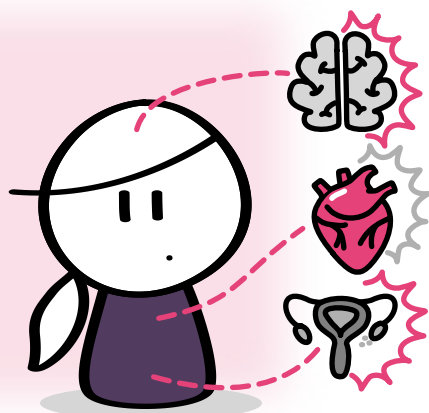


VROUWENZORG: HOOFD, HART EN HORMONEN



Vrouwen met ADHD, maar ook andere mentale klachten, hebben vaak een combinatie van hormonale, psychische en cardiale klachten. Hoofd, Hart en Hormonen dus.



Vrouwen krijgen vaak geen goede diagnose. Als er meer geïntegreerde vrouwenzorg is, wordt het vrouwenlichaam beter begrepen en komt er betere behandeling voor vrouwen.

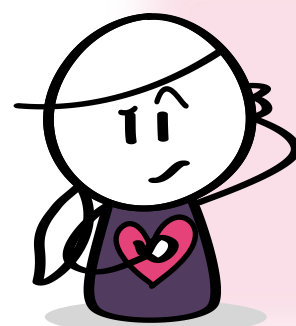


Ook vrouwen met andere psychische klachten (angst, depressie, bipolaire stoornis, persoonlijkheids stoornis, autisme etc) hebben meer last van hormonale schommelingen.



Vrouwen met ADHD hebben vaker last van:

- premenstruele depressie (45%)
- postnatale depressie (58%)
- ernstige lichamelijke klachten in de overgang en depressie



80% van alle vrouwen heeft overgangsklachten, maar ook zonder klachten is de kans op hart/ vaatziekten en botontkalking verhoogd.



Vrouwen met ADHD komen waarschijnlijk eerder in de overgang (begin 40) en lijken in die periode ook eerder bij de cardioloog terecht te komen.



Pleister/ gel/ spray met oestrogeen (via de huid) is veilig samen met een hormoonspiraal, progesteron of dydrogesteron



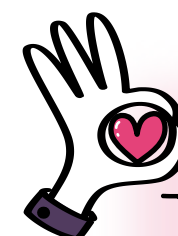
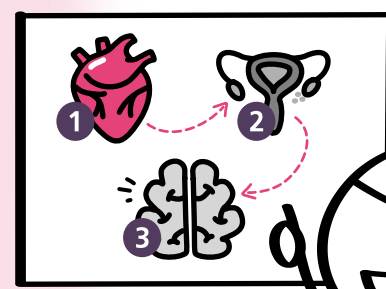
Helpt bij slapen zzzzz

Let extra op je hart bij:

- ☐ hartziekten familie
- ☐ ADHD
- ☐ hoge bloeddruk
- ☐ zwangerschap
- ☐ diabetes
- ☐ slecht slapen
- ☐ migraine
- ☐ vroege overgang
- ☐ alcoholgebruik

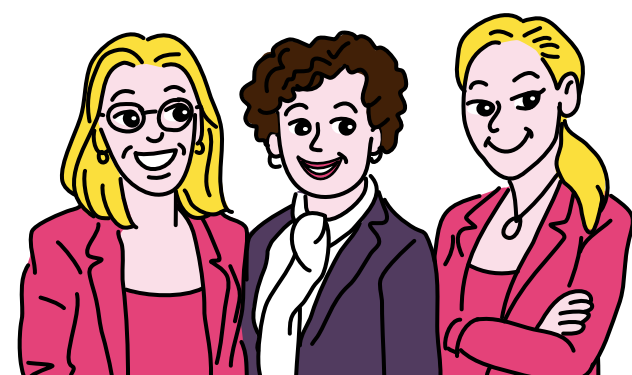


Aanpak bij klachten: Eerst behandelen van Hart en Hormonen, dan stress/ depressie/ angst/ slaapklachten en ADHD (Hoofd). Altijd via huisarts/ specialist, eventueel ism paramedici.



KEN JE GETALLEN!

- bloeddruk 120/80 of lager
- cholesterol totaal <5/ LDL <3 en HDL >1
- glucose lager of gelijk aan 6
- roken = 0
- BMI lager of gelijk aan 25
- buikomvang minder dan 80cm
- bewegen minimaal 30 min/dag



Gynaecoloog Dorenda van Dijken, psychiater Sandra Kooij en cardioloog Janneke Wittekoek bundelen hun krachten op www.h3-netwerknl

Neem een print mee naar uw arts

VISUAL: MONIQUE@MOVARO