

SPECIAL  
Trombose door de  
anticonceptiepil

“Mijn ouders  
belden direct  
het ziekenhuis”

Noa

**STOP**  
DE  
**PROP**

- 3 Nanja de Haan: nachtmerries na trombose
- 6 Huisarts Roel Gazendam: 'Extra check als je 35 bent'
- 8 Tatiana Bloemendaal verloor haar been
- 10 Kelly Bijvank: 'Bijsluikers lees je niet op je 16e'

# Trombose en de pil\*

Elke editie van ons magazine staan wij stil bij Laura. U ziet op pagina 3 altijd een trombosepatiënt in een rode stoel. Die stoel is ontworpen door Laura, die op haar 17<sup>e</sup> overleed aan de gevolgen van trombose door de pil. Bij jonge meiden komt levensbedreigende trombose bijna altijd door het gebruik van de pil. Het gaat om kleine risico's, maar de gevolgen kunnen immens zijn. Het gaat dan niet om getallen, maar om iemands zus, vriendin, dochter.

Wij blijven aandacht vragen voor betere informatie over de risico's op trombose door pilgebruik, zodat jonge vrouwen, bewust kunnen kiezen. Vaak is de anticonceptiepil gewoon de beste keuze. Bij die keuze hoort een goed gesprek met de huisarts. Verwachten dat zij op hun 15<sup>e</sup>, 16<sup>e</sup> de bijsluiters lezen, kan niet. En dat zeg ik niet, maar dat geven de vrouwen in deze special aan.

Bij de anticonceptiepil is het tromboserisico groter. Zeker als je net begint met de pil én als je ouder wordt. De Trombosestichting zet ook dit thema – dankzij uw steun – op de agenda. Op Wereld Trombose Dag 2023 doen we dit met Kelly, Nanja, Tatiana en Noa.

Ook bij vrouwen boven de 35 gaat het in dit magazine niet om getallen, maar om gezichten. Het aangrijpende verhaal van Tatiana (48) laat zien hoe afschuwelijk de gevolgen kunnen zijn als je niet weet wat de risico's zijn en ook artsen de link niet leggen. Zij verloor haar been door trombose. Zij deelt haar verhaal omdat ze andere vrouwen wil waarschuwen. Niet om de pil te vermijden, maar wel om bewust te kiezen.

Huisarts Roel Gazendam pleit in dit magazine ook voor een extra check voor vrouwen vanaf 35 jaar. Het risico op trombose door de pil neemt dan namelijk toe, ook omdat er misschien andere risicofactoren bijgekomen zijn, zoals overgewicht of roken. Overstappen op andere anticonceptie is dan verstandig. De huisarts is wel realistisch: een extra gesprek met alle vrouwen van 35 is misschien niet uitvoerbaar, maar begin dan minimaal met veel betere voorlichting. Wij dragen daar met uw steun ontzettend graag een steentje aan bij.



Tom Bos,  
directeur Trombosestichting

\* Met 'de pil' wordt de anticonceptiepil met twee hormonen bedoeld, de 'combinatiepil'.

## TROMBOSE STICHTING

### Colofon

Trombosestichting Nederland  
Dobbeweg 1a  
Postbus 100  
2250 AC Voorschoten  
T 071-5617717  
tsn@trombosestichting.nl  
www.trombosestichting.nl  
www.facebook.com/trombosestichting

### IBAN

NL57 ABNA 0100 100 333  
NL35 INGB 0000 3020 30

### Redactie

Trombosestichting Nederland  
Heleen Ronner, Getik.nl

### Design & layout

Het Stormt, Rotterdam

### Fotografie

Leandro Valentino Obrie  
Foto Roel Gazendam, privé collectie

### Drukwerk

PSI-Vransen Direct Mail Producties,  
Amstelveen

*Niets uit deze uitgave mag, op welke wijze dan ook worden vervaelvoudigd zonder voorafgaande toestemming van Trombosestichting Nederland en andere auteursrechtbehouders.*



