

MIJN VROUW

HAD

BORSTKANKER

En nu ?

Versie 19-7

PAUL NEIJHOFT

**MIJN VROUW HAD BORSTKANKER
EN NU ?**

2024

AUTEUR: Paul Neijhoft

ISBN:

UITGEVER: Bravenewbooks.nl

EERDERE UITGAVEN:

- Vanzelfsprekend is niet
vanzelfsprekend
- Vanzelfsprekend denk
anders
- Mijn vrouw heeft
borstkanker
- Vader of Tiran
- Elke dag was anders
- Zomaar een periode



VOORWOORD

Na het eerste boek over, “mijn vrouw heeft borstkanker” leek het verhaal wel gedaan.

Patiënt zoals we dachten genezen, helaas kwamen erachter dat het nog even door ging met het hele verhaal. Wat we niet wisten dat nadat de kanker weg was er nog maatregelen genomen moest worden dat de kanker dan ook weg bleef. De hormonen van Patty maakte namelijk de kankercellen aan. Dan maar een hormoontherapie met de nodige gevolgen, bijwerkingen zoals overgang, de kwalen die begonnen te komen, oedeem, tanden kiezen die werden aangetast, de nodige spierpijnen en nog meer. De pillen moesten vijf jaar geslikt worden elke dag één. Niet zo bijzonder denk je dan, maar het besluit kwam om te stoppen, reden ze werd een andere Patty, en de kwalen kwamen toch wel. Haar hoofd werd dol dus dan maar rust zoeken, besloten werd om op haar zelf te gaan wat ze heeft gedaan, een smoes om hier weg te komen? Wie weet misschien wel, ik hoop van niet, het gaf wel rust voor haar. En dan de moeilijkheden met Mellow die zich verlaten voelde, mijn gevoel? Ach ik had al teveel meegemaakt met mezelf, ik stemde er mee in als je van elkaar houdt dan heb je veel voor elkaar over, dan ook dit. En dan familie, vrienden en anderen die hun eigen verhaal maken van dit gebeuren, verhaal zoiets van dat we met ruzie uit elkaar zijn gegaan, en ja en dan, is de man de “schuldige.” Ik heb wel geleerd dat ik het niet meer gaat proberen uit te leggen, je ware familie en vrienden, heb ik voor een tweede keer leren kennen, zelfs van mensen waar je altijd klaar voor stond die je nu niet meer zie staan, best allemaal ik weet het verhaal, tevens Patty ook en we gaan door met leven. Nu Anderen hebben een probleem, en slepen mijn kinderen er in mee jammer de ware aard van deze mensen is boven komen drijven. Zo dan maar een boek over het gevolg van genezen van borstkanker, genezen maar dan komt er nog veel meer.

Paul N.

DAAR ZIT JE DAN



Patty

Met je handen in het haar, en nu, hoe verder. Wij als gezin hadden gedacht, alles achter de rug! Patty genezen van borstkanker maar niet wetende dat het zwaarste, en het ergste nog moest komen. We dachten van, een antihormoonpil per dag en verder, alleen niet gedacht aan de gevolgen.

Als eerste is het voor de persoon, in deze Patty, het ergste wat er is. Ze wilt zoveel, maar kan niks. Oncoloog zegt “ga maar naar oncologie fysio” Patty liep door alle rommel al bij een oedeem therapeut, vanwege

oedeem wat ze in haar armen had en nog heeft. Daarnaast schiet ze door de pillen in de overgang. Ze krijgt tamoxifen tabletten voor de komende vijf jaar.

Belangrijk om te weten over tamoxifen

- *Tamoxifen remt de groei van kanker die gevoelig is voor oestrogeen. Het maakt ook de zwelling van borstklieren minder bij vrouwen en mannen.*
- *Bij borstkanker en bij borstpijn tijdens de menstruatie. Ook bij mannen die borsten krijgen als bijwerking van een medicijn. Verder bij een verminderde vruchtbaarheid (PCOS).*
- *Gebruikt u tamoxifen elke dag of een paar dagen achter elkaar per cyclus? Neem de tablet in op een vast tijdstip, bijvoorbeeld 's ochtends bij het ontbijt. Dan vergeet u minder snel een dosis.*

