

1 op de 5 vrouwen menstrueert te hevig.

Wanneer
is veel
te veel?

Wat is
normaal?



BLOED SERIEUS.

EEN CAMPAGNE VAN [HEVIGBLOEDVERLIES.NL](https://hevigbloedverlies.nl)

*Maar liefst
1 op de 5 vrouwen
heeft er last van...*



Een bloedserieus gezondheidsprobleem

Hevig menstrueel bloedverlies (HMB) is een veel voorkomend gynaecologisch probleem. Maar liefst 1 op de 5 vrouwen tussen de 35 en 55 jaar krijgt ermee te maken.¹ In Nederland alleen zijn er zo'n 500.000 vrouwen die voor een medische behandeling in aanmerking komen.

Feitelijk is de groep vrouwen met HMB (ook wel menorrhagie genoemd) nog veel groter. Veranderingen in de hormoonhuishouding - bijvoorbeeld in de premenopauze - zijn namelijk vaak de oorzaak. Dat verklaart waarom ook veel jonge meisjes, die net beginnen te menstrueren, er last van hebben. Uit online onderzoek van het Radboudumc onder meer dan 42.000 vrouwen, blijkt dat meer dan de helft van de ondervraagden haar menstruatie als te hevig ervaart.²

Als de hormoonhuishouding niet helemaal naar behoren werkt, is er soms geen ovulatie (eisprong). Het endometrium (baarmoederslijmvlies) blijft zich dan opbouwen, met hevige, pijnlijke én langdurige menstruaties tot gevolg. Een verstoring van de hormoonbalans is niet de enige mogelijke oorzaak. Ook myomen en poliepen in de baarmoeder kunnen heftige menstruaties veroorzaken.

Aan HMB kan soms ook een andere medische aandoening ten grondslag liggen. Denk aan een stollingsstoornis, PCOS, gynaecologische kanker, adenomyose of endometriose. Daarom is het bij HMB-klachten altijd verstandig medisch onderzoek te laten doen.

Wanneer is veel té veel?

HMB is geen levensbedreigende aandoening, maar abnormaal veel bloedverlies, langdurige en onregelmatige menstruaties en tussentijds bloedverlies kunnen een stevige impact op het leven hebben. Lichamelijk, psychisch én sociaal.

Uit online onderzoek onder ruim 1.000 Nederlandse vrouwen met HMB-klachten blijkt dat slechts 54% voor dit probleem naar de huisarts gaat en slechts 29% vervolgens bij de gynaecoloog belandt. Meer dan de helft (60%) denkt nog altijd dat menstruatieproblemen er nu eenmaal bijhoren en 75% weet niet dat HMB een medisch erkende aandoening is.³

Lichamelijk³

HMB heeft allereerst lichamelijke gevolgen.

- 💧 60% meldt een negatieve invloed op het lichamelijk welbevinden
- 💧 33% heeft heftige menstruatiekrampen
- 💧 85% is extreem vermoeid, al dan niet door ijzertekort
- 💧 37% kampt elke cyclus met hoofdpijn

Psychisch³

HMB kan de kwaliteit van leven ook op emotioneel vlak behoorlijk verstoren.

- 💧 40% voelt zich ronduit depressief
- 💧 35% is prikkelbaar of humeurig
- 💧 34% heeft een absolute hekel aan haar menstruatie



Sociaal³

De praktische en sociale gevolgen van HMB zijn minstens zo ingrijpend.

- 💧 39% meldt zich soms ziek van werk, gemiddeld 1,7 dag per jaar
- 💧 62% zegt trainingen of sportactiviteiten af
- 💧 38% cancelt sociale activiteiten, zoals etentjes
- 💧 56% meldt een negatieve invloed op het seksleven
- 💧 71% vermijdt lichtgekleurde kleding

HMB is een medisch erkende aandoening waarvoor meerdere behandelopties bestaan. Op de volgende pagina's zijn de voor- en nadelen van de belangrijkste behandelmethode uitgelicht. Overleg met de arts welke methode het best bij jouw specifieke situatie past.

