

# Schildklier Organisatie Nederland

Voor alles rondom je Schildklier

[www.schildklier.nl](http://www.schildklier.nl)



**SON** | Schildklier  
Organisatie  
Nederland



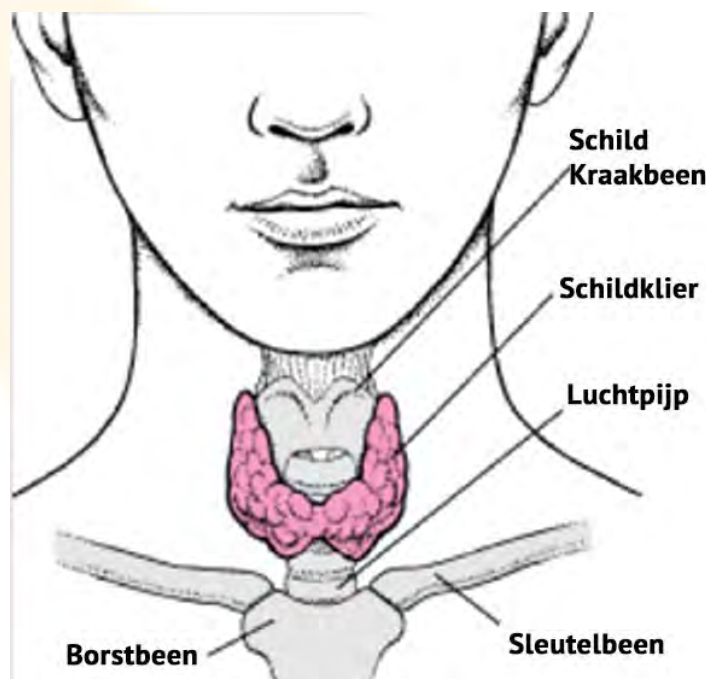
# Optimaal instellen op schildklierhormoon is maatwerk

‘Instellen’ is het bereiken van de juiste dosis (aanvullend of vervangend) schildklierhormoon om je zo optimaal mogelijk te voelen.

# Indeling

- Werking schildklier
- Traag werkende schildklier
- Behandeling
- Het proces van instellen
- De do's and don'ts

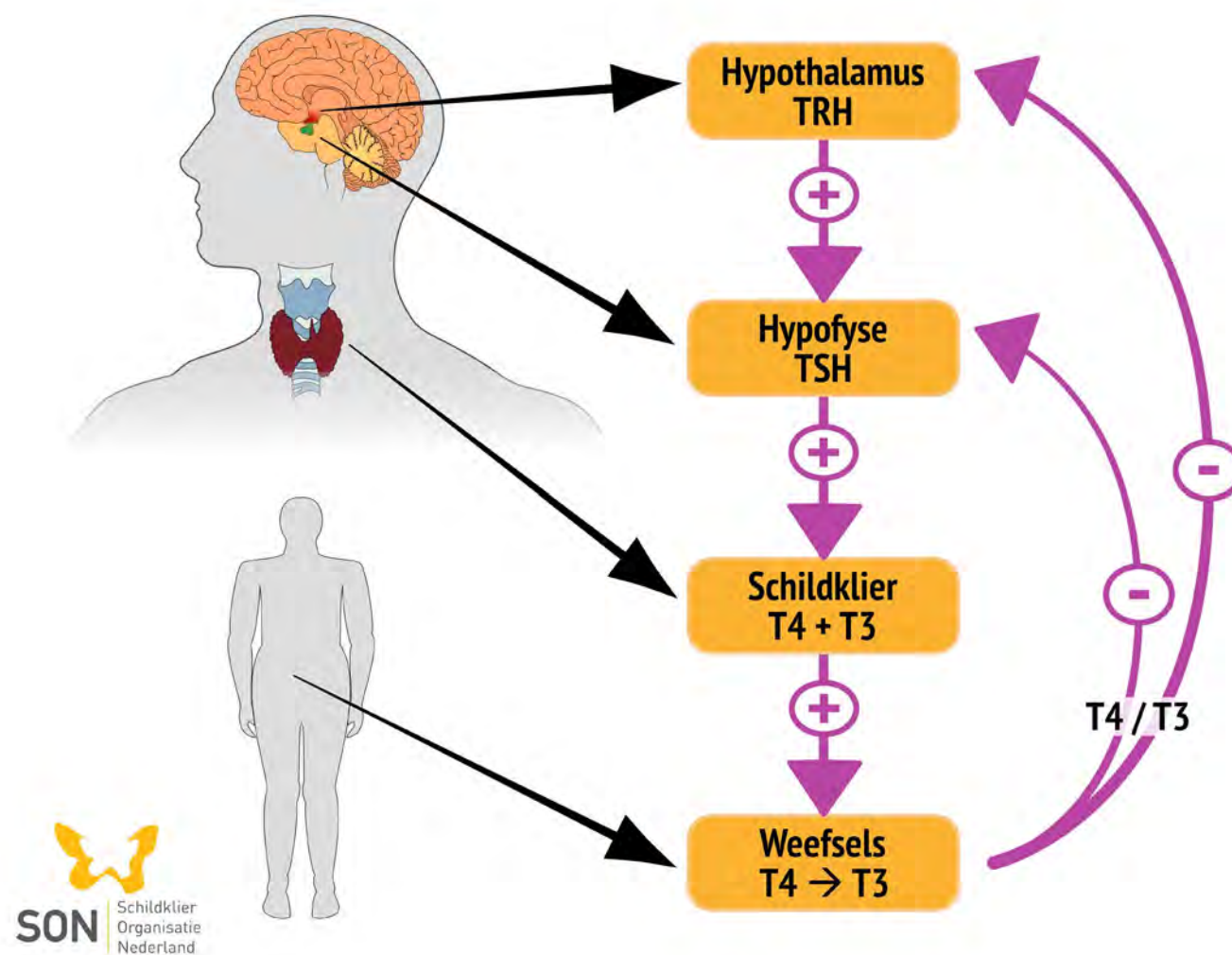
# Waarom is de schildklier zo belangrijk?