- *Gebruikt u tamoxifen 1 keer per week? Kies een vaste dag.*
- *Bijwerkingen: overgangsklachten, zoals opvliegers. Verder maag Darmklachten, hoofdpijn, vocht vastenhouden, huiduitslag (bulten of rode vlekken op huid), haaruitval, wazig zien.*
- *Meer kans op trombose: waarschuw uw arts als u een harde rode pijnlijke plek in de kuit krijgt of opeens benauwd wordt.*
- *Er zijn veel wisselwerkingen met andere medicijnen. Laat uw apotheker controleren of u het veilig kunt gebruiken met uw andere medicijnen, ook die u zonder recept heeft gekocht.*
- *Let op! Niet gebruiken als u zwanger bent. Dit medicijn is slecht voor de baby in uw buik. U mag ook niet zwanger worden terwijl u dit medicijn gebruikt en tot 9 maanden daarna.*

Wat doet tamoxifen met je lichaam?

Bij borstkanker blokkeert tamoxifen de werking van het vrouwelijke oestrogeenhormoon. Het remt daardoor de groei van de tumor en voorkomt dat er opnieuw borstkanker ontstaat. Na 5 jaar behandeling met tamoxifen is het aantal teruggekeerde borstkankertumoren met de helft verminderd.

INTENS

Intens mee bezig, met borstkanker. Nooit verwacht dat ik er zo mee bezig zou kunnen zijn. Je denkt van, ze is genezen verklaart van borstkanker, een jubel stemming maar toch het idee van, dat alles terug kan komen. Mijn eigen probleem doet er niet meer toe, totaal onbelangrijk. Maar dan begint de ellende, niet alles wordt verteld ,misschien omdat elk persoon verschillend is. Maar de bijwerkingen van de antihormoontherapie is bij elkaar toch een grote lijst.

Bijwerkingen en klachten van anti-hormonale therapie bij borstkanker

- *overgangsklachten, zoals opvliegers.*
- *botontkalking.*
- *onvruchtbaarheid.*
- *somberheid en depressie.*
- *gewichtstoename.*
- *seksuele problemen.*

Als ik dan het lijstje af gaat is het toch wel een dingetje waar we als gezin toch rekening mee moeten houden.

Het ergste is ook nog eens dat als je net zoals Patty, een geweldige werkgever heeft, en dat het werk geweldig is om te doen, wordt alle inspanningen tijdens het werken een behoorlijke opgave. Drie halve dagen en dan om de dag blijkt veel, maar haar hoofd zegt ik kan het, en moet het doen. Daags na een dag werk komt de kuil in de bank er weer en kruip ze daar in, en dan om de volgende dag weer aan het werk te gaan. De vermoeidheid is dan wel een ding wat we kunnen afstrepen.

Je gaat je gelijk afvragen gaat ze dit vijf jaar volhouden, zolang moet ze de pillen slikken.

Staat ons leven nu stil? ga je je gelijk de vraag stellen. Een manier gaan vinden dat iedereen tevreden is en kan doen wat degene wilt.

Opvliegers staat ook op lijstje, met een opgroeiende puber gaat dat zeker niet meevallen. Hij die alles denkt te weten, bijna achttien dan kan je de wereld aan, daarentegen zijn moeder niet, niet alleen hij, ook ik moet rekening houden met wat ik zegt of doet. Uit elk ogenblik kan ze ontploffen, en dan heeft iedereen het gedaan, dan maar gelijk dreigen met ik ga weg. Zo. Daar zit je dan aan tafel tijdens het eten en denk je van tering wat gebeurt hier nu.

Bleef het nu bij deze ene keer, maar nee de volgende komt dan ook niet veel verder in de week. Een ding waar ik en zoonlief toch over moeten nadenken. Hele dagen op de bank, op zich niet erg denk je dan, maar ik doe ook geen moer meer. Ik voel me min of meer bezwaard dat ik druk aan de gang ben, als dat lukt bij mij. Maar zal wel goed komen denk ik dan.

Bijwerkingen

Wat zijn de bijwerkingen van hormoontherapie?

U zou last kunnen krijgen van: opvliegers, stemmingswisselingen, bot- en gewrichtsklachten, botontkalking en verminderde zin in seks. Uiteraard helpen we u om de hormoontherapie zo goed mogelijk te verdragen

Hieronder volgt een overzicht van de meest voorkomende bijwerkingen.