Welke behandelopties zijn er?

| Beschrijving | Hormoontherapie (pil of spiraaltje) | Shavertechniek via MyoSure | Endometriumablatie via NovaSure | Dilatatie en curettage | Resectie en ablatie met balvormige elektrode | Baarmoederverwijdering (hysterectomie) |
|--------------|---|---|--|---|--|---|
| Voordelen | <p>Behandeling met lage doses vrouwelijke geslachtshormonen, bijvoorbeeld in de vorm van de anticonceptiepil, hormooninjectie of via een spiraaltje</p> <ul style="list-style-type: none"> Vermindert het bloedverlies tijdelijk Werkt ook als voorbehoedsmiddel Omkeerbaar door te stoppen met de pillen of injecties of het spiraaltje te verwijderen | <p>Effectieve behandelmethode om weefsel (poliepen en myomen) uit de baarmoederholte te schrappen</p> <ul style="list-style-type: none"> Geschikt voor vrouwen met een kinderwens Baarmoeder(wand) blijft behouden Uitstekend slagingspercentage (meer dan 90% bij de behandeling van hevig menstrueel bloedverlies)⁹ Geen voorbehandeling nodig Snel herstel Hoog tevredenheidspercentage (na 12 maanden zegt 100% dat men de behandeling aan anderen zou aanbevelen)⁹ | <p>Eenvoudige, veilige en effectieve behandeling waarbij het slijmvlies van de baarmoeder wordt verwijderd in gemiddeld 90 seconden</p> <ul style="list-style-type: none"> Meer dan 9 op de 10 vrouwen hebben na de behandeling normaal of minder dan normaal bloedverlies¹⁰ Duurt doorgaans minder dan 5 minuten Kan in het ziekenhuis of poliklinisch worden uitgevoerd Kan op elk moment tijdens de cyclus zonder hormonale voorbehandeling plaatsvinden Herstel in 1 tot 2 dagen Verwijdert het slijmvlies, maar laat de baarmoeder intact Bij 97% van de vrouwen was 5 jaar na de behandeling geen hysterectomie nodig¹¹ | <p>Operatie waarbij het slijmvlies van de baarmoeder wordt weggeschrapt en verwijderd</p> <ul style="list-style-type: none"> Vermindert het bloedverlies voor korte tijd Belangrijk diagnosemiddel waarmee een stukje weggenomen weefsel op baarmoederkanker kan worden gecontroleerd | <p>Operatie waarmee men het slijmvlies van de baarmoeder wegsnijdt en laat stollen</p> <ul style="list-style-type: none"> Wordt al meer dan 30 jaar gebruikt¹² | <p>Operatie waarbij de baarmoeder wordt verwijderd</p> <ul style="list-style-type: none"> Stopt hevige menstruaties definitief |
| Nadelen | <ul style="list-style-type: none"> Bij de pil kan het tot 3 maanden duren voordat de hormonen beginnen te werken, bij het spiraaltje is dit tot 6 maanden⁴ Kans op bijwerkingen, bijvoorbeeld depressie, acne, hoofdpijn, gewichtstoename en een verhoogd risico op baarmoederhalskanker^{5,6} De anticonceptiepil moet dagelijks worden ingenomen. Het spiraaltje moet na 5 jaar worden vervangen Tijdelijke oplossing. Van de pilgebruikers kiest 42% binnen 5 jaar alsnog voor een operatie. Van de spiraalgebruikers kiest 77% voor een chirurgische ingreep^{7,8} Vrouwen met bepaalde medische aandoeningen mogen geen hormonen gebruiken | <ul style="list-style-type: none"> Vereist een plaatselijke of volledige verdoving Moet soms worden herhaald Anticonceptie blijft nodig | <ul style="list-style-type: none"> Alleen geschikt voor vrouwen die geen kinderwens meer hebben Chirurgische risico's in verband met minimaal invasieve behandelingen Kan niet ongedaan worden gemaakt Na een ablatie is de baarmoeder niet in staat om de foetale ontwikkeling goed te ondersteunen, waardoor een vorm van anticonceptie nodig is Vereist een plaatselijke of volledige verdoving | <ul style="list-style-type: none"> Moet mogelijk onder algehele verdoving plaatsvinden Is geen permanente oplossing bij hevig menstrueel bloedverlies Chirurgische risico's in verband met minimaal invasieve behandelingen | <ul style="list-style-type: none"> Meestal is medicamenteuze of chirurgische voorbehandeling nodig Moet mogelijk onder algehele verdoving plaatsvinden Alleen geschikt voor vrouwen die geen kinderwens meer hebben Chirurgische risico's in verband met minimaal invasieve behandelingen Van de vrouwen heeft 27% binnen 5 jaar nog een operatie nodig⁷ Na een ablatie is de baarmoeder niet in staat om de foetale ontwikkeling te ondersteunen, waardoor een vorm van anticonceptie nodig is | <ul style="list-style-type: none"> Alleen geschikt voor vrouwen die geen kinderwens meer hebben Risico's van een zware operatie Risico's van algehele verdoving Herstel duurt 2 tot 8 weken Kan niet ongedaan worden gemaakt |

