

Aandacht voor vrouwen-gezondheid is belangrijk

Een vrouw is géén kleine man

(Uro)gynaecoloog Manon Kerkhof (52) is een vrouw met een missie: integrale vrouwenzorg op de kaart zetten. In 2018 maakt ze van haar ambitie realiteit en opent Curilion in Haarlem: een expertisecentrum voor vrouwenzorg. Een plek waar zowel de (uro)gynaecoloog, (bekken)fysiotherapeut, diëtist, seksuoloog en psycholoog nauw samenwerken en kijken naar de vrouw in haar totaliteit; dus met aandacht voor lijf, hoofd én leefstijl.

tekst LÉONIE SCHUTTER-DE BOER

fotografie DANA VAN LEEUWEN EN ROB BUTTER

Wat is gezondheidsongelijkheid tussen mannen en vrouwen?

'We zijn allemaal mensen en gelijk, ongeacht gender of seksuele voorkeur. Maar biologisch gezien is een mens geboren met eierstokken écht een ander mens dan een mens geboren zonder eierstokken. Mensen met eierstokken, die we biologisch 'vrouw' noemen, produceren vrouwelijke geslachtshormonen en die hebben impact op allerlei processen in een vrouwenlijf. Als dat systeem niet wordt meegenomen in het ontwikkelen van medicatie of het behandelen van een ziekte, houd je geen



rekening met de biologische verschillen tussen vrouw en man. Feitelijk wordt ervan uitgegaan dat een lichaam een lichaam is, terwijl het écht een andere machine is. Het is of je een Renault-auto naar een

'Een mens geboren met eierstokken is écht anders dan een mens geboren zonder eierstokken'

Saab-garage brengt en verwacht dat de motor onder de kap precies hetzelfde eruitziet. Dat is niet zo. Je hebt ander gereedschap nodig of moet een andere manier zoeken om een probleem aan te pakken. Zo moet ook de zorg voor vrouwen anders zijn dan voor mannen, simpelweg omdat het lichaam vanbinnen anders is. Er moet soms andere diagnostiek plaatsvinden, misschien andere medicatie gegeven of een aangepaste dosering. Positief is dat vrouwengezondheidszorg de laatste jaren in het daglicht staat. Er komt steeds meer aandacht voor, bijvoorbeeld via de Nationale gezondheidsagenda en geld dat naar onderzoek gaat. Dat is goed. Maar alles begint bij de vrouw zelf. Het is belangrijk dat je jezelf en wat je voelt serieus neemt. Dat je weet hoe jouw lichaam werkt; wat is normaal en wat niet?'

Wat is een probleem dat vaak wordt onderschat bij vrouwen?

'Een bekend voorbeeld zijn hart- en vaatziekten. Een vrouw met pijn op haar borst, een strak bh-gevoel, die aangeeft wat benauwd te zijn, gaat naar de huisarts. Die erkent dat haar klachten wijzen op iets aan het hart en stuurt haar door naar de cardioloog. Die doet een standaardonderzoek: maakt een hartfilmpje, laat haar een fietstest doen, maakt een echo van het hart en besluit voor de zekerheid de kransslagaders te controleren middels een catheterisatie. Alles ziet er goed uit en de vrouw wordt gerustgesteld: er is niks aan de hand. Toch blijft de vrouw pijn op haar borst houden en krijgt vervolgens een hartinfarct. De eerste reactie is vaak: hoe kan dat? De kransslagaders waren schoon! Klopt, er is alleen volledig voorbijgegaan aan het feit dat bij vrouwen het probleem op een andere plek zit. De grote vaten zijn vaak schoon, maar het zit 'm in verstopping of kramp van de kleine vaatjes in de hartspier. Daar waar de camera van de cardioloog niet komt. Veel vrouwen zijn bang om borstkanker te krijgen en dat komt ook regelmatig voor, maar de meeste vrouwen tussen de 50 en 60 jaar overlijden aan hart- en vaatziekten.'

Welke problemen spelen specifiek bij oudere vrouwen?