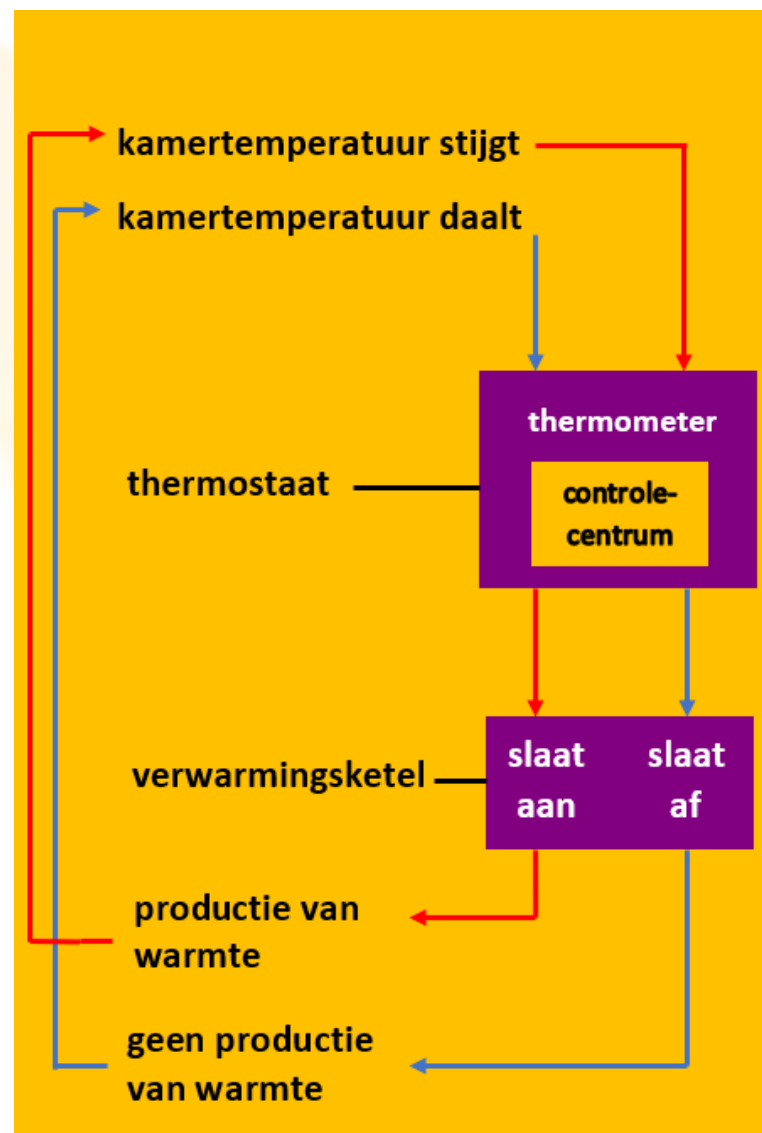
Beïnvloedt processen in het lichaam:

- stofwisseling
- temperatuur
- hartslag
- concentratie / geheugen
- energie
- spierkracht
- geestelijke stabiliteit