**Nanja de Haan (39) kreeg in 2021 pijn in haar kuit. Een alerte vriendin waarschuwde haar dat het trombose kon zijn.**

“Het was coronatijd en ineens kreeg ik pijn in mijn been. Het kon geen spierpijn zijn, want ik deed zittend werk en was verder niet zo actief die week. Het voelde ook echt anders. Als ik even ging wandelen, sleepte mijn been achter me aan. Een vriendin die trombose heeft gehad zei dat ik ernaar moest laten kijken, maar bij de huisartsenpost stuurden ze me naar huis: ‘Neem maar een paracetamolletje’.

Twee dagen later ging ik toch terug naar de huisarts. Die dacht ook niet aan trombose, maar stuurde me voor de zekerheid door voor een echo. Eerst zagen ze niets. ‘Waar doet het dan precies pijn?’, vroeg de radioloog. Pas toen ze op precies de juiste plek nóg dieper keken, zagen ze het stolsel. Ik kreeg meteen bloedverdunders en de arts vroeg al snel: ‘Slik je de anticonceptiepil?’ Dat deed ik inderdaad al zo’n twintig jaar. ‘Dat is de boosdoener’, zei de arts. Trombose komt niet voor in de familie, ik rook niet en ik ben niet te zwaar.

De arts vertelde dat het had kunnen doorschieten naar mijn longen. Dat is een eng idee. Er kan dus ineens iets in je bloedbaan komen wat ontzettend gevaarlijk is. Ik had jonge kinderen en kreeg nachtmerries dat ik ze zou verliezen, hoewel het natuurlijk andersom zou

**Ineens kan er iets levensgevaarlijks in je bloedbaan komen.’**

zijn geweest. Bovendien was ik misselijk van de zware bloedverdunders die ik in het begin kreeg. Als ik me sneed aan een papiertje, dan bloedde het alsof ik een gat in mijn hand had. En ik kreeg een steunkous. Daar moest ik ook echt aan wennen. De eerste twee jaar droeg ik hem dagelijks, nu als het nodig is.

Na de trombose vond ik op de site van de Trombosestichting een schema met allerlei soorten anticonceptie en het risico op trombose. Ik vond een lichtere pil en die ben ik na overleg met de huisarts gaan gebruiken. Daar kreeg ik weer andere bijwerkingen van, dus nu heb ik een hormoonstaafje in mijn bovenarm.



## De boosdoener was de pil

Daarmee heb je geen verhoogd risico op trombose. Hij blijft drie jaar zitten. Inmiddels heb ik hem anderhalf jaar en dat bevalt heel goed.

Mijn tip voor andere vrouwen: trek aan de bel als je klachten hebt die niet normaal voelen. Bij mij duurde het best lang voor ik behandeld werd. Nu merk ik nog dagelijks het effect van trombose. Ik moet en wil nu echt extra op mijn lijf letten en leef zo gezond mogelijk. Een nieuwe trombose wil ik als het even kan voorkomen.” ◀

### Ook praten in de LAURA-fauteuil?

Laura was 17 toen ze overleed door een longembolie. Haar droom? Iets teweegbrengen met haar designs. Haar ouders en medestudenten brachten daarom postuum de LAURA-fauteuil uit, naar haar ontwerp.

**In elk magazine vertelt iemand in de stoel over het leven na een trombose. Wilt u een keer geïnterviewd worden? Mail [tsn@trombosestichting.nl](mailto:tsn@trombosestichting.nl) met als onderwerp ‘Laura Fauteuil’.**





Noa Smolenaars (25) zet haar trombose-ervaring om in actie, onder andere met het platform Trombose Overlevers. Haar bachelor-afstudeerproject ging bovendien over herstellen na trombose bij vrouwen. Nu doet ze de master Industrial Design aan de TU Eindhoven: "Ik onderzoek in samenwerking met het Catharina Ziekenhuis Eindhoven hoe design kan helpen bij de begeleiding van vrouwen met hartfalen. De geneeskunde is nu nog te veel ingesteld op mannen. Het is mooi om aan de slag te gaan met gezondheidszorg voor vrouwen."

