

## 'Overgang zeer ingrijpend'

"De overgang is een zeer ingrijpende verandering in het leven van de vrouw, zowel op lichamelijk, psychisch als op sociaal gebied. Deze veranderingen kunnen klachten veroorzaken." Dr. Pauline Ottevanger en dr. Wilma Smit zijn beiden gynaecoloog en gespecialiseerd in de problematiek van de overgang en menopauze. Al jaren reizen zij door heel Nederland om voorlichting te geven aan vrouwen en nascholing aan professionals, met als doel: vrouwen niet alleen klachtenvrij en gelukkiger door de overgang/menopauze heen te helpen, maar hen ook beter voor te bereiden op deze levensfase en alert te maken op risico's. In oktober en november zijn er weer nascholingsdagen.

Op lichamelijk gebied is het vooral het minder worden en uiteindelijk wegvallen van oestrogenen dat de oorzaak is van de vele klachten. De meest bekende lichamelijke klachten zijn opvliegers, bloedingsproblemen en seksuele problemen. Vrouwen tussen de 45 en 55 zitten sowieso vaak in een periode van veranderingen. Einde vruchtbaarheid, geconfronteerd worden met ouder worden, zich niet meer aantrekkelijk voelen, kinderen de deur uit (of juist aan het puberen), man de deur in. Je kunt je voorstellen dat vrouwen in deze levensfase terecht kunnen komen in een 'rollercoaster' van lichamelijke klachten, emoties, oververmoeidheid en soms zelfs ook depressieve klachten. Niet alleen de vrouwen zelf, maar ook veel zorgverleners zijn geneigd veel klachten die optreden in deze fase zonder meer toe te schrijven aan de overgang. Veel gehoorde opmerkingen: 'het hoort erbij, je moet er mee leren leven, het gaat over'. Natuurlijk is de overgang geen ziekte, maar het is van essentieel belang dat vrouwen weten wat er gebeurt in hun lichaam, wat voor klachten dit kan geven, wanneer ze aan de bel moeten trekken en wat er aan gedaan kan worden. Teveel vrouwen lopen jarenlang



Wilma Smit (rechts) en Pauline Ottevanger.

door met klachten die de kwaliteit van leven negatief beïnvloeden en dat is doodzonde en niet nodig. Ook in het arbeidsproces is dat duidelijk te merken: 34 procent van het ziekteverzuim onder vrouwen tussen 45 en 55 jaar heeft direct te maken met de gevolgen van overgangsklachten!

**Teveel vrouwen lopen jarenlang door met klachten die de kwaliteit van leven negatief beïnvloeden en dat is doodzonde**

Ook nascholing aan zorgverleners is van essentieel belang om duidelijk te kunnen differentiëren welke klachten overgangs-

gerelateerd zijn en welke andere oorzaken dergelijke klachten ook kunnen geven, maar ook om extra kennis bij te brengen over de diverse behandelingsmethoden. Kortom: herkennen, erkennen en behandelen waar nodig is. Daarnaast zijn er vrouwen die een verhoogd risico hebben op bepaalde aandoeningen in de menopauze, denk aan hart- en vaatziekten en osteoporose. Het is essentieel dat vrouwen zelf, maar ook zorgverleners hiervan op de hoogte zijn. Dr. Pauline Ottevanger en dr. Wilma Smit schreven twee boeken hierover: 'Menoblues' en 'Menoproof'. Verder werkten zij mee aan diverse boeken, onder meer 'Gynaecardiologie' van prof. dr. Angela Maas.

Zie verder: [www.vrouwenwijzer.nl](http://www.vrouwenwijzer.nl).

Door dr. Pauline Ottevanger en dr. Wilma Smit

De overgang