# De werking



# De werking



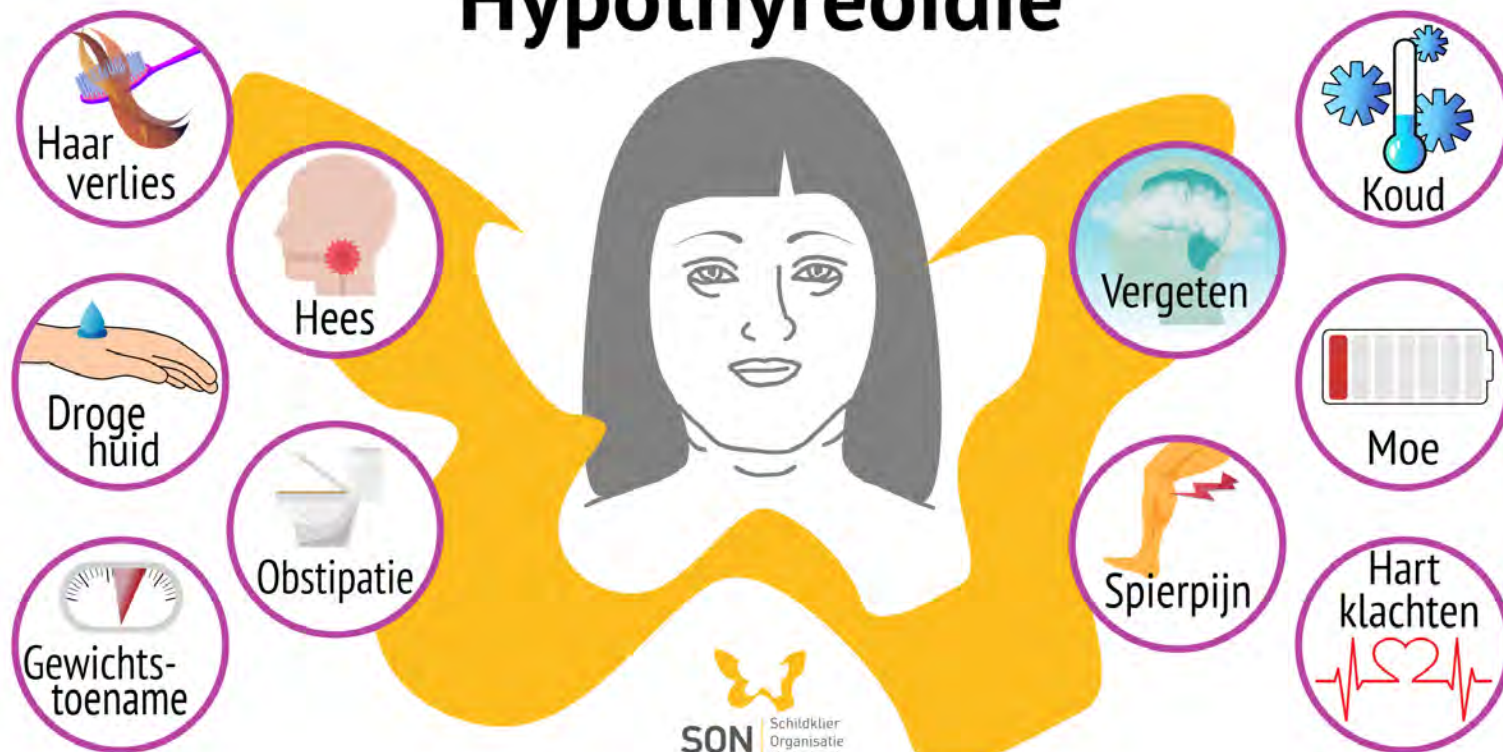
## Te vergelijken met een CV

Als het kouder is dan de ingestelde temperatuur → verwarming aan.

Als het warmer is dan de ingestelde temperatuur → verwarming lager of uit.

# Te weinig schildklierhormoon

## Hypothyreoïdie



# Oorzaken hypothyreoïdie

- Hashimoto's (auto-immuun)
- Overige oorzaken:
  - (Na) zwangerschap
  - Ontsteking schildklier
  - Operatie
  - Radioactief jodium
  - Medicatie



# Behandeling: levothyroxine



Verschillende merken:  
dezelfde werking, de *opname* in je lichaam kan verschillen.

# Wat is levothyroxine?

Levothyroxine in het tablet:

- is precies hetzelfde hormoon dat de eigen schildklier maakt
- heeft in cellen en weefsels dezelfde werking als het eigen schildklierhormoon
- werkt de schildklier nog gedeeltelijk dan vullen tabletten het tekort aan.
- werkt de schildklier niet meer of is deze verwijderd dan vervangen tabletten de hele schildklier.

## Wat is het niet?

Zo min mogelijk slikken is geen doel.

Levothyroxine geneest of stimuleert de schildklier niet.