Mogelijke bijwerkingen van Tamoxifen:

- *Menstruatiestoornis*
- *Misselijkheid en braken*
- *Overgang*
- *Transpireren*
- *Verergering klachten (Flare)*
- *Vermoeidheid*
- *Duizeligheid*
- *Gewichtstoename*
- *Oogproblemen*
- *Stemmingswisselingen (depressieve gevoelens)*
- *Trombose*
- *Vaginaal bloedverlies en/of afscheiding*
- *Vaginale schimmelinfectie*
- *Libidoverlies*

Wat kunt u zelf doen bij optredende bijwerkingen?

Menstruatiestoornis

Door de behandeling kan er een verandering optreden in de menstruatie zoals:

- *de menstruatie komt onregelmatig;*
- *de menstruatie duurt langer dan normaal;*
- *de menstruatie duurt korter dan normaal;*
- *u verliest minder bloed;*
- *u verliest juist meer bloed dan normaal; als u veel bloed verliest, kan dit bloedarmoede geven;*
- *de menstruatie blijft weg.*

Klachten bij bloedarmoede kunnen zijn:

- *bleek zien;*
- *vermoeid zijn;*
- *kortademigheid;*
- *gevoel van spierzwakte bij inspanning.*

Advies:

Overleg met uw chirurg of verpleegkundig specialist, mogelijk wordt er een ander medicijn voorgeschreven om de bloedingen te verminderen.

Misselijkheid en braken

Als misselijkheid optreedt, is dit voornamelijk aan het begin van de behandeling en dit verdwijnt meestal spontaan na 3 tot 4 weken na de start van de behandeling.

Advies:

- *Zorg ervoor dat u voldoende, ongeveer 1,5 tot 2 liter per dag, drinkt. Dit zijn 10 tot 15 glazen of kopjes. Al het vocht telt mee: thee, water, melk, sap, koffie, bouillon, soep, vla en yoghurt. Te weinig vochtgebruik verergert de misselijkheid.*
- *Gebruik regelmatig kleine maaltijden. Te veel eten in één keer kan de misselijkheid verergeren. Met een lege maag wordt de misselijkheid soms erger. Eet vaker een klein beetje. Ga echter niet meer eten dan u gewend bent, maar spreidt het eten over de hele dag.*
- *Zorg voor voldoende rust rondom de maaltijden.*

Overgang

Door de behandeling met Tamoxifen kunt u vervroegd in de overgang komen, dit kan gepaard gaan met overgangsverschijnselen waaronder opvliegers.

Opvliegers worden veroorzaakt doordat bepaalde gebieden in de hersenen, die verantwoordelijk zijn voor de temperatuurregeling, verstoord worden door het stopzetten van de productie van oestrogeen. Een opvlieger kan een aantal seconden tot vele minuten duren en gaat vaak vergezeld met een verhoogde hartslag en transpireren. Vooral 's nachts kan het transpireren heftig zijn. Stress kan ervoor zorgen dat de frequentie (hoe vaak) en hevigheid van de opvliegers toeneemt.

Advies:

- *Zorg voor ontspanning.*
- *Zoek afleiding.*
- *Probeer stress zoveel mogelijk te vermijden.*
- *Draag luchtige kleding, bij voorkeur kleding van natuurlijke materialen, zoals katoen en linnen.*

- *Zorg voor een goed geventileerde, koele slaapkamer en niet te warm beddengoed (bij voorkeur ook van natuurlijke materialen, zoals katoen).*
- *Soms kan voeding en dranken invloed hebben op het ontstaan van opvliegers zoals: koolzuurhoudende dranken of cafeïne houdende dranken (koffie, thee, cola), chocolade, warme dranken, heet en gekruid voedsel, alcohol en roken. Probeer zelf uit of u daar gevoelig voor bent.*
- *Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging.*
- *Neem een koel drankje als u een opvlieger aan voelt komen.*

Transpireren

Door de behandeling kunt u last krijgen van overmatig transpireren (zweeten).

