

Stepstone 37

De overgang en menopauze

De overgang is een natuurlijk onderdeel van het verouderingsproces en markeert het einde van de vruchtbare jaren. Het is van cruciaal belang om begrip te hebben voor de overgang en menopauze, maar we moeten voorzichtig zijn met het medicaliseren ervan. Acceptatie van deze levensfasen is de eerste stap naar een gezonde ouderdom en biedt kansen voor persoonlijke groei en aanpassing van levensstijl. Door actief aandacht te besteden aan voeding, beweging, slaap, buiten zijn, matig gebruik van middelen, ontspanning, het volgen van je innerlijke kompas, positieve coping en spierversterkende oefeningen, kun je jouw eigen welzijn bevorderen en een milder verloop van de menopauze creëren.

De overgang bestaat!

- De menopauze is het moment van de laatste menstruatie en luidt het einde van de vruchtbaarheid in. De gemiddelde leeftijd waarop vrouwen menopauze doormaken is 51 jaar. Deze kunnen we pas retrospectief na 1 jaar bepalen.
- De overgang is de periode hieromheen en het begint tussen het levensjaar 45 en 55 en het kan tussen de 2 tot 10 jaar duren, soms langer.

Hoe wordt het veroorzaakt?

Door de menopauze daalt de aanmaak van de vrouwelijke hormonen (oestrogeen en progesteron) enorm. Dat kan leiden tot veel klachten. 96% van de vrouwen heeft één of meerdere klachten, 62% van de vrouwen heeft één of meerdere ernstige klachten die het dagelijks functioneren beïnvloedt.

Impact op korte termijn

- opvliegers, nachtzweeten en hartkloppingen
- blaasklachten, incontinentie, seksuele klachten
- stemmingswisseling, prikkelbaarheid, depressie en angst
- spier- en gewrichtsklachten
- hoofdpijn, slaapproblemen, vermoeidheid
- geheugen en concentratieproblemen
- verandering figuur, huid en haren

Verhoogd risico op lange termijn

Doordat oestrogeen effect heeft op meerdere organen, is er op langere termijn een verhoogd risico op:

- hart- en vaatziekten
- dunnere huid en slijmvlies
- botontkalking
- cognitieve problemen (50% van de vrouwen heeft een cognitieve achteruitgang)



Overgang is ook om andere redenen een impactvolle levensfase. Kinderen worden zelfstandig en gaan uit huis, vaak is er sprake van mantelzorg en verlies van familieleden en vrienden, veel verantwoordelijkheden en taken op het werk en tegelijk ook twijfel aan de zin van het leven en het werk, confrontatie met ouder worden etc. Naast de biologische aspecten hebben culturele aspecten ook een rol in hoe vrouwen hiermee omgaan en hoe in de maatschappij en op het werk hiernaar gekeken wordt.

Veel van deze klachten worden ook gerelateerd zijn aan stress en spanning maar het kunnen klachten zijn die (deels) bij de overgang horen. Vaak worden deze klachten niet als overgangsklachten herkend en er wordt dan snel aan burn-out of depressie gedacht. Stress verergert de overgangsklachten en dat zorgt weer voor meer stress.

Daarom is het van belang om hier vragen over te stellen. Vrouwen die na bevalling of bij de maandelijkse cyclus ook veel klachten (hebben) ervaren, hebben een grotere kans op klachten bij de overgang.

Hoe om te gaan met de overgang/menopauze

Gezonde leefstijl

Het begrijpen van hoe je zelf invloed kunt uitoefenen op hormonen en neurotransmitters tijdens de overgang is essentieel. Door bewuste keuzes te maken in jouw levensstijl en door positieve benaderingen te omarmen, kun je jouw welzijn verbeteren en de symptomen van de overgang positief beïnvloeden. Onthoud dat deze invloed op hormonen en neurotransmitters persoonlijk is en kan variëren, maar de sleutel ligt in het actief beheren van jouw eigen welzijn.

Besteed daarom aandacht aan gezonde leefstijl, waaronder:

- stoppen met roken
- meer bewegen (2,5 per week, wandelen/ krachttraining)
- gezonde voeding (geen of minder alcohol, koffie, vlees, suiker)
- mediterraan dieet
- ontspanning/vermijden van stress
- goede slaap hygiëne

Bespreekbaar maken op de werkvloer

Veel vrouwen komen in de overgang als ze aan de top van hun carrière zitten. Vanwege hun ervaring, capaciteiten, kennis en loyaliteit zijn ze onmisbaar. Toch wordt op de werkvloer meestal niet gesproken over de overgang terwijl dat ook in deze levensfase aan de orde is. Er is vaak sprake van veel schaamte en onbegrip uit de omgeving. Daarom is van groot belang om overgangsklachten te herkennen, erkennen en bespreekbaar te maken ook op de werkvloer.



Tips

Stepstones

1.1: Hoe zet je happy hormonen in?

Websites

De Vereniging Verpleegkundig Overgangsconsulenten

<https://overgangsconsulente.com/meer-informatie-over-de-vereniging-voor-verpleegkundig-overgangsconsulenten/>

Expertisecentrum voor vrouwenzorg

<https://curilion.nl/>

Dr. Louise Newton (Engels)

Mevrouw Newton is arts en alles wat ze deelt is wetenschappelijk onderbouwd. Ze heeft ook een app ontwikkeld die wellicht ook interessant kan zijn.

<https://www.balance-menopause.com/>

Boeken

Eten als medicijn – Overgang (van D. van Dijken en J. Vreugdenhil)

Inclusief advies over voedingsmiddelen die af te raden of juist aan te raden zijn en daarop gebaseerde recepten.