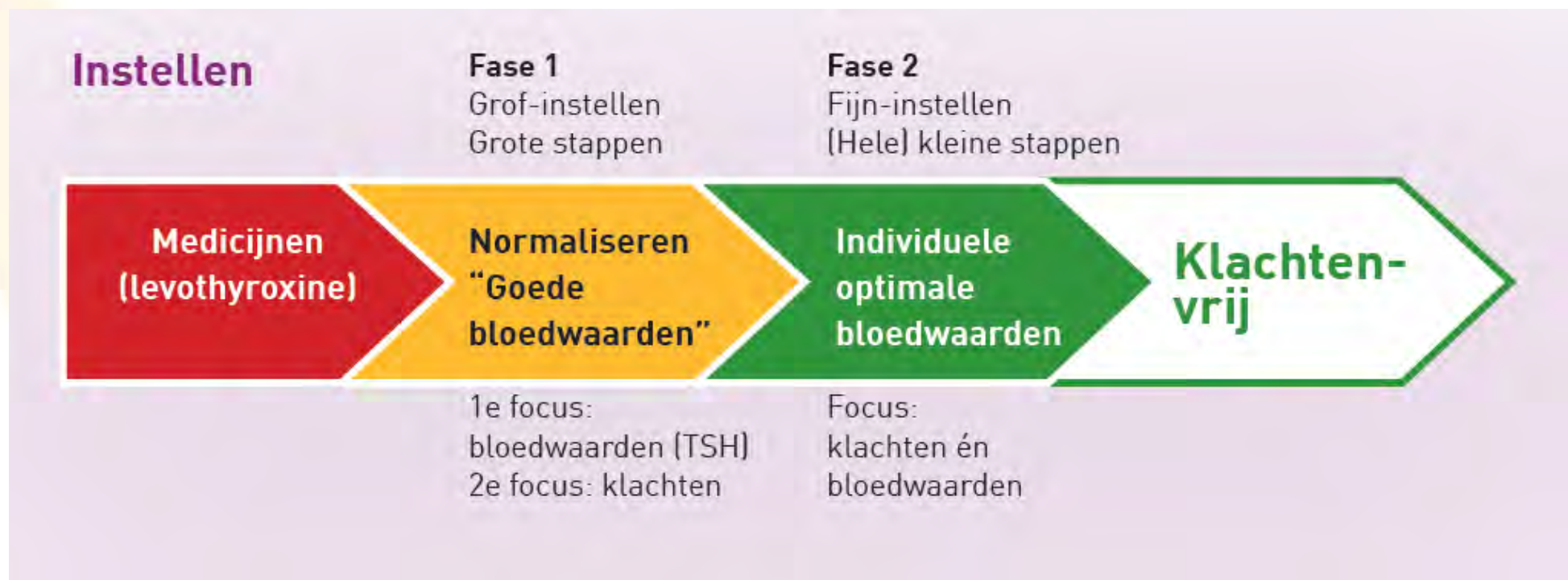
# Behandeling: levothyroxine



**Niet wisselen van merk schildklierhormoon!**

Kan (opnieuw) leiden tot klachten en moeten aanpassen van dosering.

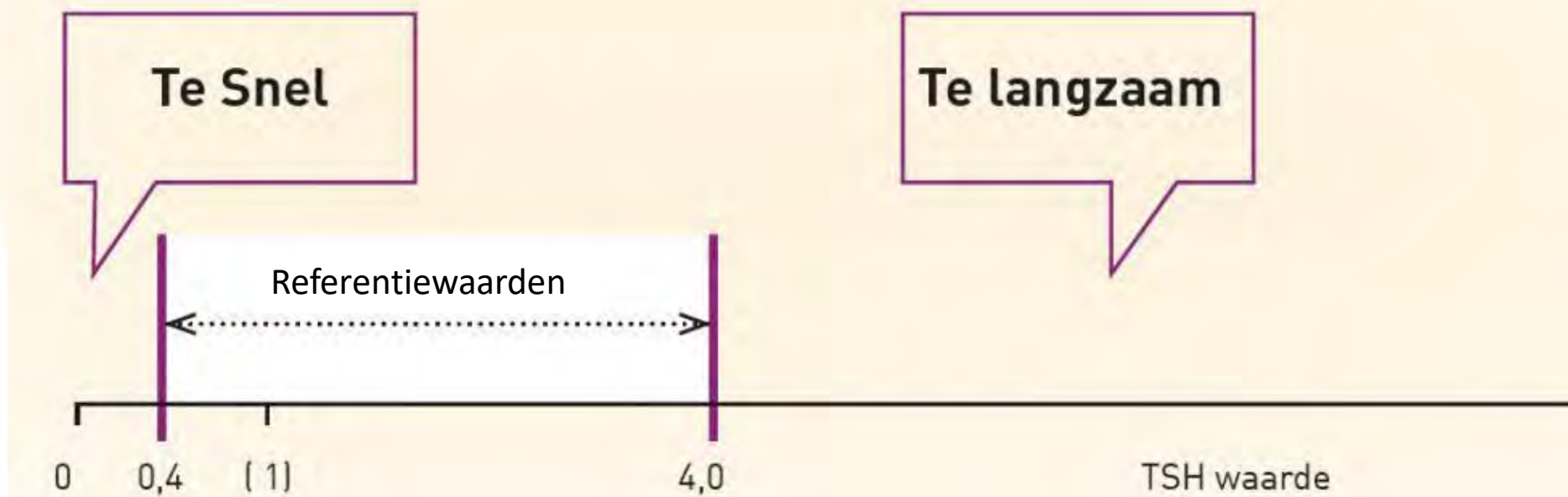
# Instellen, hoe doe je dat?



**Doel:** klachtenvrij (of zo min mogelijk klachten)

Dit staat in de behandelrichtlijnen van huisartsen en internisten.

# Referentiewaarden



# Waarom is levothyroxine bijzonder?

## **Halfwaardetijd**

Dit is de tijd die het lichaam nodig heeft om de helft van een ingenomen hoeveelheid levothyroxine af te breken.