## Van een **bruisend studentenleven** naar volledige bedrust

**Noa Smolenaars (25) kreeg op haar 21<sup>e</sup> een longembolie en longinfarct. Nu zet ze zich in voor lotgenoten.**

"In 2019 kreeg ik trombose. Na een lange busreis naar Duitsland kreeg ik kramp in mijn been. De volgende dag dacht ik dat ik dat gedroomd had. Die week gaf ik rondleidingen aan nieuwe studenten en ik merkte dat ik heel snel buiten adem was. Ik had een goede conditie, dus dat vond ik wel gek, maar het was ook benauwd weer in Eindhoven. Ik dacht: misschien moet ik gewoon iets meer rust nemen.

Nog diezelfde week kreeg ik 's nachts pijn bij mijn ribben. Echt helse pijn aan de linkerkant. Ik kon niet slapen en nam steeds paracetamol. Ik zweette, had hoge koorts en kreeg rare dromen. De volgende dag

ging het weer goed en ik gaf zelfs een feestje voor mijn verjaardag. Een week later ging ik met mijn ouders naar een familieweekend in België. De pijn was er weer en ik stapte huilend de auto in. Omdat ik net ongesteld was geworden, dacht ik dat het daaraan lag, maar op een gegeven moment kon ik ook niet meer lopen; ik had een rare houding door de pijn, zweette



**Uit onderzoek blijkt dat vrouwen hun klachten sneller relativeren.'**

erg en kon nauwelijks ademen. Mijn vader bracht me direct naar de eerste hulp in Maastricht. De arts deed direct tests en ongeveer haar eerste vraag was: slik je de anticonceptiepil?

### Longslagader

De arts was snel en kordaat. Ik kreeg direct een hartfilmpje, CT-scan, bloedverdunders en morfine. Ik moest een week in het ziekenhuis blijven, want er zat veel vocht in mijn longen, waardoor ze niet helemaal konden zien wat er allemaal aan de hand was. Ze waren bang dat ik misschien ook kanker had, omdat mijn ontstekingswaarden zeven keer te hoog waren. Gelukkig was dat niet zo. Pas maanden later heb ik zelf de scans gezien. Het was niet alleen een longembolie, maar ook een infarct. Mijn hele longslagader zat dicht met een stolsel ter grootte van een pingpongbal. Dat was heftig om terug te zien. Ze zeiden ook dat ik zo'n geluk heb gehad. Eén uur later was te laat geweest.

### Eén baantje zwemmen

Ik kreeg zware antistolling en moest een maand platliggen, ook om vallen te voorkomen. Na die maand kreeg ik de normale dosis nog vijf maanden. Het vocht verdween en de bloedprop loste op, maar de impact op mijn leven was enorm. Het was zomer en veel vrienden waren met vakantie. Van een bruisend studentenleven ging ik naar volledige bedrust. De eenzaamheid was zo'n sterk gevoel dat ik die vier jaar later soms nog wel door mijn leven heen voel. Het mentale en fysieke herstel kostte veel tijd. Heel langzaam bouwde ik het op met fysio en vrienden die met me gingen zwemmen. Eerst was ik al kapot als ik bij het zwembad aankwam. Daarna keek ik gewoon per baantje. Steeds eentje erbij, zo werd ik steeds sterker. 2,5 maand na mijn longembolie woonde ik weer op mezelf. In het begin was dat erg moeilijk en vermoeiend. Aan de ene kant moest ik mezelf stimuleren om grenzen op te zoeken en vooruit te komen, maar aan de andere kant kostte het veel energie en kracht als ik daaroverheen ging.

