

Aan de hand van gegevens van 3.547 deelnemers, waarvan 2.512 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. Ondanks de veel voorkomendheid van HMB, 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.

Onderzoeksuitkomsten

Op basis van de bevolkingsdata van 2023 van het CBS voor vrouwen en meisjes van 15-49 jaar, schat ons CODE ROOD-onderzoek:

MEER DAN 1.000.000 MENSEN IN NEDERLAND ONDERVONDEN PROBLEMEN DOOR HEVIG MENSTRUEEL BLOEDVERLIJES (HMB) IN HET AFGELOPEN JAAR.

Van hen hadden 350.000 ook te maken met menstruatiearmoede, waarbij ze moeite hadden of niet in staat waren om de benodigde menstruatieproducten te betalen.

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

- ▶ **72% ervaart extreme vermoeidheid**
- ▶ **71% ervaart constante pijn/dysmenorroe**

BARRIÈRES VOOR HET ZOEKEN VAN MEDISCHE HULP

Ondanks de vele negatieve gevolgen en de bestaande richtlijnen voor de diagnose en behandeling van 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 HEVIG MENSTRUEEL BLOEDVERLIJES ZOCHT EEN BEHANDELING BIJ EEN ZORGVERLENER.

Respondenten, ongeacht hun sociaaleconomische status, ervaren de effecten van **menstruatiestigma**. Meerdere recente onderzoeken bevestigen dat misvattingen en een gebrek aan bewustzijn bij zorgverleners de toegang tot de benodigde zorg verder belemmeren.

SIGNIFICANTE FINANCIËLE, SOCIALE EN GEZONDHEIDSIMPACT

HMB leidt tot hogere uitgaven voor menstruatieproducten, medicijnen en, zoals in verschillende studies is aangetoond, betekent het, indien niet aangepakt, aanzienlijke extra kosten voor de gezondheidszorg voor zowel individuen als de overheid. HMB verstoort 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 ervaren:

- ▶ 33% merkt een impact op hun mentale gezondheid
- ▶ 32% moet hun dagelijkse routine aanpassen
- ▶ 31% moet soms thuisblijven tijdens hun menstruatie
- ▶ 28% merkt een impact op hun fysieke gezondheid
- ▶ 27% mist sociale contacten

**OPMERKELIJK ZIEKTEVERZUIM:
16% MELDT SCHOOLDAGEN TE MISSEN &
19% MELDT WERKDAGEN TE MISSEN.**

Volgens de richtlijnen van medische professionals kunnen de volgende symptomen wijzen op HMB:

- ▶ DOORLEKKEN DOOR KLEDING OF BEDDENGOED
- ▶ VAAK MAANDVERBAND OF TAMPONS MOETEN VERVANGEN (ELKE 2 UUR OF MINDER, OF 12+ PRODUCTEN PER 24 UUR)
- ▶ BEHOEFTE AAN DUBBELE BESCHERMING VAN MENSTRUATIEPRODUCTEN
- ▶ BLOEDPROPPEN GROTER DAN EEN MUNTSTUK VAN 50 CENT

GA NAAR DE NEIGHBORHOOD FEMINISTS WEBSITE VOOR HET VOLLEDIGE RAPPORT OF PRAKTISCHE HULPMIDDELEN OVER GEZONDE MENSTRUATIE EN HET BIJHOUDEN VAN MENSTRUATIES



Hevig menstrueel bloedverlies (HMB) wordt gedefinieerd als **extreem zware/langdurige menstruaties die invloed hebben op het fysieke, emotionele en sociale welzijn**. Ondanks de veel voorkomendheid van HMB, zoekt een groot aantal mensen geen medische hulp/hulp door stigma en gebrek aan informatie – wat allemaal (net als menstruatiearmoede) **negatieve impact heeft op individuen en de economie**.



**Eén op de drie mensen die menstrueren in Nederland
ervaart hevig menstrueel bloedverlies**

Aanbevelingen

Mensen met hevig menstrueel bloedverlies (HMB) in Nederland ondervinden grote uitdagingen, met negatieve gevolgen voor hun onderwijs, werk en sociaal leven.

Om **MENSTRUELE TOEGANG & 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 in scholen, werkplekken en 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**

Onze online bronnen bevatten een gebruiksvriendelijk informatieblad om gesprekken met zorgprofessionals te vergemakkelijken.

Deze reeks gerichte maatregelen betreft iedereen, van leden van **nationale en lokale overheden, medische professionals en leden van medische verenigingen**, tot **onderzoekers en docenten**, evenals het **algemene publiek**. Samen kunnen we ervoor zorgen dat iedereen toegang heeft tot de zorg, het begrip en de steun die zij verdienen.

Voor een diepgaandere blik op onze aanbevelingen, ga naar onze website voor het **downloadbare [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 belangrijke verandering 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

**OPEN
EN INCLUSIEVE
GESPREKKEN
OVER MENSTRUATIE
ZIJN DE BASIS
VAN NOODZAKELIJKE
VERANDERING**