Advies:

- *Zorg dat u voldoende vocht aanvult, drink 1½ tot 2 liter per dag.*
- *Besteed extra aandacht aan lichaamsverzorging, vooral de liezen en onder de borsten.*
- *Was uw hele lichaam minimaal een keer per dag met pH-neutrale zeep en gebruik lauwwarm water; dit voorkomt irritatie van de huid.*
- *Draag kleding en gebruik beddengoed van natuurlijke stoffen (bijvoorbeeld katoen en linnen) en verschoon deze regelmatig.*

Verergering klachten (Flare)

Als u uitzaaiingen heeft, kan de behandeling tijdelijk pijnlijker zijn. Dit heet 'Flare'. U ervaart dan (meer) pijn of ongemak op plaatsen waar zich uitzaaiingen bevinden, bijvoorbeeld in de botten.

Advies:

Overleg met uw chirurg of verpleegkundig specialist, u kunt eventueel medicijnen tegen de pijn krijgen.

Vermoeidheid

Door de verandering in de hormoonhuishouding kunt u vermoeidheid ervaren. Vermoeidheid is anders dan moeheid. Moeheid herstelt zich na een periode van rust.

Vermoeidheid bij borstkanker wordt door patiënten als volgt omschreven:

- *Het is er plotseling, zonder waarschuwing, zonder een voorafgaande inspanning.*
- *De vermoeidheid wordt vaak als extreem ervaren, uitputting.*
- *De herstelperiode is langer dan na een normale moeheid.*

Vermoeidheid gaat vaak gepaard met diverse lichamelijke klachten zoals: misselijkheid, duizeligheid, hoofdpijn, keelpijn, pijn in de ogen, het koud hebben, jeuken of gloeien van de huid, grieperig of koortsig zijn.

Advies:

- *Tijdens de behandeling heeft u minder energie en u raakt sneller moe. Probeer hier rekening mee te houden door voldoende te rusten. Zorg bijvoorbeeld dat u 's middags een uurtje rust.*
- *Verdeel de activiteiten die u wilt doen over de dag en over de week.*
- *Durf de hulp die wordt aangeboden door familie en/of vrienden te accepteren. Dan heeft u zelf wat meer tijd en mogelijk meer energie voor de dingen die u leuk vindt.*
- *Probeer ondanks de moeheid en verminderde energie uw conditie op peil te houden, door bijvoorbeeld dagelijks een stukje te fietsen of te wandelen. De moeheid wordt namelijk niet minder door veel te rusten of passief te worden!!*
- *Als bovenstaande acties niet voldoende zijn, raadpleeg uw chirurg of verpleegkundig specialist. Zij kunnen u verder begeleiden en ondersteunen.*

Duizeligheid

Advies:

Sta rustig op, kies een oriëntatiepunt en beweeg niet te abrupt.

Belangrijk: Het wordt afgeraden om auto te rijden en/of machines te bedienen gedurende de periode dat u hinder heeft van duizeligheid.

Gewichtstoename

Gemiddeld wordt een vrouw in de overgang drie tot vijf kilo zwaarder, waardoor dit komt is niet precies bekend. Gewichtstoename komt niet door de medicijnen. U kunt wel een geringe toename van het gewicht krijgen doordat u vocht vasthoudt. De soms aanzienlijke gewichtstoename lijkt meer te komen door het weinig bewegen door ziekte en vermoeidheid. Ook door trage stofwisseling, het meer eten door stress, de aansporingen om vooral goed en lekker te eten en het vaker eten om de misselijkheid weg te eten.

Advies:

- *Lichaamsbeweging is belangrijk. U wordt geadviseerd om bijvoorbeeld te wandelen, fietsen, dansen en/ of te zwemmen. Beter 3 keer per week 20 minuten dan 1 keer per week een uur. Probeer in het dagelijks leven meer te bewegen door vaker de trap te lopen en de fiets te nemen.*
- *Probeer gewichtstoename te voorkomen of te beperken door zoete en hartige tussendoortjes te laten staan. Kies vaker voor magere of halfvolle*

producten, voeg geen suiker toe, gebruik light frisdrank en sla geen maaltijden over.

- *Gebruik minder vette producten en gebruik minder vet voor het bereiden van de maaltijden.*
- *Producten die verzadigen en weinig calorieën bevatten kunt u gewoon eten.*
- *Vraag een verwijzing naar een diëtist voor een persoonlijk advies.*

Oogproblemen

U kunt problemen krijgen met uw ogen zoals: staar en problemen aan het hoornvlies. Het is van belang dat u contact opneemt met uw chirurg of verpleegkundig specialist als u last heeft van uw ogen zoals brandende ogen en/of achteruitgang van het zicht.

