

Aandacht voor menstruatie & werkloont

Over menstruatieproblemen praat je meestal niet. Al helemaal niet met de werkgever. Soms zelfs niet eens met de arts. De vraag is of door blijven lopen met klachten - bijvoorbeeld vanuit het idee dat deze 'erbij horen' - wel zo verstandig is.

Onbehandelde cyclusproblemen zijn namelijk niet alleen vervelend voor degene die er last van heeft. Ze kunnen leiden tot productiviteitsverlies en arbeidsverzuim en hebben dus een economische impact.

Deze Bloedserieus-factsheet voor werknemers legt uit waarom het belangrijk is om menstruatieproblemen wél te bespreken en hoe je je werkplek - samen met de werkgever - menstruatievriendelijk(er) kunt maken.



IN 3 STAPPEN NAAR EEN
MENSTRUATIEVRIENDELIJKE WERKPLEK >

Actueel: de (budget) impact van menstruatie

Hevige, langdurige en pijnlijke menstruaties zijn niet alleen nadelig voor de lichamelijke en emotionele kwaliteit van leven. Er is ook een economische impact. Voor jezelf, de organisatie waarin je werkt en uiteindelijk zelfs voor de hele maatschappij.

Misschien werk je minder uren dan je zou willen of krijg je te maken met ziektekosten die niet vanuit de zorgverzekering worden vergoed. Daarnaast kan verzuim (ziek melden) leiden tot inkomstenverlies. De eerste ziektedag is vaak voor eigen rekening. Als je je elke menstruatie één dag ziek meldt, gaat het al gauw om 13 dagen per jaar.

Vrijwel iedere vrouw krijgt met minimaal één, maar waarschijnlijk met meerdere vrouwspecifieke gezondheidsproblemen te maken. Dat kunnen cyclusstoornissen en cyclusgerelateerde buikpijn zijn (hevig bloedverlies, menstruatiepijn, endometriose, adenomyose), maar ook hormoongerelateerde aandoeningen (overgang, PCOS, PMDD/PMS) of bekkenbodemp Problemen.

Cyclusstoornissen en cyclusgerelateerde buikpijn komen het vaakst voor en hebben dus ook de grootste (budget)impact.

Menstruatieproblemen zijn om die reden meer dan een 'vrouwenprobleem' alleen. Reken maar uit: tegenover de 1,9 miljoen Nederlandse vrouwen in de overgang hebben er 4,5 miljoen een menstruatiecyclus. De overgang kan 10 jaar duren. Daartegenover staat dat de totale vruchtbare

**NEDERLAND LOOPT
VAST ALS HET
ARBEIDSPOTENTIEEL
VAN VROUWEN NIET
OPTIMAAL WORDT BENUT.**

levensfase zo'n 40 jaar beslaat. Nederland loopt vast als het arbeidspotentieel van vrouwen niet optimaal wordt benut.

Door menstruatieproblemen wél te bespreken - thuis, op het werk en met de arts - verbeter je niet alleen je eigen kwaliteit van leven, maar draag je ook bij aan een betere vrouwengezondheid in het algemeen.

Uitgelicht: hevig menstrueel bloedverlies

Niet in elk beroep kun je om het uur naar de wc om van menstruatiesproduct te wisselen. Toch is dat de praktische uitdaging waar vrouwen met hevig menstrueel bloedverlies (HMB) voor staan.

Vooral onder vrouwen in de premenopauze (overgang) komt HMB door veranderingen in de hormoonhuishouding vaak voor. Ook myomen (vleesbomen) en poliepen in de baarmoeder kunnen voor heftige menstruaties zorgen.

HMB kan ook het symptoom zijn van een andere medische aandoening, zoals endometriose, adenomyose, PCOS, een infectie of een stollingsstoornis. Om gezondheidsrisico's uit te sluiten is het altijd verstandig om medisch onderzoek te laten doen.

Symptomen van HMB zijn een langdurige menstruatie (langer dan 7 dagen); een korte menstruatieduur (korter dan 21 dagen); veel bloedverlies (3/4 longdrinkglas of meer, 5 eetlepels is gemiddeld); om het uur van menstruatiesproduct moeten wisselen, vaak dubbele bescherming (maandverband én tampon) nodig hebben en toch doorlekken, overdag én 's nachts; vermoeidheid (al dan niet door ijzertekort) en afspraken moeten afzeggen.

Zodra je je (werk)agenda rond je menstruatie moet plannen, wordt het tijd om in te grijpen en een afspraak te maken met de arts. Afhankelijk van de oorzaak zijn er meerdere behandelopties bij HMB.