Is NovaSure een oplossing voor mij?

NovaSure[®] is een veilige en effectieve behandelmethode waarbij het slijmvlies aan de binnenkant van de baarmoeder met behulp van radiofrequentie-energie wordt verwijderd. Het is dus een vorm van endometriumablatie (endometrium = baarmoederslijmvlies en ablatie = verwijdering). De NovaSure[®] behandeling wordt door ziektekostenverzekeraars vergoed.

Voordelen van de NovaSure[®] behandeling zijn dat deze eenmalig is, kort duurt (maximaal 2 minuten) en poliklinisch (onder plaatselijke verdoving) kan worden uitgevoerd. Het herstel is snel. Meestal kun je de volgende dag je dagelijkse bezigheden alweer hervatten. De behandeling kan bovendien in elke fase van de menstruatiecyclus worden uitgevoerd.

Voor wie is NovaSure geschikt?

Als je last hebt van hevig menstrueel bloedverlies en in de premenopauze bent, kom je in principe in aanmerking voor de NovaSure[®] behandeling. Je moet uiteraard wel aan een paar basisvoorwaarden voldoen. Om te beginnen moet zijn uitgesloten dat er andere oorzaken aan het hevige bloedverlies ten grondslag liggen, bijvoorbeeld myomen of poliepen in de baarmoeder of een infectie. Voor tot de ingreep wordt overgegaan, moet je dus eerst inwendig en via een uitstrijkje worden onderzocht.

Belangrijk bij de NovaSure[®] behandeling is dat er geen kinderwens meer is. Zwanger worden na de ingreep brengt namelijk grote risico's met zich mee. Doordat je baarmoeder en hormoonhuishouding normaal blijven functioneren is zwanger worden nog wel mogelijk. Voorbehoedsmiddelen gebruiken blijft daarom een must.

