



MENOPAUSE TE LIJF!

Ben jij benieuwd naar wat de overgang inhoudt? Merk jij dat je lichaam verandert of dat je klachten krijgt en vraag jij je af of dit met de overgang te maken heeft? Wil jij graag weten wat je hieraan kan doen en hoe je je beter kan voelen? Dan is deze informatiefolder wat voor jou.



Wijksamenwerkingsverband
LEUSDEN & ACHTERVELD

Colofon

Deze folder is voortgekomen uit het project "Menopauze te lijf". Dit is een project van het wijksamenwerkingsverband (WVS) Leusden-Achterveld, onderdeel van Huisartsen Eemland (HE). Het doel van het project is:

- Vrouwen te informeren over de overgang, waardoor ze deze fase beter te lijf kunnen.
- Hulpverleners te informeren en zo vrouwen beter te begeleiden tijdens de overgang.

Hoofdauteurs:

Monique van Berkel, kaderhuisarts urogynaecologie
Judith van der Valk, huisarts

Co-auteurs:

Werkgroep "Menopauze te lijf"
Elsa Stam, psychiater

Werkgroep "Menopauze te Lijf":

Leontine Scheffers, wijkcoördinator WSV Leusden Achterveld (HE)
Ayleen Sillessen, wijkondersteuner WSV Leusden Achterveld (HE)
Tirza Volk, projectleider HE
Monique van Berkel, kaderhuisarts urogynaecologie
Judith van der Valk, huisarts
Hoi-Sun Snoek, diëtiste
Puck Ruiter, diëtiste
Isabel Steinmeijer, bekkenfysiotherapeut
Wopke Heemrood, POH-GGZ
Alemke Greving-van Deemter, leefstijlcoach
Anneke Drost, leefstijlcoach
Carla van Huppelschoten, leefstijlcoach

Tegenlezers:

Huisartsen WSV Leusden-Achterveld
Anna Muster, gynaecoloog
Ayse Demir, klinisch chemicus

1e editie, mei 2025

Inhoudsopgave

Eerst geven we uitleg over de overgang, over hoe je lichaam verandert en welke klachten erbij kunnen horen op lichamelijk en mentaal gebied. Daarna komt de behandeling aan bod. Dit kunnen tips zijn over leefstijl, behandelingen bij een therapeut of medicatie (met of zonder hormonen). Ook bespreken we wat mogelijkheden zijn voor jou om je beter (energischer en veerkrachtiger) te voelen, zodat jij de dingen kan (blijven) doen die jij belangrijk vindt en daarmee klachten van de overgang beter kan hanteren.



1. Wat is de overgang?



2. Wat kun je ervaren tijdens de overgang?



3. Je klachten in kaart brengen



4. De rol van jouw huisarts



5. Een plan maken



6. Je beter voelen

1. Wat is de overgang?

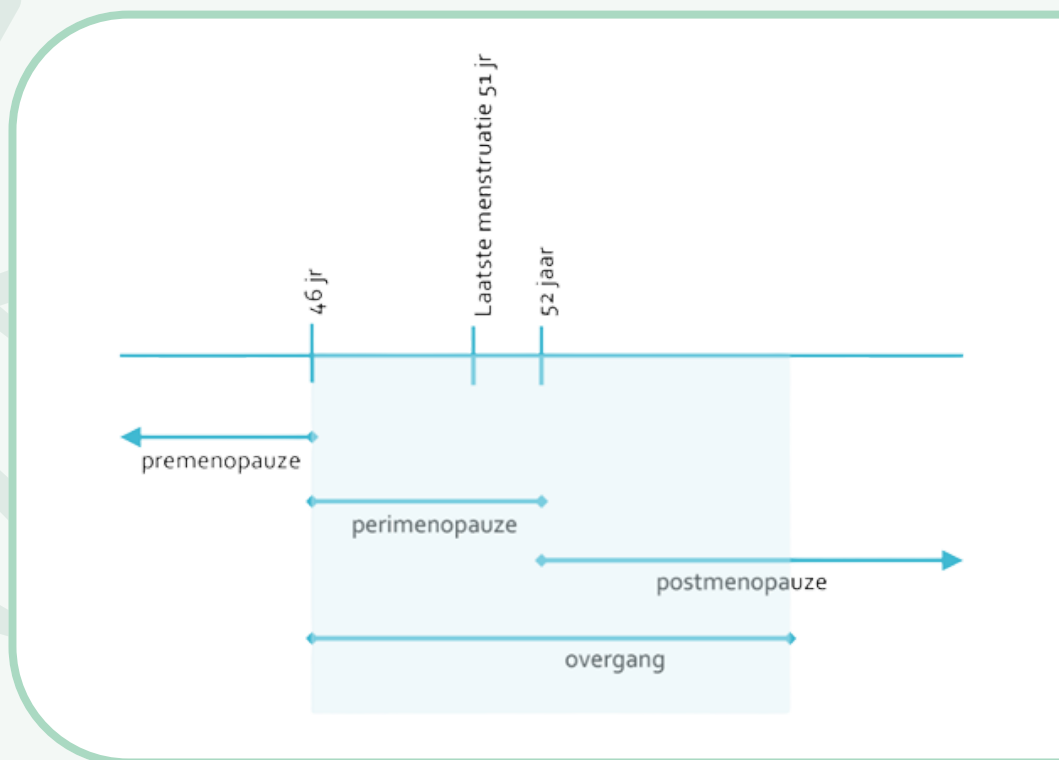
Overgang

De overgang zijn de jaren rondom jouw laatste menstruatie. Het is een normaal en natuurlijk proces waarin het lichaam verandert van vruchtbaar naar niet meer vruchtbaar. De meeste vrouwen komen in de overgang tussen het 45e en 55e levensjaar. De overgang duurt gemiddeld 5 tot 10 jaar. Gemiddeld zijn vrouwen 46 jaar als ze de eerste verschijnselen opmerken. Dit is het begin van de overgang. De fase van dit begin tot een jaar na je laatste menstruatie wordt perimenopauze genoemd.

