

Gezondheid iedere dinsdag in Metro

# Elke maand flink ziek

Eén op de tien vrouwen heeft last van endometriose

**Normaal gesproken is de menstruatie een maandelijks terugkerend ongemak, met wat lichte klachten als buikpijn, hoofdpijn en 'niet lekker in je vel' zitten. Maar voor circa 10 procent van de vrouwen geldt dat ze flink ziek zijn van de menstruatie. Endometriose is dan vaak de boosdoener.**

**BIJ ENDOMETRIOSE KOMT** baarmoederslijmvlies ook voor buiten de baarmoeder, zoals op de eierstokken, eileiders, buikvlies, blaas of darmen. Deze verdwaalde stukjes slijmvlies 'doen mee' met de menstruatie, waardoor kleine bloedingen in de buikholtte ontstaan. Dit zorgt voor verklevingen en littekens en kan aanleiding geven tot klachten als buikpijn, pijn tijdens de menstruatie, pijn bij het vrijen, extreme moeheid en verminderde vruchtbaarheid.

**JOLANDA SCHULTE IS 28** jaar en bestuurslid van de Endometriose Stichting. Bij haar begonnen de problemen in de pubertijd. "Tijdens de menstruatie kreeg ik steeds heviger buik- en rugpijn en darmproblemen. Ik had steeds zwaardere pijnstillers nodig. Ik was drie weken van de maand ziek, de overige week had ik nodig om bij te komen." Pas op haar 23ste is de diagnose endometriose gesteld; Jolanda bleek een zeer uitgebreide vorm te hebben. "Eerst was ik enorm opgelucht en

**"Ik was drie weken van de maand ziek, de overige week had ik nodig om bij te komen."** Jolanda

blij. Eindelijk na al die jaren van pijn werd ik serieus genomen. Maar de ziekte heeft mijn leven behoorlijk op zijn kop gezet. Mijn studie heb ik nog net af kunnen maken, maar daarna kon ik niet meer gewoon functioneren. Ik was ambitieus en had grote toekomstplannen, maar kwam uiteindelijk in de Wajong terecht, de WAO voor schoolverlaters. Op dit moment moet ik de boodschappen en het huishouden vaak aan anderen overlaten, omdat ik de energie hier niet voor heb." Hormoonbehandeling slaat bij Jolanda niet meer goed aan en daarom staat ze nu op de wachtlijst voor een ingrijpende operatie waarbij de endometrioseplekken en een stuk van haar darm verwijderd wordt. Jolanda: "Ik kijk ernaar uit. Na mijn operatie hoop ik weer een 'normaal' leven te gaan leiden."

**ANGELA SEVERS**  
gezond@metronieuws.nl



"Ik ben 28, maar als ik bejaarden zie fietsen denk ik: wat zijn zij bevoorrecht."



'Meneer, zoek wat afleiding!'

## Praten beter dan onderdrukken

**PROMOTIE.** Of het nu gaat om gedetineerden, studenten of leden van een schietvereniging: iedereen heeft agressieve fantasieën. Dat stelt psychologe Marleen Nagtegaal van de Erasmus Universiteit Rotterdam in haar proefschrift, waarop ze 29 februari promoveert. Agressieve fantasieën zijn dus eigenlijk gewoon. Wat telt, is of deze gedachten ook omslaan in agressief gedrag. Als je over de ongewenste gedachten kunt praten met een vriend of vriendin, heb je minder kans agressief gedrag te vertonen. Ook het zoeken van afleiding helpt: als je andere dingen gaat doen, komen je agressieve fantasieën op de achtergrond. Echter, probeer je de gedachten te onderdrukken, bestraf je jezelf of ga je over zo'n gedachte piekeren, dan is de kans groter dat je agressief gedrag gaat vertonen. Uit Nagtegaals onderzoek bleek dat gedetineerden vaker op deze manier met hun negatieve gedachten omgingen.

SCRIPTUM

## Informatiedag over endometriose

Ongeveer de helft van de vrouwen in de vruchtbare leeftijd heeft een zekere mate van endometriose. Meestal ongemerkt, maar bij circa 10 procent gaat het gepaard met klachten. Behandeling van endometriose bestaat uit de anticonceptiepillen, hormonen die de overgang nabootsen of - bij ernstige vormen - operatief ver-

wijderen van de endometrioseplekken. De Endometriose Stichting organiseert samen met het VU Medisch Centrum Amsterdam op zaterdag 1 maart een informatiedag over endometriose voor patiënten en artsen. Meer informatie: [www.endometriose.nl](http://www.endometriose.nl) of tel. 0900 0400481.

SCRIPTUM

**75** procent van de vrouwen met een lage opleiding of een niet-Nederlandse achtergrond slijkt geen foliumzuur als ze zwanger willen worden. Zo'n supplement wordt geadviseerd door de Gezondheidsraad omdat het de kans op een baby met een 'open ruggetje' verkleint. Het advies wordt slecht opgevolgd, want ook bij hoog opgeleide vrouwen met een Nederlandse achtergrond neemt maar de helft foliumzuur.

SCRIPTUM



**KUYICHI**

[WWW.KUYICHI.COM](http://WWW.KUYICHI.COM)



Het Onze Lieve Vrouwe Gasthuis (OLVG) te Amsterdam zoekt voor de unit Hematologisch Klinisch Chemisch Laboratorium een

**Afdelingsleider Hematologie m/v**

Kijk voor meer informatie en sollicitatie op [www.olvg.nl](http://www.olvg.nl)



HKCL

## Wintervoordeel.

Te bestellen via [www.t-mobile.nl](http://www.t-mobile.nl) of 0800-236 26 68.



**Samsung D900i.**  
0,-

i.c.m. 1-jarig Relax 100  
Van € 14,50

Voor **€ 13,50**  
per maand.\*

Simply Closer

T-Mobile

\*Vraag naar de voorwaarden.

**0 5 - 0 3 - 0 8**  
**Hou 'm vrij**