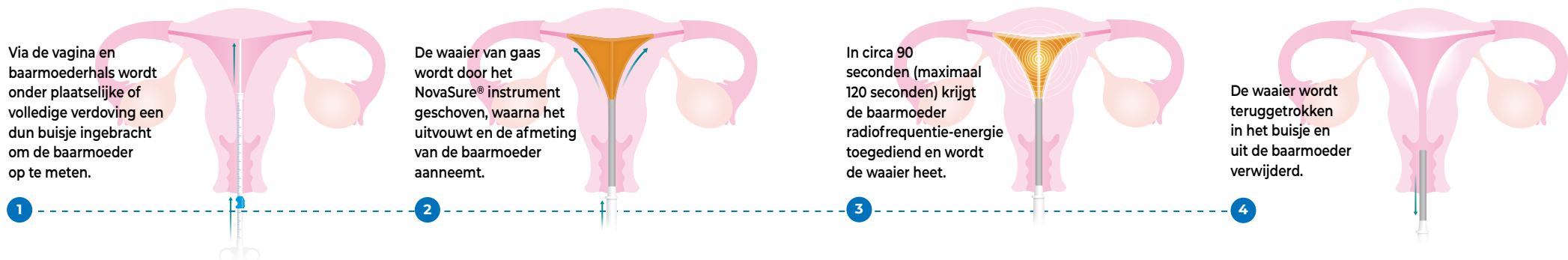
Hoe NovaSure werkt

Het endometrium (baarmoederslijmvlies) bestaat uit twee lagen, namelijk de basale laag, die altijd aanwezig is, en de functionele laag, die wordt afgestoten tijdens de menstruatie. Die functionele laag groeit elke cyclus opnieuw aan. Hoe dikker deze functionele laag wordt, hoe heviger de menstruatie over het algemeen zal zijn. Tijdens de NovaSure[®] behandeling wordt het baarmoederslijmvlies verhit met radiofrequentie-energie, waardoor het uitdroogt en in het vervolg minder makkelijk nieuw baarmoederslijmvlies kan worden opgebouwd. De procedure duurt (afhankelijk van de dikte van het baarmoederslijmvlies) maximaal 120 seconden.

Hoe NovaSure voelt

Tijdens de behandeling kun je een hevige druk in je onderbuik voelen. Die pijn houdt maximaal 90 seconden aan. Afhankelijk van de dikte van het baarmoederslijmvlies kan dit ook korter zijn. De pijn neemt na de ingreep meestal snel af, waardoor je direct na de behandeling weer naar huis kunt. Het is ook mogelijk de behandeling onder volledige verdoving (ruggenprik of narcose) te ondergaan. In dat geval is er sprake van een dagopname. Tijdens de behandeling voel je dan geen pijn, na afloop kun je wel last hebben van krampen.

De behandeling



Waar wordt NovaSure uitgevoerd?

Afhankelijk van wat je met je arts afsprekt, wordt de NovaSure[®] behandeling op de operatiekamer (OK) of op de poliklinische operatiekamer (POK) uitgevoerd. Het verschil is de verdoving.

Op de operatiekamer word je verdoofd onder volledige narcose of met een ruggenprik. Bij deze vorm van verdoven ervaar je tijdens de behandeling geen pijn. Bij een behandeling onder volledige narcose kun je na de anesthesie gedurende een paar uur misselijk zijn. Je kunt na 3 tot 5 uur weer naar huis.

Tijdens een poliklinische behandeling wordt de baarmoederhals plaatselijk verdoofd door middel van injecties. Soms wordt ook een kalmerend middel toegediend. Voordeel van de poliklinische behandeling is dat je geen last hebt van de narcose, waardoor de herstelperiode over het algemeen korter is. Maar de keuze voor een algehele of plaatselijke verdoving is zeer persoonlijk. Bespreek deze opties daarom met je arts.

Hoe verloopt het herstel?

Direct na de NovaSure[®] behandeling kun je last hebben van buikpijn (vergelijkbaar met hevige menstruatiekramp), misselijkheid en/of braken. Na 8 tot 12 uur nemen deze klachten meestal af. Tegen de pijn kun je zo nodig pijnstillers innemen. Sommige vrouwen voelen zich moe na de behandeling, maar die vermoeidheid verdwijnt normaal gesproken zodra het lichaam is hersteld. Daarnaast kun je last krijgen van afscheiding. Meestal is dit van korte duur, maar het kan ook een paar maanden aanhouden en/of terugkomen bij bepaalde activiteiten. Dit is te verwachten bij elke behandeling voor endometriumablatie.¹³

De meeste vrouwen voelen zich binnen een dag of twee na de behandeling weer normaal. Zo'n 24 uur na de behandeling kun je over het algemeen alweer lichte tot matig-zware activiteiten uitvoeren. Met zwaardere activiteiten, zoals hevige inspanning of zwaar tillen, kun je beter even wachten. Je merkt doorgaans zelf aan je lichaam hoeveel je aankunt. Om het risico op infectie te voorkomen, wordt afgeraden om de eerste drie weken na de ingreep in bad te gaan (douchen kan wel), te zwemmen of seks met penetratie te hebben.¹³