Menopauze

De menopauze is het moment van je laatste menstruatie. Dit is de dus achteraf pas vast te stellen wanneer je een jaar niet meer gemenstrueerd hebt. Gemiddeld is dat bij 51 jaar. Wanneer je anticonceptie met hormonen gebruikt of als je geen baarmoeder meer hebt, is het niet goed vast te stellen wanneer de menopauze is geweest.

Vanaf een jaar na je laatste menstruatie kom je in de fase die postmenopauze heet.



1. Wat is de overgang?

Oestrogeen

In je vruchtbare leven rijpt er iedere maand een eikel uit. Deze rijpende eicellen maken het vrouwelijk hormoon oestrogeen aan. In de overgang zijn er nog maar weinig eicellen over en is de kwaliteit ervan minder goed. Hierdoor rijpen eicellen niet meer regelmatig uit, waardoor het oestrogeengehalte veel meer gaat schommelen. Uiteindelijk blijft het oestrogeengehalte laag. Het lichaam moet hieraan wennen waarbij allerlei lichamelijke en mentale klachten kunnen optreden. Het goede nieuws is dat het lichaam ook weer went aan de nieuwe hormoonbalans en de klachten zullen verdwijnen.

Een ziekte?

In onze samenleving denken we op verschillende manieren over de overgang. Is het een medisch probleem door een tekort van het vrouwelijk hormoon? Of is het gewoon iets dat erbij hoort? De overgang kun je vanuit het perspectief van een vrouw misschien het beste beschrijven als een normale gebeurtenis, die enerzijds veel klachten kan geven en een verlies van identiteit kan zijn en anderzijds als een tijd van bevrijding en transformatie kan worden ervaren. Zo kan het bijvoorbeeld een verademing zijn als je menstruaties voorbij zijn, en tegelijkertijd een lastige fase met een veranderend lijf en een rouwproces zijn dat je jeugd voorbij is, of dat je definitief kinderloos bent gebleven.

2. Wat kun je ervaren tijdens de overgang?

Niet alle vrouwen hebben last van de overgang, 20% van de vrouwen merkt er zelfs helemaal niks van. Het bereiken van de menopauze kan zelfs voordelen hebben. Je hoeft niet meer na te denken over anticonceptie en je hoeft je geen zorgen meer te maken over een menstruatie die op een ongepland moment komt. 80% ervaart wel klachten. Van de groep vrouwen met klachten heeft een derde hevige klachten waarbij ze hinder bij hun dagelijkse activiteiten ondervinden.

Van oudsher wordt er een onderscheid gemaakt tussen typische en atypische overgangsklachten. Tegenwoordig wordt dit onderscheid meer los gelaten. Typische klachten van de overgang zijn een veranderende menstruatie, opvliegers/nachtzweeten en vaginale droogte. Andere klachten die vaak in de overgang gezien worden zijn slecht slapen, stress, stemmingswisselingen, prikkelbaarheid, verminderd verlangen naar seks, geheugen- en concentratiestoornissen, hoofdpijn, spier- en gewrichtsklachten en gewichtstoename. Ze kunnen bij de overgang horen, maar ook een andere oorzaak hebben.

De verschillende klachten hebben ook weer invloed op elkaar. Opvliegers en nachtzweten kunnen leiden tot slechter slapen, vermoeidheid, stemmingswisselingen en geheugen- en concentratiestoornissen. Ook kan stress leiden tot minder slaap, en daarmee toename van de lichamelijke klachten. Hierdoor is het niet altijd makkelijk vast te stellen wat het hoofdprobleem is.

Door de tijd kunnen klachten verdwijnen en nieuwe klachten ontstaan. In het begin spelen er vaak menstratieklachten terwijl vaginale klachten pas later in de overgang ontstaan.



2. Wat kun je ervaren tijdens de overgang?

Hieronder kun je de meest voorkomende klachten vinden, klik op één van de klachten om meer te lezen over waarom ze ontstaan en wat je kunt doen om er minder last van te hebben.

Veranderende
menstruatie

Opvliegers en
nachtzweeten

Klachten van vagina,
blaas, bekkenbodem en
seksuele klachten

Spier- en
gewrichtsklachten

Gewichtstoename
en verandering
figuur

Werk en
overgang

Slecht
slapen

Mentale klachten:
stemmingswisselingen,
stress



2. Wat kun je ervaren tijdens de overgang?

Veranderende menstruatie

In de vroege overgang (gemiddeld vanaf 46 jaar) kunnen de menstruaties korter op elkaar komen. Het lichaam probeert het oestrogeengehalte op peil te houden door eicellen aan te sporen om sneller uit te rijpen. Dit kan ervoor zorgen dat je menstruatiecyclus korter wordt.

In de periode daarna wordt de tijd tussen menstruaties langer. De weinig overgebleven eicellen zijn van matige kwaliteit waardoor ze niet altijd meer uitrijpen. Er volgt dan geen eisprong en geen menstruatie. Als de menstruatie uit blijft wordt het baarmoederslijmvlies dikker en kan de eerstvolgende menstruatie gepaard gaan met meer en langduriger bloedverlies en verlies van stolsels.

