

Doel van de behandeling

De behandeling met puberteitsremmers is bedoeld om ervoor te zorgen dat

- Je lichaam niet verder verandert in de richting die jij niet wil
- Je dan de tijd hebt om verder na te denken of je als meisje wil blijven leven en over welke behandelingen je misschien verder zou willen.

Als je stopt met de behandeling gaat je puberteit weer verder. Als je lange tijd puberteitsremmers hebt gebruikt, kan het wel maanden duren voordat dit weer helemaal op gang is.

Hoe wordt de behandeling gegeven

- De medicijnen kunnen alleen als prik gegeven worden. Er wordt 1x per 12 weken een prik in de spier toegediend (injectie in je bovenbeen of bil). Het medicijn wordt heel langzaam afgegeven aan het bloed. Vandaar dat de behandeling maar 1 keer in de 3 maanden herhaald hoeft te worden. Over het algemeen kan de injectie gegeven worden door de huisarts of huisartsassistente.
- De prik kan tot maximaal twee weken eerder gegeven worden als het een keer niet uitkomt door bijvoorbeeld vakantie. Geef de prik niet later dan na 12 weken.
- Tijdens de behandeling heb je elke 3-6 maanden een afspraak met je psycholoog en de kinderarts en/of de verpleegkundige. Er wordt dan gekeken of de behandeling goed werkt, of je bijwerkingen hebt, naar je lengte, gewicht en bloeddruk en eens per 2 jaar wordt een scan gemaakt van je botten.
- Je huisarts wordt regelmatig op de hoogte gehouden van je behandeling per brief en ontvangt ook uitgebreide uitleg over hoe de injectie toegediend te worden.

Effecten van de behandeling

De medicijnen zorgen ervoor dat je lichaam geen testosteron (mannelijk hormoon) meer maakt. Daardoor gaat de puberteit niet verder:

- Je stem zal niet zwaarder worden (maar als die al zwaar is dan verandert dat niet).
- Er zal geen (verdere) lichaamsbehaarung ontstaan.
- De zaadballen kunnen kleiner worden en de zaadcelproductie zal stoppen/niet verder op gang komen.
- Je penis zal niet verder groeien. Erecties worden minder.
- Je wordt minder gespierd.

Mogelijke bijwerkingen van de behandeling

- Je kan pijn hebben in de spier waar de injectie is gegeven; dit gaat meestal binnen een paar dagen over. Een ontsteking op de plek van de injectie komt zelden voor.
- Je kan last krijgen van opvliegers (dan heb je het ineens warm, ga je zweten en krijg je een rood gezicht), zeker als je al wat verder in de puberteit bent komt dit veel voor. Hier kan je maanden last van houden.
- Je kan stemmingswisselingen krijgen.
- Interesse in seks kan afnemen.
- Sommige mensen hebben last van hoofdpijn of vermoeidheid.
- Een hoge bloeddruk komt heel soms voor.
- Je kan (tijdelijk) minder hard gaan groeien doordat de puberteitshormonen niet gemaakt worden. Maar je groeit ook langer door doordat de puberteit wordt onderdrukt. Als je later met vrouwelijke hormonen zou starten kan je dan weer harder gaan groeien (als je nog niet uitgegroeid bent). Dit kan invloed hebben op je uiteindelijke lengte.
- Tijdens de puberteit worden je botten normaal gesproken steeds steviger doordat er kalk wordt opgeslagen. Doordat de puberteitshormonen niet gemaakt worden tijdens de behandeling met puberteitsremmers worden de botten niet zo stevig als bij andere jongeren.
- Als je later met vrouwelijke hormonen zou starten dan zorgt dat ervoor dat de botopbouw weer harder gaat maar we weten niet of de achterstand weer helemaal ingehaald wordt.
- Normaal gesproken gaan tijdens de puberteit, onder invloed van mannelijke hormonen, de zaadballen groeien en komt hierin zaadcelproductie op gang. Doordat de mannelijke hormonen niet gemaakt worden tijdens de behandeling met puberteitsremmers komt zaadcelproductie niet op gang of wordt dit proces geblokkeerd. In principe komt de zaadcelproductie wel weer op gang als je stopt met de puberteitsremmers. Als je later graag eigen (biologische) kinderen zou willen krijgen dan kun je ervoor kiezen om zaadcellen in te vriezen zodat je deze in de toekomst nog kunt gebruiken. De puberteit moet hiervoor wel voldoende gevorderd zijn. Het invriezen van zaadcellen kun je doen voordat je begint met puberteitsremmers of je kunt kiezen om voorafgaand aan de start van de behandeling met vrouwelijke hormonen een tijd te stoppen met puberteitsremmers. Houd er rekening mee dat het na het stoppen met puberteitsremmers tenminste 3 maanden duurt voordat de zaadcelproductie op gang komt, maar soms kan het zelfs langer dan 12 maanden duren. In de tussentijd maakt jouw lichaam mannelijke hormonen waardoor je stem kan dalen en je meer haargroei krijgt.