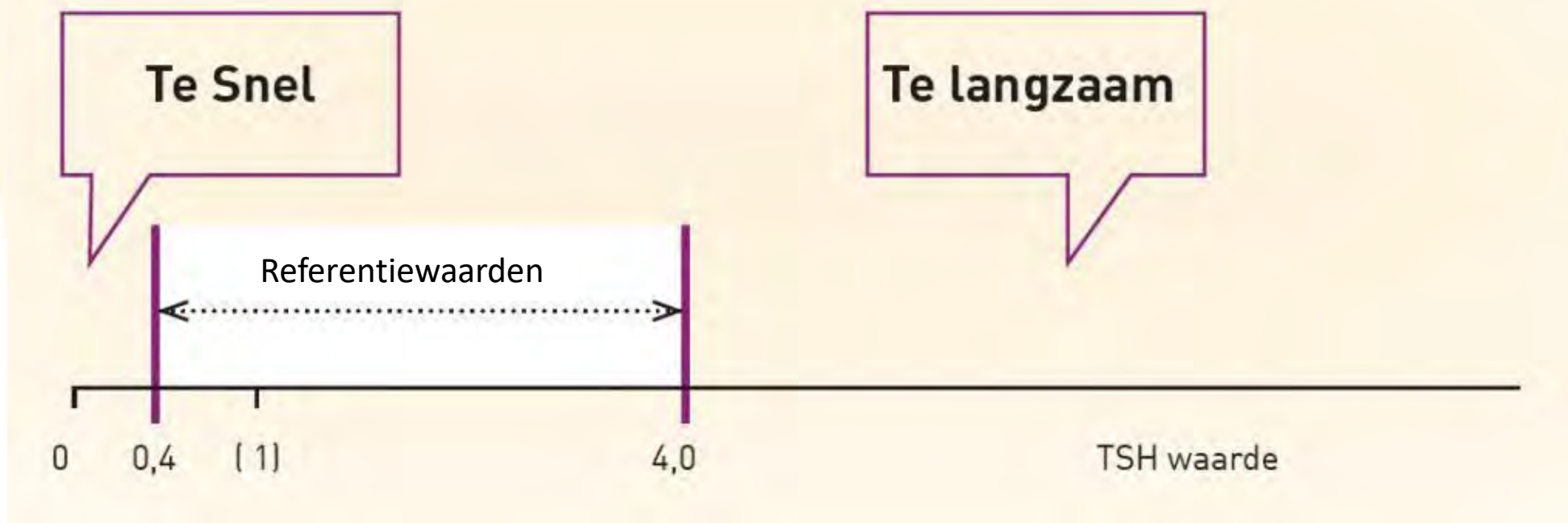
Bij levothyroxine is dit 7-10 dagen (paracetamol 2 uur).

Hierdoor is het niveau in het lichaam pas na 6 weken enigszins stabiel. Soms duurt het nog langer. Vandaar pas prikken na 6 weken.

## **Gevoelig medicijn**

Nauwe bandbreedte: een kleine dosiswijziging kan groot effect hebben.

# Fase 1: normale bloedwaarden



TSH: 0,4 - 4,0 mE/l  
FT4: 9 - 24 pmol/l  
Per lab verschillend!

# Fase 1: grof instellen

- Afhankelijk van ernst/restfunctie: grote stappen
- Behoefte schildklierhormoon 1.6 mcg/kg
  - Gezonde volwassenen: start (bijna) volledige vervangdosis
  - Bij milde afwijkingen, ouderen, hartpatiënten of klachten bij hoge dosering: met lage dosering starten (25/50 mcg)

Leidend zijn: bloedwaarden (TSH)



# Wat kun je verwachten?

- Krijg je een volledige vervangdosis?  
Dan kun je soms in het begin heftig reageren.  
Bijvoorbeeld een verhoogde hartslag ('mijn hart slaat op hol')  
en andere 'hyper'-klachten.
- (Tijdelijke) vermindering van de dosis zal meestal de hyperklachten verminderen. Overleg dit wel met je behandelaar.

## Fase 2: fijn instellen

Als je nog steeds klachten hebt:

**Zoeken naar juiste dosering voor jou: in (hele) kleine stappen**

*Altijd in overleg met de arts!*

Kleine veranderingen in de dosering kunnen grote verandering in TSH teweeg brengen.

Leidend zijn: **klachten** (gegeven dat TSH normaal blijft)

# Wat zijn kleine stapjes?

## Voorbeelden:

Je slikt 50 mcg en verhoogt met 12.5 mcg (half tablet 25) =  $50 + \frac{1}{2} 25$   
(mbv 'splitter')

Je slikt 50 mcg en verhoogt met 6.25 mcg =  $50 + \frac{1}{4} 25$   
(bij inname om de dag)

Bloedprikken: na 6 weken of langer. Dan pas zinvol = stabiel.

# Wat is een optimale TSH-waarde?

Wat goed is voor jou! (= zo min mogelijk klachten)

Elk mens heeft zijn eigen optimale waarde voor TSH en FT4 (individueel setpoint)

Bij de één is dit 1, bij een ander is dit 1,5 of 2,5.

Bij de meeste goed ingestelde mensen is dit tussen de 1 en 2.

NB. De bloedwaarde is niet per definitie stabiel, misschien is het wel een momentopname in een dalende of stijgende beweging.