Stemmingswisselingen (depressieve gevoelens)

Door de verandering in de hormoonhuishouding bent u gevoeliger voor stemmingswisselingen en/of depressieve gevoelens. Wees ook niet verbaasd als u moeite heeft om u te concentreren en gemakkelijk dingen vergeet. Over het algemeen verbetert dit na verloop van tijd weer.

Advies:

- *Geef uw gevoel de ruimte. Probeer uw gevoelens bespreekbaar te maken met uw partner en/of uw naasten.*
- *Zoek contact met lotgenoten voor herkenning van uw gevoelens en vraag wat zij eraan gedaan hebben om deze te verminderen.*
- *Zorg voor voldoende lichaamsbeweging. Door te bewegen kunt u zich energiever voelend door 3 keer per week een half uur te wandelen, fietsen of zwemmen.*

Belangrijk: U kunt de stemmingswisselingen met altijd bespreken, uw arts of verpleegkundig specialist kan in overleg met u de hulp van een psycholoog inschakelen.

Trombose

Trombose is een bloedstolsel (bloedprop) in een bloedvat. Door groei van het stolsel kan het bloedvat verstopten, waardoor het bloed niet goed door het bloedvat kan stromen. Als de bloedtoevoer is belemmerd, kunnen de volgende verschijnselen optreden:

- *Het been of de arm is rood en dik.*
- *Het been of de arm voelt warm aan en is pijnlijk/gevoelig.*

Belangrijk: Neem bij bovenstaande verschijnselen direct contact op met uw chirurg of verpleegkundig specialist.

Vaginaal bloedverlies en/of afscheiding

Advies:

- Raadpleeg uw chirurg of verpleegkundig specialist bij vaginaal bloedverlies.*
- Zorg voor een goede persoonlijke hygiëne.*

Vaginale schimmelinfectie

Ten gevolge van de hormonale therapie verandert het slijmvlies van de vagina en wordt daardoor droger. Hierdoor kan gemakkelijker een schimmelinfectie ontstaan.

Preventief advies:

- Een droge vagina kan hinderlijk zijn bij het vrijen. Hiervoor kunt u bij de apotheek of drogist terecht voor een glijmiddel om deze klachten tegen te gaan. (zoals Replens®; vette crème; vaginale gel)*
- Er zijn vaginale crèmes of tabletten. Vanwege de kans dat er hormonen in het bloed komen, wordt het gebruik van hormonale vocht inbrengende crème afgeraden.*
- Draag geen knellende lingerie van synthetisch materiaal.*
- Gebruik geen zeep.*
- Drink voldoende; 1½ tot 2 liter per dag.*

Bij klachten van jeuk, verandering in geur en kleur van vaginale afscheiding, moet u contact opnemen met uw chirurg of verpleegkundig specialist. Zo nodig kunnen zij hiervoor een vaginale crème voorschrijven zoals Daktarin®.

Libidoverlies (minder zin in vrijen)

Libidoverlies heeft te maken met alles wat u door de ziekte heeft meegemaakt. Een verandering aan of het missen van een borst, de intensieve behandeling, de emotionele verwerking en een veranderde hormoonhuishouding. De gevolgen van de ziekte kan de relatie met uw partner beïnvloeden. Na alles wat u meegemaakt heeft, moet u zich seksueel contact eigen maken. Daarbij is vrijen niet los te zien van de emotionele verwerking van borstkanker; bij intiem contact kunnen emoties loskomen.

Vermindering van het vrouwelijk geslachtshormoon heeft ook invloed op het slijmvlies van de vagina. Het droge slijmvlies maakt vrijen vaak pijnlijk, ook

kunnen er gemakkelijk kleine scheurtjes in de vagina ontstaan waardoor u na het vrijen wat vaginaal bloed kunt verliezen.

