

# Schild

JUNI 2024 | 2



*Thema*  
**Vrouwen-  
gezondheid**

**Vakantietips:**  
reizen, medicijnen,  
verzekering & zorg  
in het buitenland



## Vrouwengezondheid

.....  
Onder de aandacht!



## Nicolette van Dam

.....  
Openhartig over haar  
schildklieraandoening



## Schildklier & B12

.....  
Partners in crime



‘Het klinkt misschien gek, maar het hoort bij mij’



## Ondernemer, presentatrice en actrice Nicolette van Dam

### Over Hashimoto en vitiligo

Nicolette van Dam, bekend als televisiepresentatrice en actrice, heeft al 10 jaar een schildklierandoening. Net als jaarlijks ruim 8.500 andere vrouwen, kreeg zij een schildklierontsteking na de bevalling van haar tweede kind.

Alleen wist zij het niet.

Nicolette vertelt hoe haar leven eruitzag voor zij klachten kreeg: ‘Ik begon op mijn 18e met televisiewerk. Ik werkte fulltime en maakte lange dagen. Ik zat in een kinderserie, maakte allerlei films en vloog hiervoor de wereld over. Soms werkte ik op een set zomaar 16 uur achter elkaar. Daarnaast hebben we een brasserie in Amsterdam. Omdat ik uit een ondernemersgezin kom, ben ik gewend om hard te werken. Mijn leven kost veel energie, maar het geeft mij ook veel energie. Ik ben altijd een bezig bijtje geweest. Op mijn 26e werd ik zwanger van onze oudste dochter. Dat was een goede zwangerschap en na de geboorte van Lola-Lily heb ik alles gewoon weer opgepakt. Natuurlijk wel iets anders. Voor een moeder komt je kind op de eerste plaats, maar verder werkte ik gewoon door.’

#### Moodswings

2,5 jaar later werd dochter Kiki-Kate geboren. ‘Toen begonnen de klachten, maar ik had geen idee wat het was. Ik vond het logisch dat ik moe was. Ik had inmiddels twee kleine kinderen en maakte best snel alweer een nieuw programma voor RTL. Hiervoor moest ik ’s morgens vroeg in de make-up en was ik ’s avonds laat thuis. Ik werkte minder dan voordat ik kinderen had en we hadden ook qualitytime met ons gezin, maar mijn lichaam liet mij meer en meer in de steek. Ik weet nog dat ik het er met mijn man Bas over had. Zijn het nou de hormonen? Je zoekt verklaringen voor je klachten: is het een burn-out, zijn het de slapeloze nachten, ben ik overspannen? En de moodswings vond ik het ergste. Zo bleef ik een paar maanden zoekende. Ik ging zelfs naar een coach met de vraag: ‘Waarom voel ik mij zo?’ Zo raar! Ik kon er de vinger niet op leggen.’

#### Avontuurlijk realityprogramma

Dan komt voor Nicolette een geluk bij een ongeluk: ‘Ik was gevraagd als begeleider voor het programma RTL Kilimanjaro. Een avontuurlijk realityprogramma waarin zes jonge, blinde of slechtziende mensen onder begeleiding de Kilimanjaro beklimmen. De Kilimanjaro is met 5980 meter de hoogste berg van Afrika en populair onder zowel wandelaars als klimmers. Het belooft spectaculair te worden.’ Voor deelname aan het programma moest Nicolette langs een sportarts. ‘Ik had erg veel zin om mee te doen en hoopte er weer energie van te krijgen! Maar bij de sportarts bleek al snel dat mijn benen heel snel verzuurden. Ik moest diverse (bloed)testen doen. Mijn leverwaarden bleken schrikbarend hoog en ook de TSH en T4 waarden waren sterk afwijkend.’

Op het moment van de uitslag was Nicolette met haar moeder in Londen. ‘Ik was ongelofelijk misselijk en wilde alleen maar op bed liggen en overgeven. Ik had geen idee wat die uitslagen betekenden. Okay, deelname aan het programma zat er niet meer in. Maar hoe erg is het verder? Is het een kwestie van een pilletje erin en dan komt het goed? Ik heb mij er niet erg in verdiept, de endocrinoloog legde het een en ander uit.’