### Mijlpalen

In het hele proces stond ik bij elke overwinning stil. Naar de brievenbus gelopen? Mijlpaal. Naar een feestje? Mijlpaal. Dat heeft me echt op de been gehouden. Ik merk dat ik nog steeds heel erg van die kleine dingen geniet en ik sta er regelmatig bij stil dat ik er nog ben. Maar: de impact is heel groot geweest. Ik heb EMDR-therapie en veel gesprekken nodig gehad om hiermee om te gaan. Mij hielp het ook om veel van mijn ervaringen te tekenen.

Natuurlijk is trombose verschrikkelijk, maar er komen ook mooie dingen uit. Ik haal bijvoorbeeld veel kracht uit contact met lotgenoten. Ze begrijpen de emoties achter je verhaal en je hebt niet het gevoel dat je elkaar met iets opzadelt. Dat vind ik echt heel bijzonder. Samen met Eline Boer heb ik een platform opgericht: Trombose Overlevers. Haar ontmoette ik toen zij haar afstudeeropdracht deed over trombose en de pil. Eline heeft ook trombose gehad en ons platform is vooral gericht op het leven na trombose. Zelf vonden we informatie vaak zo negatief en op oudere mensen gericht, terwijl je zoekt naar manieren om er bijvoorbeeld als student mee om te gaan. Ik ben echt trots op ons platform. Natuurlijk had ik graag geen trombose gehad, maar ik zou de ervaring denk ik ook niet meer willen inruilen.

### Iets voor oma

Het zou goed zijn als meiden weten wat de risico-factoren en symptomen bij trombose zijn. Bijvoorbeeld druk op de borst of kramp in je been. En de huisarts zou dat gesprek ook moeten herhalen als je bijvoorbeeld overstapt op een andere pil. Bij mij was de oorzaak van trombose waarschijnlijk de wissel naar



**Ik sta er regelmatig bij stil dat ik er nog ben.'**

een andere pil in combinatie met de lange busreis. Ik was al sinds mijn 14<sup>e</sup> aan de pil. Ik kan me niet goed herinneren of de huisarts destijds trombose met mij besproken heeft.

Omdat ik de bijsluiter had gelezen, wist ik wel dat er een risico op was, maar dat klonk toch als iets wat je opa of oma krijgt. Het kwam niet bij me op dat ik diegene zou zijn. Bovendien wist ik totaal niet wat je lichamelijk zou voelen als je trombose hebt. Bij mij waren er achteraf minimaal zeven dagen duidelijke signalen. Neem signalen serieus en schuif ze niet te snel af op de menstruatie of het weer. Uit onderzoek blijkt dat vrouwen klachten bij de huisarts sneller relativeren. Denk je aan trombose, zeg het en vertel dat je aan de pil bent, rookt of net lang hebt gevlogen. Pas toen ik bij mijn familie was, ging de knop om. Zij wisten: dit is niet oké, we gaan het ziekenhuis bellen. Dat heeft me gered." ◀



# De pil en trombose: het gesprek met de huisarts

**De keuze voor anticonceptie maak je vaak midden in de puberteit. Hoe zorg je dat meiden goed geïnformeerd kiezen? En hoe bespreek je dan én later het risico op trombose bij de pil? We vroegen het huisarts Roel Gazendam.**

## Komt trombose door de pil vaak voor in jullie praktijk?

“Nee, het risico op trombose door pilgebruik is klein. En vaak is er dan ook nog een andere risicofactor. Dan komt er bijvoorbeeld een vrouw op het spreekuur met een dik, rood been die net een lange vliegreis heeft gemaakt én aan de pil is. Dan denken we natuurlijk meteen aan trombose.”

## Bespreek je het risico op trombose altijd met pilgebruikers?

“Ja, dat is ook echt je verantwoordelijkheid als huisarts. Ik leg wel uit dat de kans op trombose klein is. De exacte risico's verschillen per pil. De kans neemt wel toe als er ook andere dingen spelen. We lopen een heel lijstje na: rook je, komt trombose in de eerste lijn van de familie voor, heb je overgewicht, et cetera. Soms is de pil daardoor al geen optie meer.”