Advies:

- *Geef aan wat u prettig vindt, waarover u zich onzeker voelt;*
- *Heb aandacht voor elkaar;*
- *Schep een intieme sfeer;*
- *Zoek ontspanning;*
- *Gebruik een glijmiddel als u een droge vagina heeft.*
- *Neem de tijd voor vrijen; een langer voorspel maakt de slijmvliezen vochtiger.*

Als de klachten niet acceptabel zijn voor u neem dan contact op met uw chirurg of verpleegkundig specialist.

Overgang

Vooraf stemmingswisselingen, slecht slapen, lusteloosheid en opvliegers zijn vaak hele vervelende klachten. Deze worden vaak niet openlijk besproken maar hebben wel degelijk effect op je relatie.

Wat zijn de 8 overgangsklachten?

Dit zijn bijvoorbeeld hartkloppingen, toename van gewicht, obstipatie, gewrichtsklachten, hoofdpijn, slapeloosheid en stemmingswisselingen. Als opvliegers ontbreken worden de slapeloosheid en stemmingswisselingen mogelijk veroorzaakt door het feit dat veel vrouwen de overgang beleven als een ingrijpende periode.

Hoe ga je als man om met een vrouw in de overgang?

Do's and don'ts voor vrouwen met overgangsklachten

- *Communiceer duidelijk. **Vrouwen** functioneren écht anders dan **mannen**.*
- *...*
- *Verwacht geen 100% begrip. Een **vrouw** heeft in een maand meer hormoonwisselingen dan een **man** in zijn hele leven. ...*
- *Geef je 'slechte week' aan. ...*
- *Maak gebruik van de 'goede weken'*

Wat zijn de eerste tekenen van de overgang?

Wat merk ik van de overgang?

- *Er zit meer of minder tijd tussen uw ongesteldheid dan u gewend was.*
- *U bent langer of korter ongesteld.*
- *U kunt erger ongesteld worden en meer bloed verliezen. Bij sommige vrouwen wordt het bloedverlies minder.*
- *Ook andere klachten bij ongesteldheid kunnen veranderen.*

Heb je na de overgang nog zin in seks?

Soms kan het zijn dat de zin in seks na de overgang afneemt. Uit onderzoek blijkt dat twee derde van de Europese vrouwen na de menopauze geen zin meer heeft in seks. Voor één derde van de vrouwen blijft de zin hetzelfde of neemt het zelfs toe.

Overgangsklachten

De overgang is het einde van de vruchtbare periode van een vrouw. Tijdens deze levensfase stoppen de eierstokken geleidelijk met het produceren van het vrouwelijke geslachtshormoon oestrogeen. Opvliegers, slaapproblemen, stemmingswisselingen zijn typische overgangsklachten en horen bij deze periode.

De meeste vrouwen krijgen de laatste menstruatie tussen hun veertigste en zestigste jaar; de gemiddelde leeftijd is 51 jaar. De laatste menstruatie noemen we ook wel de menopauze. Voor en na de menopauze is er een periode van enkele jaren waarin de hormonen een nieuw evenwicht zoeken. Deze periode wordt de overgang genoemd. De duur van de overgang is voor iedere vrouw verschillend.

Symptomen

Bij een kwart van de vrouwen gaat de overgang gepaard met klachten die het dagelijks leven kunnen verstoren, andere hebben helemaal geen klachten. Bekende overgangsklachten zijn slaapstoornissen, opvliegers en nachtelijk zweten. Er zijn nog veel andere overgangsklachten: migraine, stemmingswisselingen, slecht concentreren, prikkelbaarheid en depressiviteit, droge huid, droge ogen, vaginale klachten, seksuele veranderingen, blaasontstekingen en incontinentie. Vanaf de overgang kunnen botontkalking, hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten optreden. De klachten worden veroorzaakt door daling van het hormoon oestrogeen.

Onderzoek

Met een bloedonderzoek kan worden onderzocht of de hoeveelheid oestrogeen in het bloed is gedaald.

Behandeling

klachten zoals opvliegers of slaapproblemen horen bij de overgang en gaan normaal gesproken vanzelf weer over.

Wanneer vrouwen hier veel last van hebben, kan dit voor de gynaecoloog een reden zijn om medicijnen voor te schrijven. Het tekort aan oestrogenen wordt in dat geval aangevuld door tabletten, pleisters, neusspray, implantatietabletten onder de huid, gel, vaginale zetpillen, tabletten, crème of ring. Bestaan er alleen opvliegers, dan kunnen deze soms worden verholpen met tabletten zonder hormonen (clonidine).