- Als je later een operatie zou willen om een vagina te maken dan zijn sommige soorten operaties niet mogelijk als je penis klein is gebleven door de puberteitsremming.
- Door de puberteitsremmers wordt de zaadproductie onderdrukt maar puberteitsremmers zijn geen vorm van anticonceptie.
- Er is nog niet veel onderzoek gedaan naar mogelijke bijwerkingen op de langere termijn. Dit komt doordat deze behandeling nog niet zo heel lang wordt gegeven aan transmeisjes, en de vrouwen die deze behandeling gehad hebben dus nog niet zo oud zijn.
- Er is wel veel ervaring met deze medicijnen voor de behandeling van kinderen die niet transgender zijn maar die te vroeg in de puberteit komen. Voor de behandeling van te vroege puberteit worden deze medicijnen sinds de jaren '80 gebruikt en daarbij is de behandeling veilig gebleken. Een verschil met de behandeling bij transgender kinderen is de leeftijd waarop de behandeling gegeven wordt, die is later bij transgender jongeren dan bij kinderen die te vroeg in de puberteit komen.

Adviezen tijdens de behandeling

- Als je seks hebt waarbij je partner zwanger zou kunnen worden dan is het belangrijk om anticonceptie te gebruiken, bijvoorbeeld een condoom
- Puberteitshormonen zijn niet het enige dat belangrijk is voor gezonde botten. Omdat de puberteitsremming ervoor zorgt dat de botopbouw minder hard gaat, is het belangrijk om ervoor te zorgen dat alle andere dingen die belangrijk zijn voor je botten in elk geval goed zijn:
 - voldoende kalk in je voeding (3 porties van 150 ml zuivelproducten; als je geen zuivelproducten wil/kan gebruiken overleg dan met je arts. Informatie hierover is ook te vinden op voedingscentrum.nl)
 - voldoende vitamine D. Als dit te laag is dan zal je arts je advies geven om dit extra te gebruiken.
 - voldoende lichaamsbeweging. De Nederlandse beweegrichtlijn voor jongeren is (<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/sport-en-bewegen/sporten-en-bewegen-voor-kinderen>):
 - Doe minstens elke dag een uur aan matig intensieve inspanning, zoals fietsen, wandelen of zwemmen. Langer, vaker of intensiever bewegen is nog gezonder.
 - Doe minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, zoals springen, dansen of krachtoefeningen.
 - Voorkom veel stilzitten.
- Zorg verder goed voor je gezondheid door
 - gezonde voeding (informatie hierover is te vinden op voedingscentrum.nl)
 - voldoende lichaamsbeweging (zie hierboven)

- gezond gewicht (de kinderarts zal met je bespreken wat voor jou een gezond gewicht is)
- niet roken
- geen alcohol/ drugs

In deze video (<https://youtu.be/bNIPK1fXoWE>) tref je informatie van onze netwerkpartner het AmsterdamUMC, over de werking en bijwerking van puberteitsremmers.

Voor vragen of opmerkingen hierover kun je natuurlijk bij ons terecht.