‘De verhoogde leverwaarden, de functie van de schildklier, alle klachten als wolligheid om mij heen, traagheid en gejaagd voelen. Heel irritant, maar het hing allemaal samen. Na de diagnose hypothyreoïdie kreeg ik schildklierhormoon (levothyroxine) voorgeschreven. Hiermee ging het snel beter. Ik voelde mij als herboren, voelde weer rust en reageerde minder op prikkels.’



'Gelukkig kom ik uit een warm nest. Mijn man en familie steunen mij heel erg. Ik ben altijd open over mijn schildklierandoening, toch blijft het soms moeilijk uit te leggen. Ze snappen het wel, maar ze kunnen toch niet voelen hoe het voelt. We zijn nagegaan of schildklierandoeningen vaker in de familie voorkwamen, maar we denken alleen dat een oma het mogelijk had. Zeker weten we dat niet.' Ondanks dat mijn omgeving met mij meeleeft, voelt het superfijn als je het erover kunt hebben met lotgenoten. Ik heb het niet vaak over mijzelf, maar luister meer naar anderen. Dat geeft herkenning. Oh, dat heb jij ook? Ik vind die contacten héél waardevol. En als ik bekenden spreek met klachten die ik herken, zeg ik vaak: "Laat je TSH, T4 en anti-TPO prikken!"

Na 10 jaar is Nicolette soms nog steeds zoekende. 'Ik heb een goed contact met mijn huisarts. Die is heel ervaren, maar vaak gaat het erg om de bloedwaarden. Ondanks goede waarden kan je je soms toch niet goed voelen. Bij stress en emoties voel ik het vaak in mijn keel. Een vriendin hoort het soms aan mijn stem. Zij vraagt dan: "Moet je niet laten testen?" Vaak heeft zij

het dan bij het juiste eind.' Ondanks dat het soms lastig is, omarmt Nicolette haar schildklierandoening. 'Het klinkt misschien gek, maar het hoort bij mij. Als ik mij heel naar voel, dan zeg ik gekscherend: "Schildje is weer bezig." Je hebt toch levenslang. Ik heb ook een endocrinoloog gevraagd of ik gevoelig ben voor andere auto-immuunziekten. Zo weet ik sinds drie jaar dat ik de pigmentziekte vitiligo heb. Hierdoor heb ik witte vlekjes onder andere in m'n nek en rondom m'n ogen. Daar kan ik soms onzeker over zijn, maar ook dat hoort bij mij.'

Naast levothyroxine gebruikt Nicolette geen andere medicijnen. 'Ik kan onrustig worden bij het idee, dat mijn merk medicatie wellicht niet verkrijgbaar is. Een aantal jaar geleden moest ik noodgedwongen overstappen. Toen heb ik nare bijwerkingen gehad. Tegenwoordig hoor je veel dat sommige medicijnen helemaal niet verkrijgbaar meer zijn. Wat dan?' Gelukkig leidt Nicolette dankzij haar medicatie een waardevol leven, met betrekkelijk weinig klachten. 'Maar ik weet heel goed dat dat niet voor iedereen zo is! Om fit te blijven, ging ik vaak naar de fitness. Na het afscheuren van mijn voorste kruisband en het inscheuren van mijn binnenste knieband bij een skiongeluk, ga ik nu drie keer per week naar de fysiotherapeut.'

## SON

Gek genoeg kende Nicolette SON nog niet. 'Informatie kreeg ik via mijn endocrinoloog en huisarts. Ik ga jullie vanaf nu zeker volgen en vrienden en bekenden met een schildklierandoening op SON attenderen! Als patiënt wil ik ook graag vertegenwoordigd worden. Heel belangrijk bijvoorbeeld dat jullie het voor elkaar kregen dat ik niet zomaar van medicijn hoeft te wisselen. Nu ik weet wat jullie allemaal doen wil ik graag donateur worden!'

Een schildklierontsteking die binnen een jaar na de bevalling optreedt, wordt postpartum thyreoïditis genoemd. Meestal treedt 1-1,5 jaar na het begin van de klachten spontaan herstel op, maar een deel van de vrouwen houdt blijvend last van hypothyreoïdie (ziekte van Hashimoto). ♦

Lees het artikel over postpartum thyreoïditis in de rubriek Uitgelicht op pagina 10.



Meer lezen over postpartum thyreoïditis en de symptomen? [schildklier.nl/na-de-bevalling/](https://schildklier.nl/na-de-bevalling/)