Tips

Bij veel en langdurig bloedverlies kan er bloedarmoede ontstaan. Dit kan leiden tot o.a. moeheid. Dit is wat je kan doen:

- Zorg dat je voldoende ijzerrijke voeding eet, zoals vlees, volkoren producten, peulvruchten en groene groenten. Wanneer je dit met vitamine C rijke voeding combineert, wordt ijzer beter opgenomen.
- Bij veel bloedverlies is het zinvol om bloed te prikken om je bloedgehalte (hemoglobine) en ijzer (ferritine) te laten bepalen om te kijken of je extra ijzer (tabletten bijvoorbeeld) nodig hebt.
- Er zijn ook medicijnen die zorgen dat het bloedverlies minder wordt. Je neemt deze in op de meest hevige dagen van de menstruatie. NSAID's (naproxen of ibuprofen) geven een afname van het bloedverlies en helpen ook tegen menstruatiepijn.
- Tranexaminezuur is een ander medicijn dat het bloedverlies vermindert. Vaak werkt het beter dan NSAID's, maar het heeft geen pijnstillend effect. Het mag ook niet samen met hormonen als de pil genomen worden.
- Andere opties zijn een hormoonspiraal (Mirena) plaatsen in de baarmoeder of een behandeling in het ziekenhuis waarbij het baarmoederslijmvlies wordt weggebrand (endometriumablatie).

Bij veel bloedverlies is het dus handig om een afspraak te maken met je huisarts om te overleggen over welke behandeling voor jou het meest geschikt is.

Ook klachten zoals buikpijn, rugpijn en hoofdpijn rondom de menstruatie kunnen veranderen. Je kunt hier voor het eerst last van hebben of de klachten kunnen erger worden. NSAID's helpen in de meeste gevallen goed voor deze klachten.

2. Wat kun je ervaren tijdens de overgang?

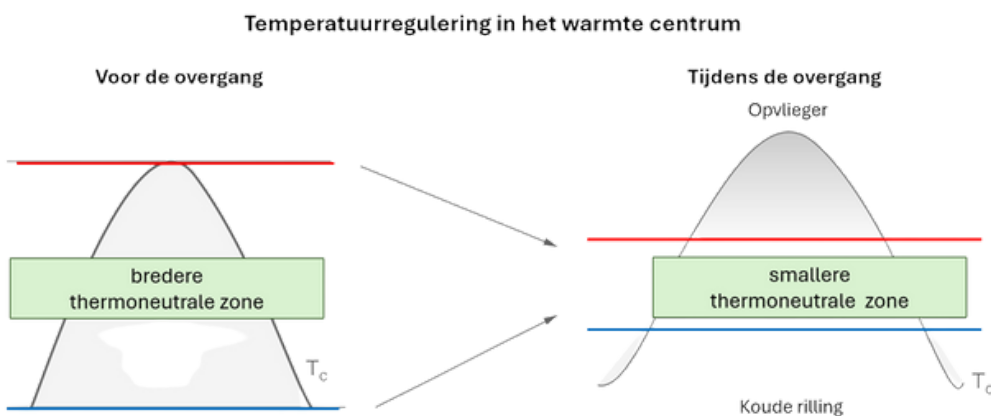
Opvliegers en nachtzweeten

Opvliegers zijn plotselinge warmteaanvallen die gepaard gaan met het sneller kloppen van het hart, transpireren en het rood worden van gezicht, hals en nek. Hierbij stijgt de huidtemperatuur. Het lichaam reageert hierop door de kerntemperatuur van het lichaam te laten dalen waardoor je je vervolgens koud en rillerig kunt voelen.

Het dalende oestrogeengehalte zorgt ervoor dat het warmte centrum in de hersenen scherper wordt afgesteld. In de overgang merkt het lichaam een temperatuurstijging van $0,3\text{ }^{\circ}\text{C}$ al op waardoor het signaal 'te warm' sneller wordt afgegeven (voor en na de overgang is dit pas bij $0,5\text{ }^{\circ}\text{C}$). Hierdoor wil het lichaam de 'overtollige' warmte kwijtraken door te transpireren en de bloedvaten in de huid open te zetten. Gelukkig went het warmte centrum aan de afname van oestrogenen en zullen de klachten uiteindelijk over gaan.

Opvliegers kunnen worden uitgelokt door stress, alcohol en/of pittig eten. Ze kunnen leiden tot stress en een negatieve stemming. Vrouwen die een depressie hebben, hebben meer moeite om met opvliegers om te gaan. 8 op de 10 vrouwen in de overgang hebben opvliegers variërend van 1 tot 20 per dag die gemiddeld 3 minuten duren. Opvliegers in de nacht worden nachtzweeten genoemd. Ze houden gemiddeld 3-7 jaar aan en zijn vaak het heftigst in het jaar voor en na de menopauze. Hierna nemen ze geleidelijk in hevigheid af.

Soms worden opvliegers en nachtzweeten niet door de overgang, maar door andere ziekten of medicatie veroorzaakt. Als dit bij jou aan de orde zou kunnen zijn, maak dan een afspraak bij jouw huisarts om dit te bespreken.



2. Wat kun je ervaren tijdens de overgang?

Tips

De volgende tips kunnen helpen om minder last te hebben van opvliegers.

- Draag kleren van katoen, zijde of wol in dunne lagen over elkaar heen. Dan kun je makkelijk iets uitdoen. Slaap onder katoenen lakens of wollen dekens.
- Probeer gezond te eten en te drinken. Eet minimaal 250 gram verse groenten per dag, drink 2 liter water per dag en vermijdt kant en klaar producten. Minder alcohol kan zorgen voor minder opvliegers, vooral voor minder transpireren 's nachts. Ook warme dranken (koffie en zwarte/gemberthee) en gekruid eten kunnen ervoor zorgen dat je het opeens warm krijgt.
- Rook je? Roken kan zorgen voor meer opvliegers. Stoppen zou kunnen helpen. Als je overweegt te stoppen, maak dan een afspraak met je huisarts. De kans dat je stopt is namelijk het grootst als je ondersteuning krijgt. Klik [hier](#) voor meer informatie over stoppen met roken.
- Blijf in beweging, minimaal 150 minuten per week matig (wandelen of fietsen) of zwaar intensief (hardlopen, wielrennen enz.).
- Probeer voldoende ontspanning te hebben. Zorg (ook) op een werkdag voor voldoende pauzes. Zoek de buitenlucht of een stille ruimte op. Een korte mindfulness oefening kan je helpen om te ontspannen. Je kunt diverse apps hiervoor downloaden.
- Probeer een goede nachtrust te hebben. Kijk [hier](#) voor tips om goed te slapen. Je krijgt hier niet minder opvliegers van. Het is wel goed voor je gezondheid. Je voelt je vaak beter en hebt hierdoor minder last van de opvliegers.
- Misschien ben je onzeker, somber of angstig door de opvliegers. Erover praten kan helpen. Bijvoorbeeld met een vriendin of collega. Als je niet goed functioneert op je werk is het belangrijk om het daar te bespreken.