Denk aan hormoontherapie (anticonceptiepil of hormoonspiraal). Myomen of poliepen kunnen worden weggehaald met behulp van een minimale invasieve techniek. Bij een endometriumablatie wordt het baarmoederslijmvlies (endometrium) met behulp van elektrische energie verwijderd (ablatie). Doel van deze behandeling: nauwelijks of helemaal geen menstrueel bloedverlies meer, terwijl de hormoonhuishouding intact blijft.

Kijk voor een overzicht van alle behandelopties op hevigbloedverlies.nl/oplossingen

**ZODRA JE JE AGENDA
ROND JE MENSTRUATIE
MOET PLANNEN,
WORDT HET TIJD
OM IN TE GRIJPEN.**



IN 3 STAPPEN NAAR EEN MENSTRUATIEVRIENDELIJKE WERKPLEK

1 Maak menstruatie bespreekbaar

Veel vrouwen gebruiken een smoes (griep, migraine) als zij zich ziek melden vanwege menstruatieklasten. Dat laat zien dat het taboe nog altijd enorm is. Mede daardoor worden menstruatieproblemen nog altijd onderschat. Dat moet veranderen.

Van elke organisatie - klein of groot - mag je verwachten dat er ruimte is om vrouwspecifieke

gezondheidsproblemen respectvol te bespreken. Zeker als deze van invloed zijn op verzuim en productiviteit.

Is je directe leidinggevende niet de aangewezen persoon, zoek het dan hogerop. Misschien wordt het binnen de organisatie tijd voor een vertrouwenspersoon. Neem je eigen gezondheid en inbreng in het arbeidsproces bloedserieus.

2 Verbeter de kennis

Menstruatie is geen ziekte. De cyclus gaat niet altijd gepaard met problemen. Sterker: met meer kennis over de menstruatiecycclus kun je ook je voordeel doen. Van dat inzicht wordt in de topsport al dankbaar gebruik gemaakt.

Help de basiskennis binnen de hele organisatie te verbeteren. Bijvoorbeeld door bij je leidinggevende een (online) workshop of training aan te vragen over veelvoorkomende cyclusproblemen. Of door deze Bloedserieus-factsheet verder te verspreiden.

3 Bedenk samen oplossingen

Kleine aanpassingen maken vaak al veel verschil. Misschien is er een mogelijkheid om thuis te werken en/of de uren flexibel in te delen? Voor de een is dit een uitkomst tijdens de menstruatie, voor de ander juist in de premenstruele fase.

Op tijd toegang hebben tot een schoon toilet met voldoende privacy is essentieel als je menstrueert. Genderneutraal is niet altijd ideaal. Bespreek of

het mogelijk is minimaal één gescheiden toiletruimte mét wastafel te realiseren.

Gratis menstruatieproducten op de toiletten is minder luxe dan het lijkt. Dit voorkomt doorlekestress, bijvoorbeeld als je onverwacht ongesteld wordt. Daarbij is het belangrijker voor je gezondheid dat je je op tijd kunt verschonen. In sommige landen zijn gratis menstruatieproducten in openbare gebouwen daarom wettelijk verplicht.

REFERENTIES

1. Shapley M, Jordan K, Craft PR. An epidemiological survey of symptoms of menstrual loss in the community. *The British Journal of General Practice: the journal of the Royal College of General Practitioners*. 2004;54(502):359-363. Bekijk bron.
2. Heavy Periods, online survey among 1004 women who have experienced heavy periods in the past 3 years (18+). 14th to 18th September 2018, 24 september 2018. 3 Monkeys Zeno for Hologic Benelux. Bekijk bron.
3. Schoep ME, Adang EMM, Maas JWM, et al. Productivity loss due to menstruation-related symptoms: a nationwide cross-sectional survey among 32,748 women. *BMJ Open* 2019;9:e026186. Bekijk bron.

4. Schoep ME, Nieboer TE, Van der Zanden M, et al. The impact of menstrual symptoms on everyday life: a survey among 42,879 women. *American Journal of Obstetrics and Gynecology* (2019). Doi: 10.1016/j.ajog.2019.02.048. Bekijk bron.
5. NVOG. *Samenvatting rapport Maatschappelijke acceptatie vrouwspecifieke aandoeningen; c2023* (online PDF, pagina 39, bezocht op 26-1-2024). Bekijk bron.
6. Care4everyBody, *Mind The Gap - Costs, consequences and correction of sex and gender inequality in medicine; c2023* (online PDF, pagina 21, bezocht op 26-1-2024). Bekijk bron.

Deze factsheet wordt aangeboden door medisch technologiebedrijf Hologic, initiator van o.a. de Global Women Health Index, waarin de gezondheid van vrouwen in 143 landen en gebieden wordt vergeleken. Hologic is ook de initiatiefnemer van de website hevigbloedverlies.nl en de voorlichtingscampagne Bloedserieus waarmee aandacht wordt gevraagd voor de veelvoorkomende, gynaecologische aandoening hevige menstrueel bloedverlies.