Het effect van NovaSure

Het effect van de NovaSure[®] behandeling is een normale of lichte menstruatie of zelfs helemaal geen menstruatie meer. Doordat de menstruatie minder heftig is, is er beduidend minder kans op menstruatiepijn. Ook PMS-verschijnselen kunnen verminderen. Doordat je minder snel last hebt van ijzertekort, heb je meer energie. En doordat alleen het baarmoederslijmvlies wordt verwijderd, maar de baarmoeder en eierstokken verder intact blijven, blijft de hormoonhuishouding hetzelfde, waardoor je niet vervroegd in de overgang raakt.¹⁰

De afgelopen jaren zijn wereldwijd meer dan drie miljoen vrouwen behandeld met deze innovatieve methode, die door het Amerikaanse bedrijf Hologic werd ontwikkeld. Tot grote tevredenheid: 12 maanden na de NovaSure[®] behandeling zegt 93% tevreden te zijn over de resultaten, 91% zegt geen last meer te hebben van hevig bloedverlies en 97% zegt deze behandeling bij andere vrouwen aan te bevelen.¹⁰



| Veranderde levensstijl na NovaSure [®] 10 | Voor de behandeling | | Na de behandeling |
|--|---------------------|---|-------------------|
| Heb je gebrek aan zelfvertrouwen vanwege je menstruatie? | 57% | > | 16% |
| Heb je problemen bij het werk vanwege je menstruatie? | 66% | > | 10% |
| Werk je minder lang of besteed je minder tijd aan andere activiteiten? | 61% | > | 9% |
| Maak je je zorgen om je menstruatie? | 75% | > | 24% |
| Mis je sociale activiteiten door je menstruatie? | 63% | > | 9% |
| Mis je sportieve activiteiten door je menstruatie? | 66% | > | 9% |
| Kun je niet werken vanwege je menstruatie? | 33% | > | 3% |
| Heb je minder energie of totaal geen energie? | 84% | > | 24% |

Myomen of poliepen verwijderen met MyoSure

De MyoSure® behandeling is bedoeld voor vrouwen die last hebben van hevig menstrueel bloedverlies door myomen (vleesbomen) of poliepen. Je komt voor behandeling in aanmerking als je niet zwanger bent, geen last hebt van bekkeninfecties of afwijkingen aan de baarmoederhals en als er geen sprake is van baarmoeder(hals)kanker. MyoSure® wordt door zorgverzekeraars vergoed.

Hoe wordt MyoSure uitgevoerd?

De MyoSure® behandeling wordt meestal poliklinisch (onder lokale verdoving) uitgevoerd, waardoor je nog dezelfde dag naar huis kunt. Tijdens de behandeling brengt de gynaecoloog via de vagina een instrument in de baarmoeder, waarmee de myomen of poliepen worden verwijderd. Gemiddeld duurt het 10 minuten om een myoom van ongeveer 3 centimeter te verwijderen.

Is MyoSure altijd een oplossing?

Als het myoom in de baarmoederwand zit, wordt vaak gekozen voor embolisatie in plaats van de MyoSure® methode; de bloedvaten naar het myoom worden dan gedicht. Myomen aan de baarmoederwand en endometriumpoliepen kunnen veilig via de MyoSure® behandeling worden verwijderd. Poliepen kunnen teruggroeien, dus soms moet de behandeling worden herhaald.