Tijdens de overgang

is een van de meest voorkomende identificeerbare oorzaken van een laag libido dan ook een hormonale onbalans. Een afname van de oestrogeen-, progesteron- en testosteron productie kan er voor zorgen dat je als vrouw minder of geen zin in seks meer hebt.

Soms kan het zijn dat de zin in seks na de overgang afneemt. Uit onderzoek blijkt dat twee derde van de Europese vrouwen na de menopauze geen zin meer heeft in seks. Voor één derde van de vrouwen blijft de zin hetzelfde of neemt het zelfs toe.

Is seks na de overgang voorbij?

Maak je geen zorgen, seks is na de overgang zeker niet voorbij! Ook al verandert er veel in de hormonale huishouding, toch zijn er ook veel factoren die de zin in seks juist in positieve zin stimuleren. Zo krijgen oudere vrouwen vaak meer rust en gelegenheid om met seks bezig te zijn en kunnen ze zich beter ontspannen. Ook weten vrouwen op oudere leeftijd vaak veel beter wat ze willen en kan dit een belangrijke bijdrage leveren aan hun seksuele genot. Het is een feit dat seksuele gevoelens en het vermogen om klaar te komen bij vrouwen blijven bestaan. Soms tot wel op zeer hoge leeftijd!

Wanneer moet je naar de huisarts?

Voor veel vrouwen is de drempel om dit onderwerp aan te kaarten bij de huisarts best hoog. Dat is alleen nergens voor nodig! De huisarts kent de problematiek en kan je daarom goed verder helpen met advies, hulpmiddelen voorschrijven of doorverwijzen naar een gynaecoloog.

Verlies van libido kan een van de moeilijkste symptomen van de overgang zijn, vaak omdat een vrouw niet begrijpt hoe en waarom ze de drive heeft verloren om fysiek en intiem te zijn met haar partner.

Wat is libido?

Om goed te begrijpen wat libido verlies inhoudt, is het belangrijk om in te gaan op de definitie van het libido. De term libido is lang gebruikt om de seksuele drift van een persoon en zijn verlangen naar seks te omschrijven. Het libido verschilt per persoon en kan gedurende een mensenleven verschillende hoogtes aannemen. Bij de meeste mensen ontstaat tijdens de puberteit de eerste interesse in seks. Alles is nieuw en je lichaam begint hormonen aan te maken, daarom is het libido tijdens de puberteit vaak op een hoogtepunt. Gedurende je leven is het normaal dat je libido verlaagt waardoor je uiteindelijk minder of geen zin in seks meer hebt. Het ontstaan van een laag libido kan dus een natuurlijk proces zijn, maar ook een bepaalde oorzaak hebben, zoals de overgang. Dit is vervelend maar met wat tips kun je een laag libido gemakkelijk verminderen en er uiteindelijk zelfs voor zorgen dat je weer meer zin zult krijgen in seks!

Libido verlies

Verlies van libido, medisch aangeduid als "hypo actieve seksuele lust stoornis", is een vermindering of gebrek aan interesse en verlangen in seksuele activiteit. Verlies van libido wordt voornamelijk gekenmerkt door een gebrek aan interesse of verlangen naar seksuele activiteit. Veel vrouwen met verlies van libido merken dat ze minder in contact staan met hun seksualiteit. Seksuele gevoelens en verlangens komen minder vaak voor, en energie voor seks neemt drastisch af of verdwijnt volledig uit het leven van een vrouw.

Laag libido tijdens overgang

Wanneer de ovulatie stopt, gaat dit meestal gepaard met het ontstaan van verschillende overgangsklachten. Een paar veel voorkomende klachten zijn het hebben van opvliegers, hoofdpijn, stemmingswisselingen, een onregelmatige menstruatie of het verliezen van libido. Het verliezen van libido betekent kort gezegd dat je minder of geen zin in seks meer hebt. Hoewel het verlies van libido verschilt van het onvermogen om opgewonden te raken of een orgasme te bereiken, kunnen vrouwen in de overgang deze symptomen van seksuele disfunctie ook ervaren. Andere symptomen van de overgang, zoals vaginale droogheid en irritatie, kunnen ook samen gaan met de symptomen van verlies van libido.