Andere behandelingen

- Met [mindfulness](#), cognitieve gedragstherapie of hypnotherapie leer je beter om te gaan met je klachten. Hierdoor ervaar je de opvliegers als minder heftig. Met cognitieve gedragstherapie neemt het aantal opvliegers daadwerkelijk af. Je kunt deze therapie krijgen bij een praktijkondersteuner of psycholoog. Tenslotte is acupunctuur een behandeling die een lichte verbetering geeft op het aantal opvliegers.
- Medicatie met hormonen (hormoonsuppletie therapie) of zonder hormonen zorgen voor een afname van opvliegers en nachtzweeten. [Klik hier](#) voor meer informatie over medicatie.

2. Wat kun je ervaren tijdens de overgang?

- Er is heel weinig bewijs dat supplementen werkzaam zijn. Sommige (zoals Zilverkaars) kunnen zelfs nare bijwerkingen geven. [Klik hier](#) voor meer informatie over het gebruik van supplementen.

Voor meer informatie over de verschillende soorten behandelingen bij opvliegers, klik [hier](#).

Klachten van de vagina

De slijmvliezen van je schaamlippen en vagina worden minder doorbloedt en dunner (vaginale atrofie). Dit kan zorgen voor jeuk, droogheid, branderigheid en pijn bij het vrijen. 10-40% van de vrouwen heeft hier last van. Deze klachten ontstaan vaak pas later in de overgang. Soms ontstaan ze ook door algemene veroudering pas jaren na de overgang.

Door een afname van melkzuur verandert de zuurgraad in de vagina waardoor er overgroei van normale bacteriën kan ontstaan (bacteriële vaginose). Je krijgt meer dunne afscheiding met een vervelende geur. Klik [hier](#) voor meer informatie over bacteriële vaginose.

Tips

- Vette zalf (bv vaseline paraffine) of crème met hyaluronzuur (Premeno duo of Hyalofemme) kunnen deze klachten doen verminderen. Je kunt het naar behoefte gebruiken en ze geven direct verlichting. Deze zalf en crème kun je zonder recept bij de apotheek of drogist kopen.
- Crèmes of vaginale tabletten met oestrogenen zorgen dat de slijmvliezen weer dikker worden. In het begin kan het inbrengen branderigheid geven maar dit verdwijnt meestal na enkele weken. De eerste 2 weken gebruik je het dagelijks voor de nacht en vervolgens 2 dagen per week. Na 2 maanden is de werkzaamheid optimaal. Voor deze crème of tabletten heb je een recept nodig van je huisarts.
- Een bacteriële vaginose gaat vaak vanzelf over. Het kan ook met antibiotica behandeld worden als het vervelende klachten geeft. Neem dan contact met je huisarts op.

2. Wat kun je ervaren tijdens de overgang?

Pijn bij vrijen

In de overgang kan de vagina nog steeds goed vochtig worden bij seks. Het kan alleen langer duren voordat je opgewonden raakt en vochtig bent. Het is belangrijk dat jij en je partner tijd nemen voor het voorspel zodat je seksueel voldoende geprikkeld wordt. Hierdoor neemt je vaginale doorbloeding toe en kun je voldoende vochtig worden en ontspannen raken. Als je dit niet doet kan penetratie (penis-in-vagina seks) pijnlijk zijn. Door de pijn spannen de bekkenbodemspieren onbewust aan, waardoor de pijn toeneemt. Uiteindelijk zullen je hersenen seks met pijn associëren waardoor het steeds moeilijker wordt om te ontspannen en opgewonden te raken.

Tips

- Wanneer penetratie pijnlijk is, is het belangrijk om dit een periode niet te doen. Bespreek met je partner op welke manieren vrijen wel fijn is voor jullie (strelen, masseren, orale seks). Op deze manier kan het plezier in het vrijen weer terugkomen en doorbreken jullie de negatieve spiraal. Een seksuoloog kan hierbij helpend zijn.
- Het kan helpen om de ingang van de vagina dagelijks (meermaals) met een vette zalf (vaseline paraffine) in te masseren. Een glijmiddel op siliconenbasis kan een hulpmiddel zijn tijdens de seks. Daarnaast kan de bekkenfysiotherapeut je leren om jouw bekkenbodemspieren beter te ontspannen.

Blaasontstekingen

Het slijmvlies aan de binnenkant van de plasbuis wordt dunner en droger (meer kwetsbaar). Slechte bacteriën kunnen hierdoor makkelijker via de plasbuis de blaas inkomen en daar een blaasontsteking veroorzaken. Klik [hier](#) voor meer informatie.

Tips

Om blaasontstekingen te voorkomen en ze te bestrijden is het belangrijk om zeker 2 liter te drinken (bv water of thee), de blaas elke keer helemaal leeg te plassen, bij aandrang het plassen niet uit te stellen en na seks meteen te gaan plassen.