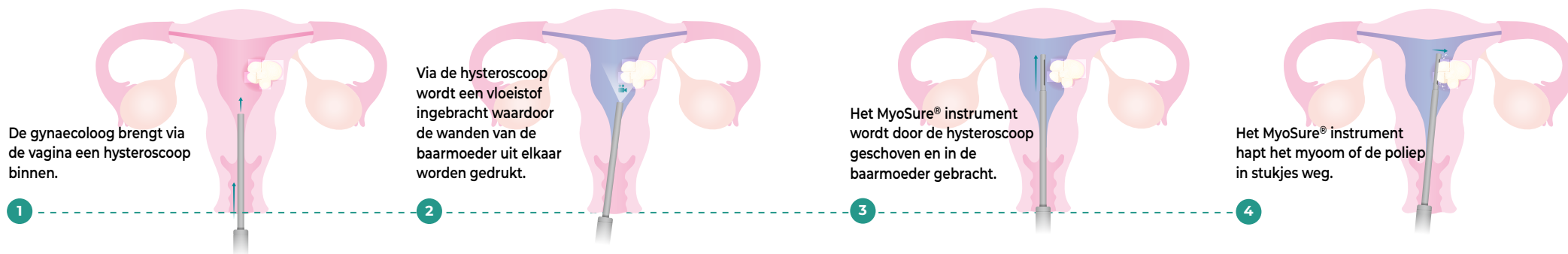
Wat is het effect van MyoSure?

Het effect van de MyoSure® behandeling is dat de menstruatiesbloedingen verminderen. De baarmoeder blijft behouden en de baarmoederwand blijft intact. Na deze behandeling kun je dus zonder problemen zwanger worden. De behandeling heeft een uitstekend slagingspercentage⁹, er is geen voorbehandeling nodig en het herstel verloopt snel. Meestal kun je na één of twee dagen de dagelijkse activiteiten alweer hervatten. Gemiddeld duurt het drie maanden voordat het lichaam volledig is hersteld en duidelijk is hoe de menstruatiecyclus verder verloopt.

Hoe verloopt het herstel?

Sommige vrouwen hebben direct na de behandeling last van lichte pijn, kramp, misselijkheid en braken. Ook een roodachtige, geelachtige of bruinachtige afscheiding is normaal. Deze klachten verdwijnen doorgaans snel. Risico's die in zeer uitzonderlijke gevallen bij het wegschrappen en/of weghappen van myomen kunnen voorkomen, zijn perforatie van de baarmoederwand en/of infecties.¹⁴

De behandeling



Zet een punt achter hevige menstruaties.

- ♦ Duurt jouw menstruatie langer dan 7 dagen?
- ♦ Heb je een menstruatiecyclus korter dan 21 dagen?
- ♦ Is het bloedverlies zo hevig dat je om de 1-2 uur van maandverband en/of tampons moet wisselen?
- ♦ Heb je meerdere menstruatieproducten tegelijk nodig?
- ♦ Moet je 's nachts je bed uit om doorlekken te voorkomen?
- ♦ Verlies je grote bloedklonten (stolsels)?
- ♦ Heb je last van tussentijds bloedverlies?
- ♦ Ben je vaak moe en/of heb je ijsertekort?
- ♦ Vermijd je lichte kleding omdat je bang bent voor doorlekken?
- ♦ Belemmert je menstruatie je in je werk, op sociaal vlak of bij sport en/of seks?
- ♦ Zou je leven verbeteren als je elke maand minder hevig of helemaal niet meer zou menstrueren?

Als je één of meer vragen met 'ja' beantwoordt, heb je waarschijnlijk HMB. De beste behandeling is voor iedereen anders. Overleg met de behandelend arts welke optie het best bij jouw specifieke situatie past.