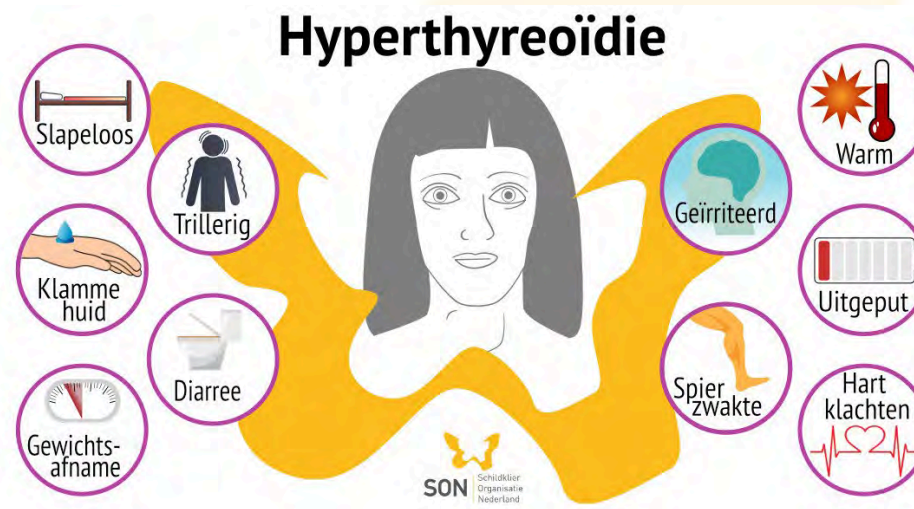
# Langdurig proces – geduld!

- De instelfase kan lang duren (maanden, een jaar, langer)
- De klachten verdwijnen niet allemaal tegelijk:  
schildklierhormoon bereikt niet alle plekken in het lichaam  
tegelijk en voldoende
- Klachten kunnen achterlopen bij de bloedwaarden:  
bloedwaarden zijn al ‘goed’, maar je voelt je nog niet goed

# Overdosering

Bij te veel hormoon: klachten van hyperthyreoïdie (snelle schildklier):

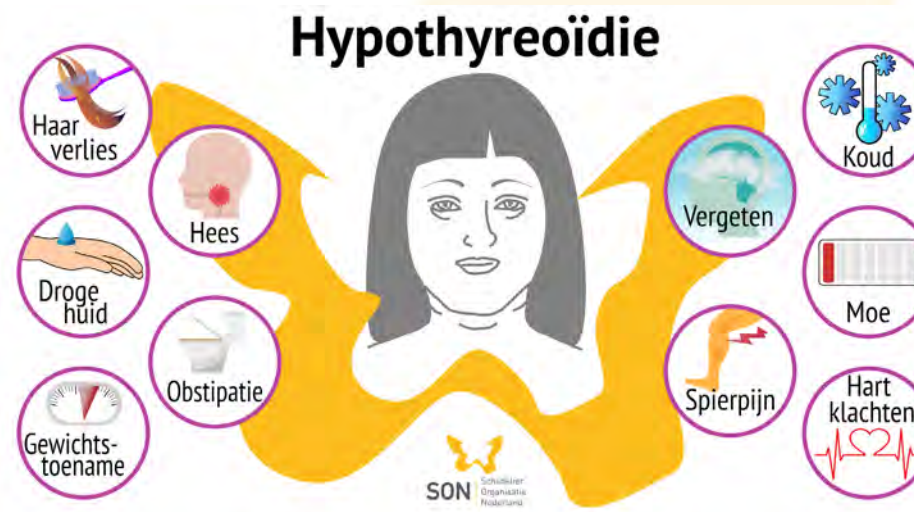
- snelle hartslag
- gejaagd
- spier- en gewrichtspijn
- diarree
- hyperactiviteit
- gevoel van uitputting