2. Wat kun je ervaren tijdens de overgang?

Als je vaker blaasontstekingen hebt, zijn er verschillende opties om dit te voorkomen:

- Preventief antibiotica slikken (na de seks of continu gedurende enkele maanden).
- Crèmes of vaginale tabletten met oestrogenen gebruiken. Oestrogenen maken de slijmvliezen van de plasbuis dikker waardoor bacteriën minder makkelijk de blaas in kunnen komen.
- Cranberrytabletten en het supplement D-mannose kunnen ook helpend zijn. D-mannose is een enkelvoudige suiker die van nature in cranberry's voor komt. Het bindt de bacteriën waardoor ze makkelijker het lichaam verlaten tijdens het plassen. Je kunt deze tabletten zonder recept bij de apotheek of drogist kopen.
- Bekkenbodemoefeningen en een goede toilethouding kunnen helpend zijn. Een bekkenfysiotherapeut kan je hierbij helpen.

Klachten van verzakking en urineverlies

Verzakklingsklachten ontstaan door een verhoogde druk in de onderbuik, denk hierbij aan een (langdurige) bevalling of veelvuldig tillen. Je kunt een balgevoel ervaren in de vagina of een zwaar gevoel in de onderbuik en/of rug. Daarnaast kan het een vervelend gevoel bij vrijen en problemen met plassen en ontlasten geven. In de overgang kunnen deze klachten erger worden doordat het bindweefsel en spierweefsel van de bekkenbodem van mindere kwaliteit wordt door de afname van oestrogenen. Hierdoor kan de bekkenbodem de blaas, baarmoeder en endeldarm minder goed ondersteunen waardoor deze organen naar beneden kunnen zakken. Klik [hier](#) voor meer informatie over een verzakking.

Urineverlies kan ontstaan doordat de spieren die de blaas en plasbuis afsluiten te zwak zijn. De oorzaak hiervan is wederom een verhoogde druk in de onderbuik (met name een langdurige bevalling). Ook nu kan het urineverlies in de overgang toenemen door verminderde kwaliteit van de bekkenbodemspieren door de afname van oestrogenen. Bij inspanning, met name bij gebruik van je buikspieren, kun je hierdoor urine verliezen. Bijvoorbeeld bij hoesten, niezen, persen, lachen, bukken, tillen, traplopen, sporten, rennen of springen. Deze vorm van urineverlies wordt stressincontinentie genoemd. Klik [hier](#) voor meer informatie over stressincontinentie.

2. Wat kun je ervaren tijdens de overgang?

Urineverlies kan ook ontstaan door een te actieve blaas. De spieren in de blaas trekken soms ineens samen waarbij urine de plasbuis in wordt geperst. Hierdoor ontstaat een plotselinge aandrang tot plassen waarbij je urine kunt verliezen. Deze vorm van urineverlies wordt urge incontinentie genoemd. Klik [hier](#) voor meer informatie over urge incontinentie.

Tips

- Bij een verzakking of stress incontinentie kan het helpen zelf bekkenbodemoefeningen te doen. Klik [hier](#) voor informatie over bekkenbodemoefeningen.
- Als je dit lastig vindt kan een bekkenfysiotherapeut hierbij helpen. Deze kan onderzoeken hoe jouw bekkenbodem en rompspieren (core) functioneren. Hij/zij kan uitleg geven wat buikdrukverhoging is en hoe dit te verminderen en goed op te vangen.
- Een pessarium (een ring in de vagina die de verzakking omhoogduwt) kan ook helpen tegen stressincontinentie of een verzakking. De ring kan je continu dragen of zo nodig bijvoorbeeld bij sporten. Klik [hier](#) voor informatie over een pessarium.
- Een operatie (een plasbuisbandje of een verzakkingsoperatie) kan ook helpen tegen stressincontinentie of een verzakking. Het is van belang om voor en na deze operaties bekkenoefeningen te (blijven) doen. Klik [hier](#) voor meer informatie een operatie bij stressincontinentie. Klik [hier](#) voor de keuzehulp.
- Bij urge incontinentie is het belangrijk om veel water te drinken, niet te roken en weinig alcohol en koffie te drinken. Daarnaast kan blaastraining (eventueel met behulp van een bekkenfysiotherapeut) helpen of kunnen er medicijnen worden voorgeschreven. Klik [hier](#) voor meer informatie over blaastraining en medicatie.

2. Wat kun je ervaren tijdens de overgang?

Spier- en gewrichtsklachten

Spier- en gewrichtsklachten komen veel voor in de overgang. Dit kan bestaan uit pijn en/of stijfheid. Hoe dit precies ontstaat is nog niet bekend. Er wordt wel veel over geschreven, maar de eerlijkheid gebied te zeggen dat nog veel onduidelijk is. Wat weten we al wel?

Minder spiervmasa

Oestrogeen draagt bij aan het in stand houden van de spiervmasa. Door het dalende oestrogeen kan je spiervmasa dus afnemen. De spieren geven stevigheid aan je gewrichten. Bij afname van je spieren kun je makkelijker last krijgen van je gewrichten.

Slecht slapen en stress

Tijdens de overgang ervaren veel vrouwen slaapproblemen door opvliegers en nachtelijk zweten. Slechte slaapkwaliteit kan spier- en gewrichtspijn verergeren doordat het herstel van spieren 's nachts wordt verstoord. Bovendien kan stress leiden tot spierspanning, vooral in de nek, schouders en rug.