## En als iemand al trombose heeft gehad, is de pil dan helemaal geen optie meer?

“Veel pilgebruikers willen na trombose geen anticonceptie met hormonen meer. Het koperspiraal is dan een alternatief. Het Mirena-spiraal, de minipil en het anticonceptiestaafje bevatten maar één hormoon: progesteron. Dan is er ook geen verhoogd risico op trombose.”

## Als er meer risico's zijn bij de combinatiepil, waarom schrijven artsen die dan nog voor?

“Je weegt steeds de voor- en nadelen af. Ook bij de combinatiepil heb je veel onderlinge verschillen. De zogenaamde tweede-generatiepil heeft een iets lager risico op trombose dan een derde- en vierde-generatiepil. De verhouding tussen de hormonen oestrogeen en progesteron zijn steeds iets anders. Ook zijn er verschillende soorten progesteron.”

Maar: soms is er bij de ene minder kans op trombose, maar iets meer op borstkanker. Als je geen trombose in de familie hebt, maar wel kanker, dan heeft dat invloed op je keuze. En soms heeft een patiënt ook nog andere redenen om de pil te slikken. De minipil heeft bijvoorbeeld geen stopweek en je menstruatie uitstellen kan daarmee niet. Ook moet je hem heel trouw innemen.”

## Hoe weet je met al die keuzes nu wat het beste is?

“Uiteindelijk maakt de patiënt natuurlijk zelf de afweging. Ik verwijs ze vaak naar [thuisarts.nl](https://thuisarts.nl) om na ons gesprek alle opties nog eens te bekijken. Wat natuurlijk wel lastig is: het risico op trombose en andere ernstige bijwerkingen verandert gedurende je leven. Op het spreekuur krijgen we vooral meiden van 15, 16 die aan de pil gaan. Het risico op trombose is dan klein. Na je 35<sup>e</sup> verandert dat echt, maar dan spreek je diegene meestal niet nog een keer. Je kunt dit al wel vertellen aan die 15-jarige, maar de kans bestaat dat ze daar twintig jaar later niet meer aan denkt.”

## Je kunt nu gerust van je 15e tot je 55e vervolg-recepten ophalen. Is een tussentijdse check-up niet nodig?

“Het is sowieso goed om rond je 35<sup>e</sup> nog eens na te denken over de beste vorm van anticonceptie. De combinatiepil, die meestal prima is voor jonge meiden, is dan niet zo geschikt meer. Bovendien kan iemand ook anders zijn gaan leven. Je hebt misschien overgewicht, je bent gaan roken of je maakt langere vliegreesen. Ik denk zeker dat het goed zou zijn om dat gesprek ook weer met de huisarts te voeren. Het is denk ik niet uitvoerbaar om alle vrouwen daarvoor automatisch uit te nodigen. Wat wel belangrijk is: meer goede voorlichting.”

### Stel: je hebt trombose gehad en je dochter wil aan de pil. Moet je dit dan afraden?

“Het is goed als je kinderen weten dat je trombose hebt gehad, zodat zij dit kunnen vertellen als ze kiezen voor de pil. Het is niet zo dat de huisarts dit automatisch meeneemt bij het advies. Ook kan je kind natuurlijk zonder overleg met jou naar de huisarts gaan voor de pil, dus het is goed als ze al aan het begin van de puberteit weten dat ze misschien meer risico hebben op trombose.” ◀

### Stel je vraag aan experts en lotgenoten Meiden met trombose(risico)

De Cyberpoli is een internetkliniek en ontmoetingsplaats voor jongeren van 13 tot 26 jaar met een chronische aandoening. Dankzij onze donateurs kunnen daar ook jongeren terecht die een trombose hebben gehad of die een hoog tromboserisico hebben.



Scan de qr-code voor veelgestelde vragen van jongeren over anti-conceptie en trombose.

