



die overgang!

Tekst: Nathalie de Graaf

Om nou te zeggen dat het een onderwerp is waar we vreselijk gelukkig van worden of waar we graag over praten, nee. Dat overgang iets met opvliegers is – dát weten we wel, maar wat staat ons nog meer te wachten? En hoe zit dat nou met dat taboe op de overgang? Tijd voor alle ins & outs.

Oké, het is niet ons favoriete onderwerp van gesprek. Sterker nog, het is nog steeds een groot taboe. Vrouwen praten liever niet over de overgang, omdat deze levensfase synoniem staat aan onvruchtbaarheid en daarmee aan ouderdom. We vinden dat de overgang 'erbij hoort' en dat we niet moeten 'zeuren'. En daarom roept iedereen vrolijk dat ze nergens last van heeft. Toch heeft tachtig procent van de vrouwen in de menopauze wel degelijk last van overgangsklachten. En eenderde daarvan zoekt zelfs hulp. Maar wat is de overgang nou precies? En wat zijn die kwalen dan, behalve opvliegers? We zetten de vragen én antwoorden op een rij.

Hoe dichterbij de menopauze, hoe onregelmatiger de menstruatie wordt

LESJE OVERGANG

Iedere vrouw krijgt bij de geboorte een bepaalde voorraad eicellen mee. Om de eitjes te laten rijpen, maken de eierstokken tijdens de puberteit oestrogeen en progesteron aan. Wordt een eikel niet bevrucht, dan wordt het baarmoederslijmvlies dat opgebouwd is voor een eventuele zwangerschap door het lichaam afgestoten: de menstruatie. Op een gegeven moment is de voorraad eicellen zo geslonken dat het lichaam erg zijn best

moet doen om de resterende voorraad te laten rijpen. Rond het vijftigste levensjaar is de allerlaatste eikel gebruikt met als gevolg dat het hormoon oestrogeen gaat dalen. Die daling gaat echter niet van de ene op de andere dag. Al vanaf het 45e jaar kunnen er veranderingen plaatsvinden in de hormoonhuishouding. En die verandering kan de veroorzaker zijn van allerlei klachten, zowel psychisch als lichamelijk.

FASES, FASES

We zeiden het al: de overgang is niet iets wat pas vanaf je vijftigste speelt, maar kan al jaren eerder beginnen. Gemiddeld duurt de overgang zo'n twee tot tien jaar. Onderzoek heeft uitgewezen dat eicellen zelfs al in versneld tempo verdwijnen vanaf het 37e, 38e levensjaar. En zo kan het gebeuren dat een vrouw al in de overgang is zonder dat zij daar ook maar een seconde aan gedacht heeft. Er zijn drie fases te onderscheiden: pre-menopauze, menopauze en post-menopauze. In de eerste fase heeft het lichaam steeds meer moeite om eicellen te laten rijpen. Menstruaties kunnen onregelmatig zijn en veranderen: de menstruatie is heftiger bijvoorbeeld. Of de weerstand neemt in de week voor de ongesteldheid af. Hoe dichterbij de menopauze, hoe onregelmatiger de menstruatie wordt. In de tweede fase zit een vrouw midden in de overgang. De menstruatie stopt. Als die een jaar is weggebleven, dan is de menopauze daadwerkelijk geweest. In de laatste ▶

ANNEMIEK (44): "Ik sla tegenwoordig weleens een menstruatie over. Heel vervelend, want ik weet niet of dat met de overgang te maken heeft of dat ik spontaan zwanger ben geworden."

Fabels

- Als je hormonen (bijvoorbeeld de pil) gebruikt dan stel je de overgang uit.
- De overgang hoort erbij en je moet er maar mee leren leven.
- De overgang is rond je vijftigste.

Feiten

- Met hormonen stel je de overgang niet uit, het is alleen beter te hanteren.
- Er zijn voldoende maatregelen die je kunt nemen om deze levensfase makkelijker door te komen.
- De overgang kan twee tot tien jaar in beslag nemen en speelt zich meestal af tussen het 45e-55e levensjaar.

Klachten die kunnen ontstaan

- Seksualiteitsproblemen
- Burn-out/overspannenheid
- Grotere kans op hart- en vaatziekten
- Gewrichtsklachten
- Osteoporose
- Slaapproblemen
- Opvliegers
- Omgekeerde puberteit: stemmingswisselingen, verdrietig zijn, je anders voelen dan anders
- Hoofdpijn
- Concentratievermindering
- Tintelingen en rusteloze benen
- Blaasproblemen

MEREL (43): "Een vriendin van mij liep zo te tobben over de overgang dat ze al haar 40+-vriendinnen bij elkaar geroepen heeft voor een 'overgangfeest'. Na de nodige wijn kwamen de verhalen los en ging iedereen aan het einde van de avond zeer voldaan – want veel wijn – maar ook een stuk wijzer naar huis. Een leuk idee. Helaas was ik toen nog te jong voor die bijeenkomst."