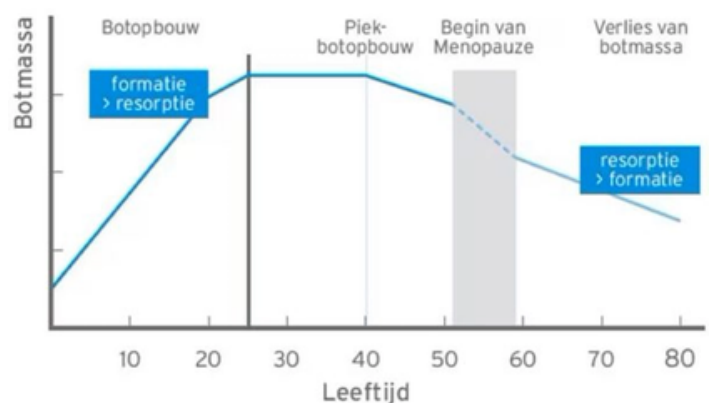
Botontkalking

Vrouwen krijgen in de eerste 10 jaar na de menopauze te maken met versneld botverlies door verminderde oestrogeenproductie in de overgang.

- Oestrogenen remmen de vorming en overleving van cellen die de botten afbreken.
- Oestrogenen stimuleren de cellen die de botten opbouwen.

Dus wanneer de oestrogeenspiegel daalt, neemt de botafbraak toe en de botopbouw af. Het gevolg is dat er meer botafbraak is dan botopbouw.

Verloop botmasa met leeftijd



2. Wat kun je ervaren tijdens de overgang?

Van dit proces zul je tijdens de overgang niets merken, het geeft geen klachten. Wel kan het je kwetsbaarder maken voor botbreuken op oudere leeftijd. Een laag lichaamsgewicht (BMI onder de 20), alcohol en roken maakt de kans groter hierop. Gelukkig kun je zelf ook iets doen om je botten sterker te maken, zoals voldoende bewegen, oefeningen doen en zorgen voor voldoende calcium inname en vitamine D. Zie [hier](#) voor meer informatie.

Artrose

In dezelfde leeftijd dat vrouwen in de overgang komen, kan er ook sprake zijn van artrose. Hierdoor kun je pijn en stijfheid krijgen in een gewricht. Dit is iets anders dan overgang gerelateerde pijn aan gewrichten. Het is echter soms lastig om het onderscheid te maken.

Vrouwen kunnen dus veel spier- en gewrichtsklachten ervaren in de overgang. Ondanks dat er weinig over bekend is, kan het wel zinvol zijn om je klachten met jouw huisarts te bespreken. Jouw huisarts kan bekijken of er mogelijk een andere oorzaak dan de overgang een rol is voor jouw klachten.

Tips

Hieronder staan een heel aantal tips om minder last te hebben van je spieren en gewrichten.

Lichaamsbeweging

Blijf het pijnlijke gewricht of de pijnlijke spieren bewegen. Wandelen, fietsen en zwemmen of yoga zijn goed voor veel gewrichten en spieren. Bewegen maakt je spieren sterker. En sterke spieren geven je gewricht stevigheid. Je gewricht doet dan minder pijn. Ook kraakbeen heeft beweging nodig. Het wordt dunner als je weinig of niet beweegt. Vind je bewegen moeilijk? Dan kan een fysiotherapeut je hierbij helpen.

Hoeveel beweging wordt aangeraden?

Probeer minstens 150 min per week je matig tot zwaar intensief in te spannen, verspreid over meerdere dagen. Onder matig intensieve inspanning vallen wandelen en fietsen. Zware intensieve inspanning is beweging waarbij je gaat zweten zoals hardlopen en wielrennen.

Voor meer informatie over bewegen, klik [hier](#).

2. Wat kun je ervaren tijdens de overgang?

Oefeningen

Het is goed om 2 keer per week spier- en botversterkende oefeningen (krachttraining) en strek- en balansoefeningen te doen. Bij krachttraining gaat het om versterken van spieren met behulp van gewichten of het eigen lichaamsgewicht. Bij strek- en balansoefeningen gaat het om het soepel houden van het lichaam het behouden van een goed evenwicht. Een simpele balansoefening is tandenpoetsen op 1 been afwisselend links en rechts. Een fysiotherapeut zou je op weg kunnen helpen.

Ontspanning

Naast bewegen en oefeningen doen is het belangrijk om aandacht te besteden aan ontspanning. Geef je lijf ook rust. Voldoende ontspanning is noodzakelijk om na training en bewegen te herstellen. Stress belemmert dit herstel.

Bij forse pijn, tijdelijke rust

Heb je forse pijn? Dan kun je het gewricht een paar dagen rust geven. Dat doe je door bijvoorbeeld een tijdje minder vaak of korter te lopen. Of minder zwaar te werken. Blijf het pijnlijke gewricht wel regelmatig bewegen. Gaat het iets beter, probeer dan je normale activiteiten weer te doen.

Afvallen bij overgewicht

Bij de grote gewrichten (heupen, knieën en enkels) kan je verbetering van je klachten ervaren, als je gewicht verliest (als je overgewicht hebt). Je kunt hulp bij afvallen krijgen van je huisarts of praktijkondersteuner. Een diëtist kan je helpen gezond te eten. Wat ook kan helpen is meedoen aan een leefstijl-programma (ook wel Gecombineerde Leefstijl Interventie, oftewel GLI, genoemd. Je krijgt dan hulp van meer mensen tegelijk. Zoals een leefstijlcoach, diëtist, fysiotherapeut of oefentherapeut. Je leert gezond eten, meer bewegen en je gedrag te veranderen.

Supplementen

Vitamine D en calcium zijn belangrijk om je botten sterk te houden. Neem dagelijks een tablet vitamine D in en eet voeding die rijk is hieraan is, zoals vette vis en boter. Door dagelijks 4 porties zuivel (of andere producten met kalk) te nuttigen krijg je voldoende calcium binnen. Als dit niet lukt kun je een tablet calcium nemen. Klik [hier](#) voor meer informatie en de precieze doseringen.

2. Wat kun je ervaren tijdens de overgang?

Medicatie

Je kunt paracetamol nemen bij pijn. In sommige gevallen schrijft je huisarts een sterkere pijnstiller of ontstekingsremmer voor. In sommige gevallen kunnen hormonale behandelingen (zoals hormoonsuppletie therapie) helpen om de symptomen van de overgang te verlichten en de gewrichtsklachten te verminderen.