### De pil tijdens of vlak na een trombose

Als er een bloedprop is ontdekt en je slikt de pil, wil je misschien direct stoppen. Overleg altijd eerst met je arts, want vaak is dat geen goed idee. Je krijgt bij een trombose antistollingsmedicatie. Die zorgt dat je niet opnieuw een trombose krijgt. Door die medicatie is je menstruatie vaak zwaarder. Als je dan ook nog eens plotseling met de pil stopt, kan dit zorgen voor hevig bloedverlies en klachten. Overleg dus goed met je arts over stoppen en/of overstappen op andere anticonceptie. Dan is het advies bijvoorbeeld om pas te stoppen als je de antistollingsmedicatie weer afbouwt.

## Facts

1,4 miljoen vrouwen gebruiken de pil



Per jaar: 700 – 1.680 pilgebruiksters krijgen trombose



Het tromboserisico door de pil is 5-12 op de 10.000



Per dag: 2 – 5 pilgebruiksters krijgen trombose





Tatiana Bloemendaal (48) kreeg na jarenlang pilgebruik stolsels in haar hart en in haar benen. Haar linkerbeen kreeg daardoor te lang geen zuurstof.

# Leven met een prothese na trombose



“Het begon in de zomer. Mijn bovenbeen viel ineens uit. Uit bloedonderzoek bleek dat ik een tekort aan vitamine B12 had. De huisarts gaf een recept en dacht dat het na twee, drie weken over zou zijn. Mijn onderbuikgevoel zei iets anders. Toen er niets veranderde, opperde ik: ‘Ik rook, dus zou het aan mijn vaten kunnen liggen?’ Ik kreeg een vaatmeting. Daaruit bleek dat mijn rechterbeen slecht doorbloed was. De vaatchirurg had twee maanden daarna een plekje.

### Twijfel

Ongeveer een week later kreeg ik pijn in mijn linker-voet. De huisarts dacht dat het niet aan de vaten lag, want uit de meting kwamen juist problemen in het rechterbeen. Ik kreeg een verwijzing naar de reumatoloog. Die gaf me prednison, maar ze twijfelde al wel: ‘Als dit binnen vijf dagen niet helpt, kom je direct terug.’ Dat deed ik. Zij en haar collega zagen dat het een vaatprobleem was en stuurden me direct door naar de eerste hulp. Waarschijnlijk is mijn linkerbeen in de korte tijd tussen de vaatmeting en mijn bezoek aan de huisarts vol gaan zitten.

### Bloedprop

Bij de ct-scan zagen ze een bloedprop bij mijn hart. Er zaten ook stolsels in mijn benen. Ze hebben er alles aan gedaan om mijn been te redden. Na een operatie in het AMC was er wat hoop. Ik had een zwarte teen en

**Ze hebben alles gedaan, maar mijn been was niet meer te redden.’**

voet, maar er stroomde wat bloed doorheen. Ik werd naar huis gestuurd. Twee of drie keer per dag kwam de thuiszorg de wonden verzorgen. Uiteindelijk was de pijn niet meer te doen. In januari hebben we ervoor gekozen om het te amputeren. De vaatchirurg zei later dat het een goede keuze was. Het been was eigenlijk helemaal dood en er was een infectie met gangreen.

### Funeste combinatie

Ik ben inmiddels helemaal binnenstebuiten gekeerd. Ik heb vanaf een jaar of vijftien, zestien veel gerookt en de pil geslikt. Die combinatie is waarschijnlijk funest geweest. Wat ik echt iedereen zou aanraden: stop met roken. Niet makkelijk, maar doe het. En ga bewust om met de pil. Toen ik puber was, kreeg ik de pil gewoon uitgereikt. Daar kreeg ik verder geen waarschuwingen of controles bij. Pas toen ik veertig was, las ik wel eens wat over trombose en de pil. Dan dacht ik: dat over-

**Achteraf vind ik het lastig: waarom heb ik niet bewuster nagedacht?’**

komt mij niet. De pil heeft ook gewoon veel voordelen. Ik was bijvoorbeeld heel onregelmatig ongesteld. Met de pil wist ik waar ik aan toe was. En mijn jeugdpuistjes verdwenen als sneeuw voor de zon: perfect natuurlijk. Bovendien word je niet zwanger. Als je er dan ook nog helemaal geen last van hebt, ga je toch niet zomaar stoppen?