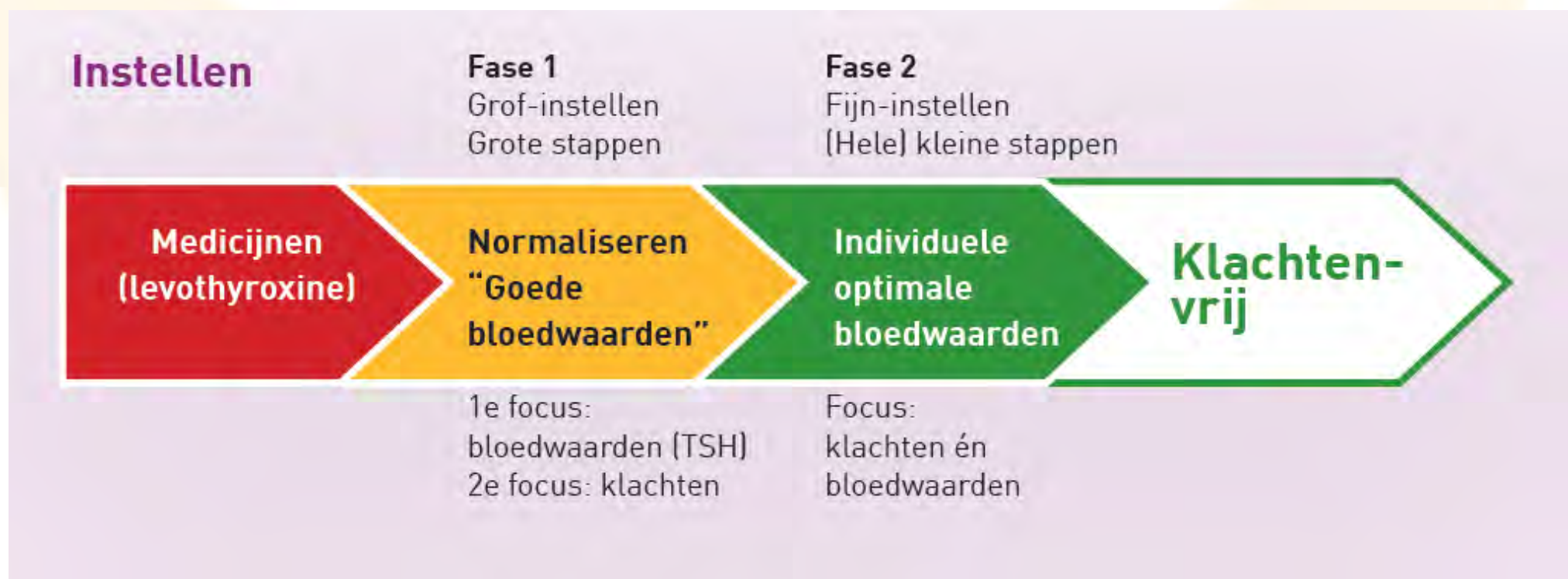
# Onderdosering

Bij te weinig hormoon: klachten van hypothyreoïdie (trage schildklier):

- vermoeidheid
- spier- en gewrichtspijn
- trage stoelgang
- watten in het hoofd
- grote behoefte aan slaap



# Instellen, hoe doe je dat?





Bereiken van een optimale instelling  
vereist ook  
goed omgaan met je medicatie / inname

# Do's and don'ts - slikken

## Basis

- Slik elke dag op dezelfde wijze (t.b.v. stabiliteit)

Als er voedsel in de maag zit wordt levothyroxine slechter opgenomen.

Dat geldt ook voor dranken als koffie, melk/yoghurt, soja of vruchtensappen.

## **Nuchter innemen!**

Na inname minimaal een half uur geen eten/koffie

Of 2-4 uur na voedselinname (bijv. avondeten)

# Do's and don'ts – prikken + bewaren

## **Bloedprikken:**

- bij hetzelfde lab; noteer ook de referentiewaarden van het lab
- In dezelfde omstandigheden:  
bijv. in de ochtend, vóór de medicatie-inname  
Indien niet mogelijk: 4 uur tussen slikken en prikken

NB. De bloedwaarde is niet per definitie stabiel, misschien is het wel een momentopname in een dalende of stijgende beweging.

## **Bewaren:**

- in de originele verpakking op een donkere, droge, koele plaats (check de bijsluiter van je medicijn)

# Do's and don'ts - medicijnen/supplementen

**Levothyroxine werkt minder goed** als het wordt ingenomen samen met:

- Calcium
- IJzer (bijv. ferrofumaraat=ijzertabletten)
- Magnesium
- Maagzuurremmers (omeprazol, pantoprazol, Rennie)

Levothyroxine kan door de combinatie minder goed door de darmwand worden opgenomen in het bloed.

2 uur voor of 4 uur na levothyroxine innemen

# Do's and don'ts - medicijnen

Deze middelen beïnvloeden de werking van levothyroxine:

- Anticonceptiemiddelen ('de pil')
- Oestrogenen (vallen weg bij de overgang)
- Anti-oestrogenen

Overleg met uw arts of uw apotheker bij veranderingen.  
Eventueel extra controle bloedwaarden.

# Ziekten die de opname kunnen beïnvloeden

- Coeliakie
- Lactose intolerantie
- Maag- of darminfectie

# Situaties die effect kunnen hebben

- Verandering van gewicht (bijv. afvallen/aankomen)
- Leeftijd (ouder worden – minder massa)
- Overgang/menopauze
- Ziekte bijv. griep of corona
- Stress
- Stoppen met roken

# Klachten ondanks fijn instellen? (1)

Andere oorzaken uitsluiten!

Andere niet-schildklier gerelateerde lichamelijke en psychische factoren.

In geval van Hashimoto's hypothyreoïdie:

- vitamine B12-tekort: licht verhoogde kans
- coeliakie (glutenovergevoeligheid)
- bijnierschorsinsufficiëntie (Addison)
- diabetes type 1