Op het werk

Kun je je werk minder goed doen? Bespreek dit dan met je werkgever. Praat ook met de bedrijfsarts. Die bespreekt met je hoe je zo goed mogelijk kunt blijven werken. Soms is het nodig om ander werk te gaan doen.

2. Wat kun je ervaren tijdens de overgang?

Gewichtstoename en verandering figuur

In de overgang merken sommige vrouwen dat ze zwaarder worden. Gemiddeld kunnen vrouwen 2 tot 4 kg zwaarder worden. Na ongeveer drie jaar stabiliseert dit. Tijdens en na de overgang daalt je energiebehoefte; door de daling van oestrogenen gaat de stofwisseling op een lager pitje. Dit betekent dat je minder calorieën nodig hebt en dat je eigenlijk je voedingspatroon hierop aan moet passen.

In de overgang verandert ook je lichaamssamenstelling. Je vetvrije massa (waaronder spieren) neemt af en de vetmassa toe. Hierdoor daalt het energieverbruik. Spieren verbruiken meer energie dan vetten. Een lichaam met relatief veel vetmassa en weinig spiermassa verbruikt dus minder energie dan een lichaam waarbij dit andersom is

Daarnaast verandert de vetverdeling, je benen worden dunner en je slaat meer vet op ter hoogte van je buik. Hierdoor neemt je middelomtrek toe en gaat vet rond de buikorganen zitten. Dit buikvet wordt visceraal vet genoemd. Je kunt je buikomvang eenvoudig meten door een meetlint om je middel te leggen, tussen de onderkant van de onderste ribben en de bovenkant van het bekken. Vrouwen hebben overgewicht als de omtrek van de buik groter is dan 80 centimeter. Bij een hoge buikomtrek is er meer kans om chronische ziekten als diabetes type 2 en hart- en vaatziekten te ontwikkelen.

Tips

De volgende beweegadviezen kunnen je helpen om op gewicht te blijven of af te vallen:

- Probeer minstens 150 min per week je matig tot zwaar intensief in te spannen, verspreid over meerdere dagen. Onder matig intensieve inspanning vallen wandelen en fietsen. Zware intensieve inspanning is beweging waarbij je gaat zweten zoals hardlopen en wielrennen.
- Doe 2x per week een half uur aan krachtraining. Het doel hiervan om het versterken van spieren met behulp van gewichten of het eigen lichaamsgewicht.

2. Wat kun je ervaren tijdens de overgang?

De volgende voedingsadviezen kunnen je helpen om op gewicht te blijven of af te vallen:

- Probeer drie maaltijden per dag te eten met eventueel gezonde tussendoortjes als fruit en zuivelproducten. Eet voldoende tijdens deze maaltijden zodat je tussendoor geen trek meer krijgt.
- Eet veel groenten, tenminste 250 gram per dag (meer mag).
- Neem voldoende eiwitten (minimaal 0.83 gram per kilogram lichaamsgewicht per dag). Ze zorgen voor een vol gevoel en helpen om spierafbraak tegen te gaan. Eiwitrijke producten zijn bijvoorbeeld zuivel, eieren, vlees, noten en peulvruchten.
- Eet meer vetten uit olijfolie, vette vis, noten, zaden, pitten en avocado.
- Let op met koolhydraten en kies de volkoren variant (volkorenbrood en -pasta, zilvervliesrijst en quinoa).
- Eet onbewerkt. Vermijd kant en klaar producten, zakjes/pakjes en laat producten met toegevoegde suikers staan.

In onderstaande tabel vind je de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor vrouwen tussen de 19-50 jaar en tussen de 51-69 jaar. Voor meer informatie over gezonde voeding, klik [hier](#).

	19-50 jaar vrouw	51-69 jaar vrouw
 Groente	250 g/d	250 g/d
 Fruit	200 g/d	200 g/d
 Brood	4-5 snee/d 140-175 g/d	3-4 snee/d 105-140 g/d
 Graanproducten en aardappelen*	4-5 porties/d 240-300 g/d	3-4 porties/d 180-240 g/d
 Vis	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk
 Peulvruchten	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk
 Vlees**	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer
 Ei	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk
 Noten	25 g/d	15 g/d
 Melk en melkproducten	2-3 porties/d 300-450 g/d	3-4 porties/d 450-600 g/d
 Kaas	40 g/d	40 g/d
 Smeer- en bereidingsvetten	40 g/d	40 g/d

2. Wat kun je ervaren tijdens de overgang?

Wanneer het je niet lukt om op gewicht te blijven of af te vallen kun je de hulp van een diëtist inschakelen. Deze kan je helpen je eetgedrag blijvend te veranderen door niet alleen te kijken naar de gezonde keuzes, maar door ook tips en adviezen te geven bij emotie-eten en andere zaken die invloed hebben op je voedingskeuzes zoals stress en vermoeidheid. De diëtiste helpt je realistische doelen te stellen en daarnaast je veranderende lichaam te leren accepteren.

Slecht slapen

Veel vrouwen ervaren slaapproblemen gedurende de overgang. Dit kan komen door nachtzweeten, maar ook door spanningen of zorgen op bv je werk, in je familie of relatie. Andere factoren met een slecht effect op de slaap zijn schermgebruik, alcohol, roken, dranken met cafeïne of theïne en te veel eten of sporten/actief bezig zijn voor het slapen. Door een slechte nachtrust ervaar je overdag meer stress, een slechtere stemming en een verminderde concentratie.

Tips

Wat kan helpen om beter te slapen?