Achteraf vind ik het lastig. Waarom heb ik niet bewuster nagedacht? Dat is voor mij ook mijn reden om mijn verhaal te delen. Het is echt niet zo dat iedereen moet stoppen met de pil. Die voorkomt zwangerschappen. Maar: denk na over je keuzes. Welke opties zijn er? Welke risico's zijn er?

### Nooit ziek

De impact is enorm als je trombose te laat ontdekt. Ik ben hiervoor nooit een dag ziek geweest in mijn leven. Nooit. Ik werkte 40 uur en had een fijn sociaal leven. Dat was in één keer allemaal weg. En mijn rechterbeen is ook aangetast. Shoppen zit er niet meer in en als ik een dagje uit ga, is het in een rolstoel. Ik doe nu looptraining, omdat dit de enige manier is om nieuwe vaten aan te maken. Vliegen durf ik niet goed meer, want dan is er risico op trombose. En ik moet altijd rekening houden met mijn medicatie. ‘Bloedverdunners zijn mijn levenselixir’, zeg ik weleens. Toen ik moest wisselen van medicijn, kreeg ik al snel een arm-trombose. Het is niet duidelijk wat precies de oorzaak was, maar voor mijn gevoel had het ermee te maken. Gelukkig heb ik nu helemaal geen last meer van mijn arm, maar ik ben wel blij dat ik mijn oude medicijnen weer heb.

### Prothese

Mensen denken soms dat het vooral naar is om een prothese te hebben. Zo voel ik dat niet. Ik heb zoveel pijn aan mijn been gehad. En ook na de amputatie kon ik lang geen kant op, omdat ik een infectie kreeg in de amputatiewond en vier maanden naar een verpleeghuis moest. De dag dat ik de prothese kreeg, voelde het goed. Ik had weer een been. Nu, vier jaar later, ben ik nog steeds aan het revalideren. Sinds kort heb ik weer werk, op een woonzorgpark voor mensen met een beperking. Ook ga ik waarschijnlijk een dag in de week terug naar school. Het is fijn om weer nieuwe dingen te kunnen aanpakken.” ◀

Interview

Kelly Bijvank |

Kelly Bijvank (27) kreeg in haar laatste studiejaar een massale longembolie. Het is zes jaar geleden, maar de impact voelt ze nog elke dag.

Ik had geen idee dat je  
**trombose**  
**door de pil**  
kon krijgen

“Ik had geen idee dat je trombose door de pil kon krijgen. Je kunt natuurlijk bijsluiters lezen, maar dat doe je als puber natuurlijk niet altijd en ik ben er nooit op geweest. Pas toen ik zelf in het ziekenhuis lag, begreep ik dat dit meer jonge meiden overkomt. Dat is voor mij één van de belangrijkste redenen om mijn verhaal te delen. Dit is iets wat kan gebeuren.

Bij Kelly werd trombose laat ontdekt en uiteindelijk kwam ze op de ic met een massale longembolie: “Mijn longen zaten vol bloedpropjes. Mijn hart was vergroot, omdat het zo hard moest werken om nog bloed langs



**Ik ben denk ik wel tien keer bij de huisarts geweest.’**

de stolsels te pompen. Ik lag drie dagen op de ic en daarna nog een kleine week op de longafdeling. In het begin sloegen alle monitoren al op hol als ik mijn arm wilde optillen. En op de longafdeling liep ik rond met een rollator en een zuurstoftank. Ik moest weer leren zitten, lopen, bewegen. Misschien waren die dagen wel erger voor mijn omgeving dan voor mij. Zij zagen wat er allemaal niet meer kon. Ik was ergens ook opgelucht dat het eindelijk duidelijk was wat ik had.”