'Last van pijn bij het vrijen, maar er niet over praten. Een ander probleem dat vaak voorkomt, is urine-incontinentie. Of meerdere keren achter elkaar een blaasontsteking ontwikkelen, waar je keer op keer een antibioticakuur voor krijgt voorgeschreven. Vaak denken vrouwen dat het erbij hoort, terwijl er echt wat aan de hand is. Eén op de twee vrouwen boven de vijftig heeft een vorm van een verzakking, wat wil zeggen dat blaas, darmen en baarmoeder niet meer goed op hun plaats zitten. Dit zorgt voor klachten bij plassen zoals vaak aandrang hebben of het gevoel niet leeg te kunnen plassen met veel blaasontstekingen tot gevolg. Een verzakking van de darm kan problemen geven met ontlasten. Twee andere zaken die ook regelmatig voorkomen, zijn postmenopauzaal bloedverlies en jeuk. Het eerste is dat je ineens bloed verliest terwijl je al jaren niet meer ongesteld bent. Reden om naar de huisarts te gaan voor onderzoek. Vrouwen met jeuk aan hun vulva hebben vaak een huidaanandoening die goed te behandelen is. Mijn punt: heb je een klacht? Dan wil je een diagnose én een behandeling!'

Hoe zorg je goed voor jezelf?

'Ik denk dat de meeste mensen wel weten wat goed voor ze is: gezonde voeding, regelmatig sporten en bewegen, voldoende slaap en zorgen voor ontspanning. Alleen doen we het niet altijd, omdat het zo moeilijk is met al die verleidingen om ons heen zoals in de supermarkt of via sociale media. Om hart- en vaatziekten, gewrichtsproblemen en overgewicht te voorkomen, is het nodig om elke dag minstens een half uur te bewegen. Daarnaast is het ook belangrijk om twee keer per week iets van krachtspport te doen, bijvoorbeeld pilates. Vanaf je dertigste neemt je spiermassa jaarlijks met 1% af als je niets doet. Dat betekent dat je rond je vijftigste al 20% van je spiermassa kwijt bent. Geen alcohol, niet roken. Drie keer per dag eten en geen tussendoortjes. Het klinkt de meesten van ons bekend in de oren. Zorg dat je voldoende slaapt per nacht, doorgaans tussen de zeven en negen uur. Tot slot: maak tijd voor ontspanning. Vrouwen maken zichzelf vaak tot

Curilion

Curilion is een expertisecentrum voor vrouwenzorg en is goedgekeurd door het ministerie van VWS als zelfstandig behandelcentrum. Ook levert Curilion (preventieve) zorg aan vrouwelijke werknemers om uitval bij vrouwspecifieke aandoeningen zoals na de bevalling of rondom de overgang te voorkomen middels de inzet van een individueel zorgprogramma FIT@WORK4WOMEN. Kijk op: curilion.nl of neem contact op via info@curilion.nl of 023 - 888 2260.

interview

sluitpost, terwijl ze zichzelf als vast punt in de agenda moeten zetten; tijd om leuke dingen te doen en tijd besteden aan wat jij nodig hebt.'

Welke (medische) checks zijn belangrijk?

"Ken je getallen", om met de Hartstichting te spreken. Ga vanaf je vijftigste langs bij je huisarts en laat je bloeddruk meten, je suiker

bepalen en onderzoeken wat je cholesterol is. Ook als je slank bent, kan je bijvoorbeeld een verhoogd cholesterol hebben. Zelf kan je eenvoudig, bijvoorbeeld online, je BMI (Body Mass Index) berekenen. Ook kan je je taille meten. Vetafzetting in je taille is niet gezond. Het betekent dat er ook wat rondom je organen zit, wat een risicofactor is voor hart- en vaatziekten. Daarnaast is

het handig om je risicofactoren te kennen. Met andere woorden, welke ziekten komen er in je familie voor? Had je een verhoogde bloeddruk tijdens je zwangerschap? Heb je last van hormonale migraine? Als je dit soort dingen weet, helpt het om beter voor jezelf te zorgen. Van huisarts tot medisch specialist en van diëtist tot fysiotherapeut, bij alle beroepsgroepen dringt steeds meer door dat er een verschil moet worden gemaakt tussen het lichaam van een vrouw en dat van een man. Hoe goed het ook is dat er meer bewustzijn is, toch mag je je huisarts, bijvoorbeeld als die je bloeddruk opmeet, best vragen of die passend is voor een vrouw.'

Welk verhaal uit je praktijk is je bijgebleven?