Handige links

Care for Women-specialisten zijn speciaal opgeleide vrouwelijke zorgverleners waar u terecht kunt met vragen over onder andere de overgang, menstruatie, zwangerschap, borstkanker en urineverlies. Er zijn tachtig praktijken verspreid over heel Nederland. Kijk voor meer info op www.careforwomen.nl

Veel informatie over voeding, kruiden en gezondheid tijdens de overgang is ook te vinden op www.overgangnatuurlijk.nl

Hilarisch: www.overgangstergirls.nl

Te vaak worden overgangsklachten niet serieus genomen

◀ fase herstelt het lichaam zich weer. Er wordt door het lichaam een minimale hoeveelheid oestrogeen aangemaakt waardoor eventuele klachten langzaam naar de achtergrond verdwijnen.

MET HIER EN DAAR EEN OPVLIEGERTJE

Ach, een opvliegertje hier en daar, daar valt prima mee te leven, toch? Helaas blijft het bij tachtig procent van de vrouwen niet alleen daarbij. "Want opvliegers zorgen bijvoorbeeld ook voor nachtelijk zweten", zegt Anneke Fransen die als verpleegkundig specialist en menopauzedeskundige verbonden is aan de Menopauzepoli van Isala. "En dat leidt weer tot slaapproblemen waardoor vrouwen uiteindelijk toch aan de bel trekken bij de huisarts en doorverwezen worden naar ons." Er komen echter niet alleen vrouwen met slaapgebrek bij Fransen op het spreekuur. "De overgang vergt veel energie. Als je dan al een druk leven hebt of veel stress ervaart, dan kun je makkelijker onderuit gaan. Met een burn-out of overspannenheid tot gevolg. Vaak wordt er dan niet direct een verband gelegd met de overgang, maar dat is er wel degelijk. Daarnaast kunnen vrouwen last hebben van problemen met sex, osteoporose of met de blaas. Bij vrouwen die extreem jong in de overgang komen – onder de veertig jaar – spreken we van prematuur ovarieel falen. Deze groep vrouwen heeft medicijnen nodig om gezondheidsproblemen in de toekomst te voorkomen." Omdat overgangsklachten vaak niet serieus genomen worden door hulpverleners benadrukt ze dat het belangrijk is om een algemene strategie te ontwikkelen waardoor de gezondheid van deze

groep vrouwen gehandhaafd blijft. "Er zijn nog te veel huisartsen die patiënten met overgangsverschijnselen naar huis sturen met: lees er maar wat over en probeer ermee te leven. Terwijl je vrouwen al enorm kunt helpen door advies te geven over bijvoorbeeld leefstijl. Het bekende rijtje: stoppen met roken, minder of geen alcohol drinken en meer bewegen, kan al verlichting geven bij klachten. Daarnaast is het heel belangrijk om goed te diagnosticeren. Er kan immers ook iets anders meespelen." Fransen bepleit dat alle therapeutische opties besproken en toegelicht worden. "Het is belangrijk dat vrouwen goed geïnformeerd zijn."

In Nederland zijn 1,2 miljoen vrouwen in de overgang

LEER ER MAAR MEE LEVEN, MEVROUWTJE

Dat hoeft dus helemaal niet. Als het lichaam niet goed functioneert, dan is de overgang een (te) lange periode voor veel vrouwen. Met alle gevolgen van dien. Kwaliteit van leven is wel degelijk tot op zekere hoogte beïnvloedbaar. Uiteraard door gezond te leven en te bewegen. Maar als de klachten blijven en écht met de overgang te maken hebben dan is er simpelweg sprake van een oestrogeentekort. In veel gevallen helpt het dan om extra oestrogenen in te nemen. Uiteraard alleen wanneer er geen tegenargumenten zijn of onderliggende ziektes.

Kijk voor meer info op www.isala.nl. Bronnen: www.overgang.10-tips.nl / www.vrouwenovergang.nl / www.vrouwenvan50.nl

DORIEN (46): "Ik heb borstkanker gehad en door alle medische behandelingen ben ik vervroegd in de overgang gekomen. Sindsdien heb ik geen zin meer om te vrijen met mijn man. Sex staat me momenteel erg tegen. Dat zorgt voor relatieproblemen, want mijn man heeft het daar moeilijk mee."

Het verschil tussen menopauze en overgang

De menopauze betekent letterlijk laatste menstruatie en de overgang is de periode die daarmee gepaard gaat. Op www.vrouwenovergang.nl kunt u testen of u in de overgang bent.

ANNE (40): "Tot voor kort had ik nooit last van mijn menstruatie, maar sinds ik veertig ben, is dat veranderd. Ik ben steevast de week voordat ik ongesteld moet worden ziek. Het lijkt wel of mijn weerstand gigantisch daalt. Sinds ik voedingssupplementen slik, gaat het iets beter."

