CODE ROOD: Hevig Menstrueel Bloedverlies in Nederland

Neighborhood Feminists focust zich op menstruatiegezondheid. "We verstrekken gratis menstruatieproducten en merkten dat producten voor hevig bloedverlies als eerste werden meegenomen. We vermoedden een gebrek aan kennis over hevig menstrueel bloedverlies (HMB)", aldus Tammy Sheldon voorzitter van Neighborhood Feminists. Dat terwijl HMB een symptoom kan zijn van een onderliggende aandoening. Om de problemen in kaart te brengen, voerde de organisatie een onderzoek uit naar menstruatie in Nederland. Je leest het hieronder.

Door Neighborhood Feminists

Aan de hand van gegevens van 3547 deelnemers, waarvan 2512 landelijk en 991 in Amsterdam, hebben Neighborhood Feminists en onderzoeksbureau Opinium een onderzoek uitgevoerd naar menstruatie in Nederland, gericht op de omvang en de gevolgen van menstruatiearmoede en hevig menstrueel bloedverlies.

Hevig menstrueel bloedverlies (HMB) is een medische aandoening waarbij de menstruatie extreem zwaar of langdurig is, wat invloed heeft op het fysieke, emotionele en sociale welzijn. Eén op de drie mensen die menstrueren in Nederland ervaart hevig menstrueel bloedverlies. Ondanks dat het veel voorkomt, zoekt de meerderheid geen medische hulp vanwege maatschappelijke stigma's en een gebrek aan toegankelijke informatie over diagnose en behandeling. De stilte die door stigma wordt opgelegd, zorgt ervoor dat mensen in isolatie worstelen en draagt bij aan een kostbaar gebrek aan begrip en onvoldoende zorg.

Hevig menstrueel bloedverlies

Meer dan 1.000.000 mensen in Nederland ondervonden problemen door HMB in het afgelopen jaar. Van hen hadden 350.000 mensen ook te maken met 'menstruatiearmoede', waarbij ze moeite hadden of niet in staat waren om de benodigde menstruatieproducten te betalen. Dat blijkt uit bevolkingsdata van 2023 van het Centraal Bureau voor Statistiek (CBS).

Respondenten met HMB hebben ook last van extra symptomen tijdens de menstruatie:

- 72% ervaart extreme vermoeidheid
- 71% ervaart constante pijn
- significante financiële, sociale en gezondheidsimpact

HMB leidt tot hogere uitgaven voor menstruatieproducten, medicijnen en, zoals in verschillende studies is aangetoond, betekent, indien niet aangepakt, aanzienlijke extra kosten voor de gezondheidszorg. Ook verstoort het de dagelijkse routines aanzienlijk, van werk en school tot persoonlijke relaties, wat leidt tot gevoelens van schaamte en frustratie.

Van degenen die HMB en menstruatiearmoede ervaart:

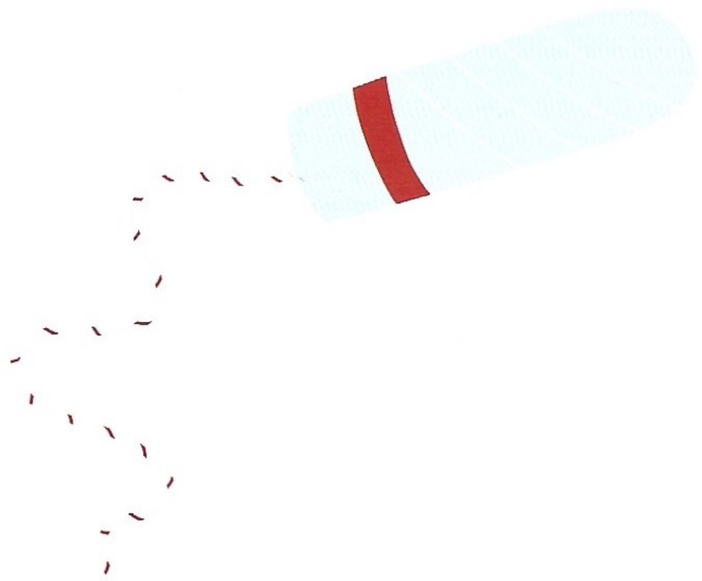
- merkt 33% een impact op hun mentale gezondheid
- moet 32% hun dagelijkse routine aanpassen
- moet 31% soms thuisblijven tijdens hun menstruatie
- merkt 28% een impact op hun fysieke gezondheid
- mist 27% sociale contacten
- meldt 16% schooldagen te missen
- meldt 19% werkdagen te missen

Barrières voor het zoeken van medische hulp

Ondanks de vele negatieve gevolgen en de bestaande richtlijnen voor HMB, blijft het percentage mensen in Nederland dat daadwerkelijk medische hulp zoekt laag. Waarbij de meeste mensen advies vragen aan hun naasten. Slechts 34% van de mensen met HMB zocht een behandeling bij een zorgverlener. Een nog lager percentage zocht vrij verkrijgbare behandeling in drogisterijen (24%) en apotheken (20%). Mensen met HMB in de leeftijd van 18-24 jaar nemen het minst vaak contact op met zorgverleners en gaan minder snel naar de drogist voor een behandeling. Van de mensen die een arts bezocht, gaf slechts 31% aan dat ze een recept kregen voor hun symptomen. Daarmee is Nederland het land met het laagste aantal recepten voor mensen met HMB-symptomen in vergelijking met Frankrijk, Duitsland, Spanje en Zwitserland. Meerdere recente onderzoeken bevestigen dat misvattingen en een gebrek aan bewustzijn bij zorgverleners de toegang tot de benodigde zorg verder belemmeren.

Op de website van Neighborhood Feminists vind je een informatieblad om je te helpen bij het gesprek met zorgprofessionals. Ook lees je er tips over het bijhouden van een menstruatiedagboek en antwoord op de vraag wanneer het tijd is voor een second opinion. Scan de QR-code:

“Open en inclusieve gesprekken over menstruatie zijn de basis van noodzakelijke verandering.”



Aanbevelingen

Om menstruele toegang en gelijkheid, menstruatie educatie en menstruatieonderzoek effectief aan te pakken, doen wij een oproep voor:

- Het vergroten van bewustwording. Door de stilte rond HMB te doorbreken en gesprekken over menstruatie te normaliseren op scholen, werkplekken en in de media.
- Het veranderen van beleid. Pleiten voor overheidssteun om de toegang tot menstruatieproducten en benodigde zorgdiensten in Nederland te verbeteren.

- Het verbeteren van opleidingen voor zorgverleners. Zorgen dat zorgverleners in Nederland goed uitgerust zijn om HMB te herkennen en te behandelen met empathie en expertise.
- Het delen van praktische hulpmiddelen.

Deze reeks gerichte maatregelen betreft iedereen, van landelijke en lokale overheden, medische professionals en medische verenigingen, tot onderzoekers en docenten. Samen kunnen we ervoor zorgen dat iedereen toegang heeft tot de zorg, het begrip en de steun die zij verdienen. **Scan de QR-code voor het volledige Code Rood rapport.**

Waarom is zichtbaarheid belangrijk?
Door noodzakelijke informatie, bevindingen en aanbevelingen te delen, kunnen we de vele mensen met HMB bereiken - en degenen die een belangrijk verschil kunnen maken - om samen:

- De stilte en het stigma te doorbreken.
- Betere ondersteuning te bieden aan mensen met HMB.
- Stimulans te geven voor verbeteringen in de zorg en gezondheidsbeleid. <