'Een vrouw die ontlastingincontinent was. Wat bleek? Ze had een totaalruptuur overgehouden aan haar bevalling, die niet was opgemerkt. De eerste paar jaren na de bevalling ging het best oké; als de ontlasting niet te dun werd, hield ze het wel droog. Maar toen ze een jaar of vijftig was en een deel van haar spiermassa, dus ook van de kringspier, kwijt was, was ze incontinent voor ontlasting. Inmiddels had ze al zoveel aanpassingen in haar leven doorgevoerd; altijd met een rugzakje met schone kleding de deur uit, niet winkelen met haar dochter in de stad, niet mee op bedrijfsuitjes. Na een operatie had ze haar leven weer terug! Een groot deel van vrouwen die zijn bevallen, krijgt geen goede

controle na de bevalling, waardoor schade aan de bekkenbodemp niet goed wordt onderkend.'

Wat vind je belangrijk dat vrouwen weten?

'Neem jezelf serieus, ken je getallen, beweeg dagelijks en doe aan kracht-sport'. Een verandering begint bij jezelf, jij moet het zelf doen. Maar je hoeft het niet alleen te doen, dus zoek hulp. Je wordt niet gelijk beloond voor je inspanningen; de effecten van je investeringen zie je pas later. Dat maakt het zo ingewikkeld. Maar weet: elke stap is een stap in de goede richting!'

'Neem jezelf serieus, ken je getallen, beweeg dagelijks en doe aan kracht-sport'



10% KORTING

mobella®

De kapper komt bij u thuis. Makkelijk, geen gedoe, betrouwbaar en wanneer het u uitkomt. Dat is comfortabel en nu bovendien extra voordelig.



Speciaal voor leden van Servicepaspoort geldt: op een combinatie van permanent, knippen en föhnen ontvangt u nu 10% korting. Normaal € 89,70, nu voor € 80,70. Zo geniet u van de kwaliteit van de kapsalon, maar dan makkelijk bij u thuis.

Bel met Servicepaspoort via 023 - 8 918 440 of kijk op www.mobella.nl

Deze actie is geldig tot eind juni en alleen voor de leden van Servicepaspoort.

Bang om te vallen in huis?

Aanpassingen in uw woning, zoals een wandbeugel in de badkamer, een toiletverhoger, of extra trapleuning, kunnen al helpen om u veiliger te voelen. De Interieurdirigent regelt de aanvraag tot en met de montage,

meestal in overleg samen met de betreffende ergotherapeut die is aangesloten bij uw Zorgorganisatie.

Bel 06 - 12 42 62 30 of ga naar www.veiligheidshulpmiddelen.nl

Een kleine aanpassing, een wereld van verschil.

www.veiligheidshulpmiddelen.nl

TEE

Testament en Erfrecht

'Informatie en advies in begrijpelijke taal'

Stel al uw vragen aan een Erfrecht deskundige

Het opstellen van een goed (levens-)testament is **altijd maatwerk!**

- Wat kunt u opnemen in een testament?
- Hoe kunt u erfbelasting besparen?
- Wie mag uw nalatenschap afwickelen?

Hoe zorgt u er voor dat u niet uw eigen huis of spaargeld als het ware moet 'opeten'?

Wie mag er namens u beslissingen nemen als u dat zelf niet meer kunt?

Begrijpt u wat er precies in uw testament of leverantestament staat? Zullen wij er samen eens naar kijken?

- ✓ Second opinion
- ✓ Thema-middagen
- ✓ Gratis inloop spreekuren
- ✓ Informatie bijeenkomsten
- ✓ Bezoek aan huis is mogelijk

085 - 4000 900 testamentenenerfrecht.nl

Bloemen Thuisbezorgd

10% KORTING



Bloemen kleuren het leven en vrolijken u op. Een fleurig boeket kan veel voor uw interieur en uw humeur betekenen. Kies het mooiste boeket voor uw woonkamer bij Mulder's Bloemenhuis uit IJmuiden en laat de bloemen bij u aan huis bezorgen in Velsen of Haarlem en omstreken. Leden van Servicepaspoort ontvangen 10% korting op hun aankopen. Kijk op de website voor het assortiment of bel met 0255 514 831 om uw bestelling door te geven.

www.muldersbloemenhuis.nl