Meer informatie? Kijk op:
www.hevigbloedverlies.nl

Bronnen

1. Shapley M, Jordan K, Croft PR. An epidemiological survey of symptoms of menstrual loss in the community. Br J Gen Pract. 2004 May; 54 (502):359-633.
2. Schoep ME, Nieboer TE, van der Zanden M, et al. The impact of menstrual symptoms on everyday life: a survey among 42,879 women. Am J Obstet Gynecol 2019;220:569.e1-7.
3. Heavy Periods, online survey among 1,004 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.
4. ACOG Committee on Practice Bulletins. ACOG Practice Bulletin: Management of Anovulatory Bleeding. Int J Gynecol Obstet. 2001;72(3):263-271.
5. Yasmin Prescribing Information. Wayne, NJ: Bayer HealthCare Pharmaceuticals Inc.; 2007.
6. Mirena Prescribing Information. Wayne, NJ: Bayer HealthCare Pharmaceuticals Inc.; 2007.
7. Cooper KG, Jack SA, Parkin DE, Grant AM. Five-Year Follow-up of Women Randomised to Medical Management or Transcervical Resection of the Endometrium for Heavy Menstrual Loss: Clinical and Quality of Life Outcomes. Br J Obstet Gynaecol. 2001;108(12):1222-1228.
8. Hurskainen R, Teperi J, Rissanen P, et al. Clinical Outcomes and Costs with the Levonorgestrel-Releasing Intrauterine System or Hysterectomy for Treatment of Menorrhagia: Randomized Trial Five-Year Follow-up. JAMA. 2004;291(12):1456-1463.
9. Rubino RJ, Lukes AS, Twelve Month Outcomes for Patients Undergoing Hysteroscopic Morcellation of Uterine Polyps and Myomas in an Office or Ambulatory Surgical Center. J Minim Invasive Gynecol. 2015;22(2):285-90.
10. Cooper J, Gimpelson R, Laberge P, et al. A Randomized, Multicenter Trial of Safety and Efficacy of the NovaSure® System in the Treatment of menorrhagia. J Am Assoc Gynecol Laparosc. 2002;9(4):418-428.
11. Gallinat A. An Impedance-Controlled System for Endometrial Ablation: Five-Year Follow-up of 107 Patients. J Reprod Med. 2007;52(6):467-472.
12. ACOG Committee on Practice Bulletins. ACOG Practice Bulletin: Endometrial Ablation. Obstet Gynecol 2007;109(5):1233-48.
13. NovaSure® Gebruiksaanwijzing AW-00898-1501 Rev 013 ©2014-2019, Hologic. Inc.
14. MyoSure® Gebruiksaanwijzing AW-06713-1501 Rev 008 ©2015-2019, Hologic. Inc.

BLOED SERIEUS.

EEN CAMPAGNE VAN HEVIGBLOEDVERLIES.NL

Vrouwen met hevig menstrueel bloedverlies (HMB) hebben een bloedserieus verhaal. Dat verhaal hoor je alleen zelden en dat is raar. Hevige menstruaties hebben namelijk nogal wat impact. Lichamelijk, psychisch én sociaal. Daarbij is HMB een medisch erkende aandoening waarvoor meerdere, eenvoudige behandelopties bestaan. De landelijke voorlichtingscampagne Bloedserieus roept vrouwen daarom op hun verhaal wel te delen. Met elkaar én met de arts.

Tijdens de jaarlijkse campagnemaand in november organiseren ziekenhuizen in heel Nederland extra (online) spreekuren en andere events om voorlichting te geven over de oorzaken van HMB en de mogelijke behandelopties. Ook buiten de campagnemaand om wordt extra voorlichting gegeven. In ziekenhuizen, tijdens publieksbeurzen en andere events én online.

Kijk voor meer informatie en actuele agendatips op:

 www.hevigbloedverlies.nl



Disclaimer

The content in this piece is for information purposes only and is not intended to be medical advice. Please contact your medical professional for specific advice regarding your health and treatment. This information is not intended as a product solicitation or promotion where such activities are prohibited. Because Hologic materials are distributed through websites, eBroadcasts and tradeshows, it is not always possible to control where such materials appear. For specific information on what products may be available in a particular country, please write to womenshealth@hologic.com.



2797

Authorised Representative Hologic BV, Da Vincilaan 5, 1930 Zaventem, Belgium

PB-00701-NLD-NL Rev. 001 © 2022 Hologic, Inc. Alle rechten voorbehouden. Hologic, NovaSure, MyoSure en The Science of Sure, en bijbehorende logo's zijn handelsmerken van Hologic, Inc. en/of zijn dochterondernemingen in de Verenigde Staten en/of andere landen. Alle andere handelsmerken en geregistreerde handelsmerken zijn eigendom van hun respectievelijke eigenaren. Aan de inhoud van deze brochure kunnen geen rechten worden ontleend. Wijzigingen en alle rechten voorbehouden.