'Slechte' voeding:

KOFFIE **ZWARTE THEE** ALCOHOL **SUIKER** WITTE MEELPRODUCTEN **ZUIVELPRODUCTEN** FRISDRANK

'Goede' voeding:

**KERSEN BANAAN MAKREEL HARING AMANDEL WALNOTEN
BROCCOLI WORTELS NOTENBROOD EIEREN**

Actrice Yvonne van den Hurk (53) wil graag het taboe rondom de overgang doorbreken. Met het theaterstuk *Hormonologen* probeert ze het onderwerp bespreekbaar te maken:

"De overgang is één van de laatste taboes in ons land. Vrouwen hebben het idee dat ze door het verlies van vruchtbaarheid hun vrouwelijkheid verliezen. Ze voelen zich oud en onaantrekkelijk. Daarom praten ze er niet over, sterker nog: ze ontkennen het liever. Vooral hoogopgeleide vrouwen bagatelliseren de impact. De overgang wordt gezien als 'gezeur' en 'iets wat erbij hoort'. Maar dat deze periode geen pretje is, daar wordt bijna niet over gesproken. Voor mijn theaterstuk *Hormonologen* heb ik veel vrouwen geïnterviewd die in de overgang zitten. Sommigen zeiden: 'Het heeft mijn leven kapot gemaakt. Mijn man is ervandoor met een jongere vrouw en ook op mijn werk ben ik uitgerangeerd. Ik kan alleen nog maar huilen.' Door de verandering van hormonen worden emoties intenser ervaren. Vrouwen vertelden dat ze feller waren, of juist emotioneler of somberder. Daarnaast kun je allemaal lichamelijke klachten krijgen. Vaak wordt gedacht dat het alleen opvliegers zijn, maar zodra het oestrogeen uit je botten verdwijnt, word je bijvoorbeeld ook stram en kun je pijn krijgen in je gewrichten. Ik wil niemand angst inboezemen, maar ik wil het onderwerp wel graag bespreekbaar maken. Dat was voor mij de reden om *Hormonologen* te maken. Als er makkelijker over gesproken wordt, dan scheelt dat vrouwen een hoop ellende. Je moet erover kunnen praten met man en kinderen. Zonder dat je meteen de doodoener voor de voeten geworpen krijgt: 'Pff, mama heeft zeker last van de overgang.'" Na twee uitverkochte seizoenen komt er in april 2013 een nieuwe reeks *Hormonologen*. Inmiddels is er ook een boek en luisterboek verschenen. Kijk voor meer info op www.hormonologen.nl

Gebruik van hormonen

De grote angst bij gebruik van hormonen is de verhoogde kans op borstkanker (MWS/WHI studies, 2003). Volgens menopauzesdeskundige Anneke Fransen kan dit echter ook genuanceerder benaderd worden door veel behandelaars. "In Nederland wordt vier keer minder hormonen voorgeschreven dan in de ons omliggende landen", zegt Fransen. "Veel vrouwen wordt in deze periode een goede behandeling niet geboden vanwege die negatieve publiciteit, ondanks aanpassingen van de bevindingen van toen. Gebruik van hormonen binnen een gecontroleerde periode heeft bewezen dat er ten opzichte van vrouwen die geen hormonen gebruiken, geen verhoogd risico is op borstkanker. Er zou nog veel kunnen verbeteren in aanpassingen van richtlijnen en daarnaast in afstemming en samenwerking van de zorg."

RHIJA (50): "Met mijn vriendinnen praat ik veel over de overgang en eigenlijk valt het allemaal best mee. Sterker nog, we zijn juist allemaal opgelucht dat ongesteld zijn en het gezeur over mogelijke zwangerschappen eindelijk voorbij is. De sex wordt daardoor een stuk leuker."

Leestips

Gynaecologen Pauline Ottervanger en Wilma Smit schreven een leuk boek over de overgang: *Menoblues*. Een heerlijk nuchter boek waarin het onderwerp bespreekbaar wordt gemaakt voor alle vrouwen, maar ook leken, professionals én mannen die hun vrouw beter willen begrijpen. Kijk voor meer informatie op www.menoblues.com

Saron Petronilla schreef het taboedoorbrekende boek *Alles wat je moet weten over de overgang*. Kijk op www.overgangboek.nl

De houdbare vrouw, geschreven door journalisten Pim Christiaans en Hanny Roskamp staagt vol met praktische tips voor een eeuwige jeugd. Of nou ja, een zo lang mogelijke. www.dehoudbarevrouw.nl

LILIAN (45): "Een vriendin van mij die in de overgang is, loopt altijd met een waaier. Ze heeft het namelijk continu heet. Toen we een weekendje weg waren, kreeg ze weer last van opvliegers. Van schrik bestelde ze achter elkaar drie Piña colada's. Dat koelde wel lekker af."