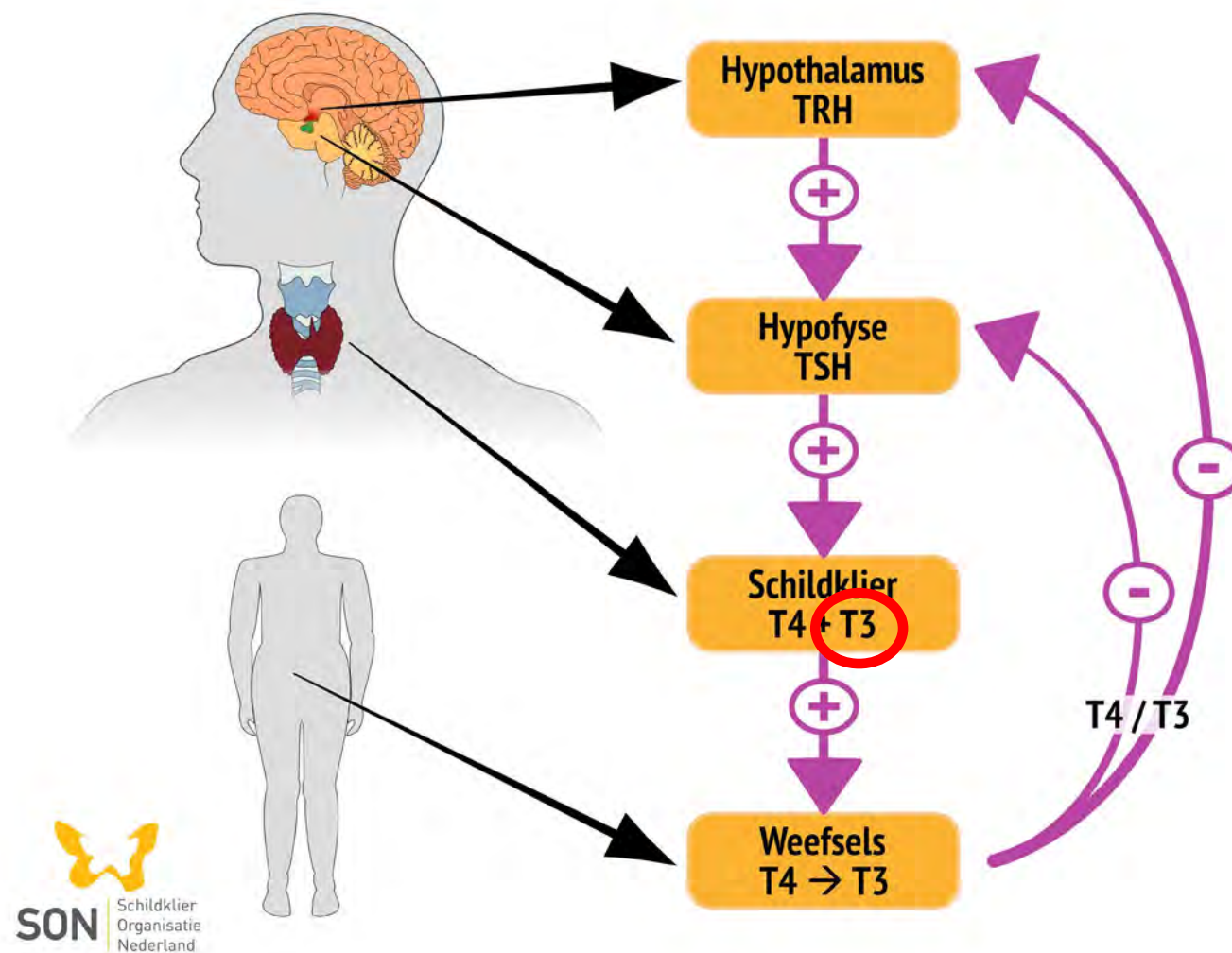


# Klachten ondanks fijn instellen? (2)

## Restklachten

- 15-20% van de met levothyroxine (T4) behandelde patiënten heeft restklachten ondanks normale TSH waarden.
- Klachten: breed scala, lichamelijk én psychisch

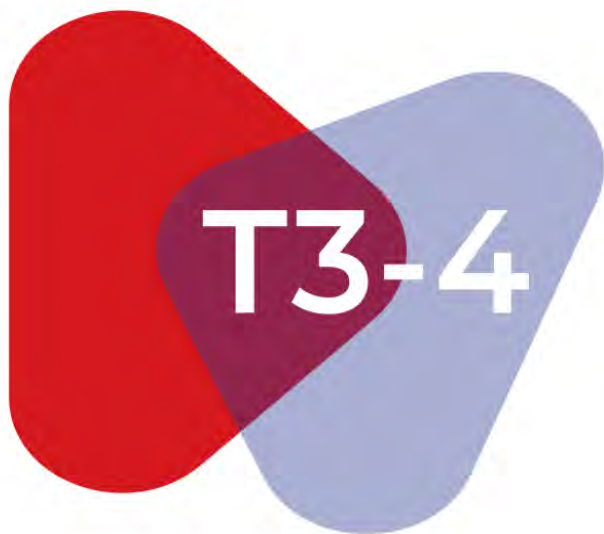
# Levothyroxine = T4



# Klachten ondanks fijn instellen? (3)



## Proefbehandeling

- Er kan een proefbehandeling worden gestart met levothyroxine (T4) en liothyronine (T3) in combinatie.
- Onbekend of toevoeging van T3 (T3/T4 combinatietherapie) effectief is.
- Zie studie T3-4 Hypo trial.



# Hypo trial



-  Trial center
-  Recruitment center

Meer informatie: [www.t3-4-hypotrial.nl](http://www.t3-4-hypotrial.nl) of [www.schildklier.nl](http://www.schildklier.nl)

# Samenwerking

Goed instellen op medicatie = goed samenwerken  
behandelaar << >> patient

- Lees je in
- Vertel je arts hoe het met je gaat en wat voor jónu belangrijk is
- Wees precies met je medicijn-inname
- Meld het gebruik van andere medicijnen of supplementen
- Ga niet zelf dokteren
- Heb geduld!



[www.schildklier.nl/optimaalinstellen](http://www.schildklier.nl/optimaalinstellen)