### Geen energie

Kelly was 21 toen ze werd opgenomen. Ze zat in het laatste jaar van haar hbo-opleiding Communicatie: “Vanaf eind januari kreeg ik steeds klachten. Ik was vaak benauwd en moest vaak stoppen als ik de trap opliep. Ik moest me steeds vaker een dag ziekmelden van stage, omdat ik het niet meer volhield. Dingen met vrienden cancelde ik steeds vaker, omdat ik geen energie had. In een paar maanden ben ik denk ik wel tien keer bij de huisarts geweest. Die heeft astmatestjes gedaan, bloed geprikt ... de hele mikmak.

### Hartfilmpje

Op een gegeven moment kreeg ik dus ook hartkloppingen. Eerst alleen bij inspanning, later ook als ik gewoon op de bank zat. Het duurde lang voor de huisarts een hartfilmpje maakte en zag: hier gebeurt iets geeks. Bij de cardioloog kon ik niet meteen terecht. Onder-tussen kon ik niet veel meer dan mezelf van mijn bed naar de bank verslepen. Dat was het. Ik ging dus toch nog een keer naar de weekendhuisarts. Die zei:

‘Je bent een jonge meid, benauwd en je slikt de pil. Je kon weleens een longembolie hebben.’ Daarna lag ik al snel op de ic. Als je een beginnende longembolie hebt, kom je er soms snel vanaf met een bloedverdunner. Bij mij was de schade al groter. Het was inmiddels april.

### Kapot na één squat

Het herstelproces was heftig. Sporten bouwde ik op met één squat. De fysiotherapeut zei: ‘Wow, ik heb nog nooit zo’n hartslag gezien na één beweging.’ Ik heb er heel hard voor moeten werken, maar in september kon ik weer door met mijn studie. Ik ben afgestudeerd en werk inmiddels als communicatiemedewerker. Mijn leeftijd hielp natuurlijk bij het fysieke herstel, maar mentaal merk ik door de jaren heen wat het met me heeft gedaan. Er zit een soort onzekerheid in mijn lijf, zeker als ik iets benauwder ben. Het begin van de coronatijd vond ik ook zwaar, omdat de symptomen zo leken op wat ik heb ervaren.

### Risicofactoren

In het ziekenhuis zeiden ze al snel: bij jonge meiden denken we bij een longembolie aan de pil als oorzaak. Er waren bij mij ook geen andere risicofactoren, zoals roken, overgewicht of erfelijke factoren. Het is niet mijn missie om te zorgen dat niemand de pil meer slikt. Ik denk dat die ook voordelen heeft. Maar: wees je wel bewust van je lichaam. Je lijf geeft signalen en stap naar de huisarts als je twijfelt. En welke anticonceptie je uiteindelijk ook kiest: kies bewust. Goede informatie is dan wel heel belangrijk. Vaak is die verwarrend, ook als je al een trombose hebt gehad.

Ik voel geen woede over hoe het is gelopen. Elke jonge meid die nu bij mijn huisarts binnenkomt met klachten zoals de mijne, die wordt nu gelukkig gezien. En al in het ziekenhuis besprak ik alles met mijn vriendinnen. Zij waren ontzettend lief en gingen zelf ook nadenken. Hoelang slik ik de pil al? Hoe voel ik me daarbij? Wat mij is overkomen, heeft daardoor ook mooie dingen te-weeggebracht. Ik vind het waardevol om het gesprek over dit onderwerp met andere vrouwen te hebben. Dat maakt mijn goede afloop de moeite waard.” ◀



**Toen ik op de ic lag, was het misschien wel erger voor mijn omgeving. Ik was ook opgelucht. Ik wist wat ik had.’**



# TROMBOSE STICHTING



## Meer weten?



Vraag dan gratis de brochure **'Trombose en de anticonceptiepil'** aan via [trombosestichting.nl/bestellen/trombose-anticonceptiepil](https://trombosestichting.nl/bestellen/trombose-anticonceptiepil) of scan de QR-code.