde dag had ik nog wel last van buikkrampen, maar de volgende dag waren die weg.' Volgens Marèse Bulstra hebben niet alle vrouwen het geluk dat hun menstruatie uitblijft, maar ze kunnen er wel op rekenen dat het bloedverlies na de behandeling aanzienlijk verminderd: 'Twintig jaar geleden werd al snel geadviseerd om de baarmoeder te verwijderen. Toen waren er geen kleine kijkertjes of instrumenten waarmee we in de baarmoeder konden opereren. Nu komt zo'n baarmoeder- verwijdering nog maar heel zelden voor.'

Bloed moet en pijn is fijn. Zou het kunnen dat vrouwen dit soort gezegden iets te letterlijk opvatten? In elk geval valt het Marèse Bulstra op dat vrouwen extreem lang met hun klachten blijven doorlopen. 'Ik denk dat het de Nederlandse mentaliteit is', vertelt ze. 'Dat zie je ook bij bevalingen. Het heeft heel lang geduurd voordat de ruggenprik beschikbaar was. Vrouwen denken al gauw dat ze zich aanstellen of dat er niets aan te doen is. In andere landen is dat anders. In Duitsland zitten vrouwen jaarlijks bij hun gynaecoloog voor een check-up. Hier gaan we pas naar de specialist als er klachten zijn.' Toch wordt het steeds drukker op de poli's. En dat komt vooral doordat huisartsen ze eindelijk weten te vinden. De afgelopen jaren is er een aantal bijzondere poliklinieken in rap tempo uit de grond geschoten. Zo bestaat er inmiddels de vulvapoli,

de vage klachtenpoli, de hoofdpijnpoli... Praten over je menstruatie is en blijft niet populair, hoe modern wij onszelf ook vinden. Waar komt dat taboe toch vandaan? Wie de geschiedenisboeken erop naslaat, kan zien dat de menstruerende vrouw het niet makkelijk heeft gehad. In de tijd van de Romeinen werden ze in verband gebracht met rampen en ongelukken. Zo werd er gezegd dat menstruerende vrouwen ervoor zorgden dat de wijn zuur werd en de oogst mislukte. Japanse vrouwen mochten vroeger tijdens hun menstruatie niet koken en Surinaamse Marronvrouwen moesten naar hutten aan de rand van het dorp zodat er verder niemand in aanraking zou komen met hun 'kwade krachten'.

1 op de 5 vrouwen heeft te maken met ongewoon hevig bloedverlies tijdens de menstruatie, volgens de Wereldgezondheidsorganisatie. Een nieuw probleem? Velja Mijatovic (45) is gynaecoloog bij het VU Medisch Centrum in Amsterdam. Hij vertelt dat er aan het begin van de 20e eeuw simpelweg veel minder menstruerende vrouwen waren dan nu: 'Vroeger ging de ene zwangerschap over in de andere. Doordat de gezinnen groter waren en omdat vrouwen hun kinderen tot wel 2 of 3-jarige leeftijd borstvoeding gaven, waren ze veel minder lang ongesteld. Ook waren er periodes van hongersnood of was er stress tijdens oorlogen, waardoor de menstruatie uitbleef.' Die tijd is voorbij. Menstruatie is een gegeven, net als de klachten die erbij horen. Velja Mijatovic: 'Gelukkig praten vrouwen er steeds meer over. Dat komt ook doordat je tegenwoordig in elk reclameblok wel een groep huppelende vrouwen ziet die zo blij zijn dat het weer de periode van de maand is. Maar niet voor iedereen is het een *happy period*.' 'Vrouwen trekken steeds sneller aan de bel', zegt ook Marèse Bulstra. 'Ze weten dat ze niet elke maand de kiezen op elkaar hoeven te zetten. Er zijn eenvoudige oplossingen waardoor je voor een groot deel van de maandelijkse ellende af bent. En dat spreekt zich rond.' <<<

meer M-poli's

Nederland kent nog geen menstruatiepoli in elke provincie.

We noemen er een paar:

- › Diakonessenhuis in Utrecht diakonessenhuis.nl
- › Sint Lucas Andreas ziekenhuis in Amsterdam, sintlucasandreasziekenhuis.nl
- › Diagnostisch centrum Rotterdam, diagnostischcentrum.com
- › Isala klinieken, Zwolle, www.isala.nl
- › Informatie Centrum Gynaecologie Groningen, icgynaecologie.nl
- › Voor meer info over de NovaSure-behandeling: hevigbloedverlies.nl