- Probeer overdag minimaal 1 uur buiten te zijn, zonlicht zorgt voor de aanmaak van melatonine (een hormoon waardoor je 's nachts beter slaapt).
- Drink na 18:00 geen dranken meer met cafeïne of theïne, zoals koffie, zwarte thee, cola en energiedrank. Gebruik geen alcohol om in slaap te komen.
- Neem 2 uur voor het slapen geen grote maaltijd meer. Voor sommige vrouwen helpt het om voor het slapen iets van voeding te nemen dat rijk is aan tryptofaan, zoals zuivel, banaan, kiwi of dadel.
- Neem een vast slaapritme en ritueel aan, gebruik je slaapkamer alleen voor slapen en seks. Zorg voor een koele, goed geventileerde en donkere slaapkamer. Het kan helpen om de wekker/klok uit de slaapkamer te halen.
- Sport overdag of vroeg in de avond en doe in de avond iets waar jij ontspannen van raakt, zoals lezen of in bad gaan. Vermijd drukke activiteiten en schermgebruik.
- Lukt het slapen niet na 20 tot 30 minuten? Ga dan uit bed en ga iets doen wat ontspannend of saai is. Bijvoorbeeld lezen of luisteren naar rustige muziek. Het liefst in een andere kamer.
- Lig niet langer dan 8 uur in bed. Vermijd dutjes overdag.

2. Wat kun je ervaren tijdens de overgang?

Soms zijn bovenstaande tips niet voldoende. 'Je druk maken' over het niet-slapen verergert slecht slapen meestal sterk. Ontspanningsoefeningen of mindfulness kunnen dan helpen om de 'druk op het slapen' wat te verminderen. Klik [hier](#) voor meer tips en oefeningen om beter te slapen.

Soms is het nodig om (tijdelijk) op zoek te gaan naar een nieuwe balans tussen in- en ontspanning. Begeleiding van een POH-GGZ of psycholoog kan hierbij helpen. Slaapmedicatie wordt over het algemeen niet geadviseerd.

Mentale klachten

De overgang heeft invloed op je mentale welbevinden. Hoe komt dat? Oestrogeen heeft invloed op andere hormonen in de hersenen, zoals serotonine en endorfine. Serotonine beïnvloedt onder andere hoe jij je voelt. Endorfine zorgt voor het onderdrukken van pijn en stress. Verandering in deze stofjes kan zorgen voor klachten als somberheid of het voelen van stress. Dus de overgang kan zeker invloed hebben op je hersenen en daarmee op jouw mentale welbevinden.

Mogelijke mentale klachten zijn:

- Aanhoudende stress, meer alert zijn, onrustig
- Stemningswisselingen
- Prikkelbaarheid
- Somberheid, soms met suïcidaliteit (zelfmoordgedachtes)
- Angst- en panieklachten
- Geheugen- en concentratiestoornissen
- Slaapproblemen
- Eetproblemen
- Versterkte pijnbeleving

De verschillende klachten kunnen elkaar onderling beïnvloeden. Vaak is het onduidelijk wat nu precies de oorzaak is. Wel is bekend dat er een sterk verband is; mentale klachten geven meer lichamelijke klachten en/of pijn, en andersom; lichamelijke klachten verminderen het mentale welbevinden. Hieronder meer uitleg om de verschillende factoren te belichten.

2. Wat kun je ervaren tijdens de overgang?

Lichamelijke factoren

De afname van oestrogeen tijdens de overgang heeft effect op het je hersenen, want oestrogeen heeft invloed op andere hormonen in de hersenen en het lichaam (zoals serotonine en endorfine), die verband houden met ons mentale welbevinden. Andersom beïnvloedt bijvoorbeeld ons 'stresshormoon' cortisol via de lever indirect oestrogeen, waardoor de hormonale disbalans tijdens de overgang wordt versterkt.

Hormonen zoals serotonine, endorfine en adrenaline worden neurotransmitters genoemd, dit zijn de boodschappers van informatie van hersenen naar organen en terug. Het autonome zenuwstelsel, oftewel het niet door de wil aangestuurde zenuwstelsel, regelt samen met het hormoonstelsel vele voor het lichaam belangrijke functies, zoals ademhaling, hartslag, spijsvertering, slaap, genot en daarmee dus ook ons mentale welbevinden. Als het gevoel van genot vermindert, neemt het plezier in het leven af. Of als we slecht slapen, kunnen we overdag minder aan. En als onze ademhaling steeds te snel is, komen we moeilijk tot rust.

Ook onze reactie op pijn, stress en gevaar wordt via het autonome zenuwstelsel geregeld. Het lichaam wordt geactiveerd bij gevaar, om te kunnen vechten of vluchten. Dit geldt voor daadwerkelijk gevaar, maar activatie vindt ook plaats bij signalen die de mens spanning geven zonder dat dit direct levensbedreigend is. Of bij triggers (aanleidingen) die de hersenen herinneren aan eerder gevaar. Als het weer veilig en kalm is, wordt het lichaam geremd, zodat het kan herstellen. Bij aanhoudende stress blijft het lichaam te veel geactiveerd en wordt het te weinig gekalmeerd. Hiermee wordt misschien duidelijker hoe de afname van oestrogeen tijdens de overgang een keten van reacties in het lichaam veroorzaakt, waardoor onze mentale gezondheid vermindert.

Psychologische factoren

Tijdens de overgang spelen jouw gedachten, gevoel en gedrag een belangrijke rol bij je mentale welbevinden. Deze psychologische factoren worden gevormd door een combinatie van erfelijkheid, je opvoeding en veel van wat je meemaakt in het leven. Het kan de moeite waard zijn eens uit te pluizen hoe jij reageert op de overgang; wat zijn je gedachten erover, hoe voel je je erbij en hoe gedrag je je vervolgens? Wat is hierbij helpend en wat zorgt er juist voor dat je je nog vervelender voelt?

2. Wat kun je ervaren tijdens de overgang?

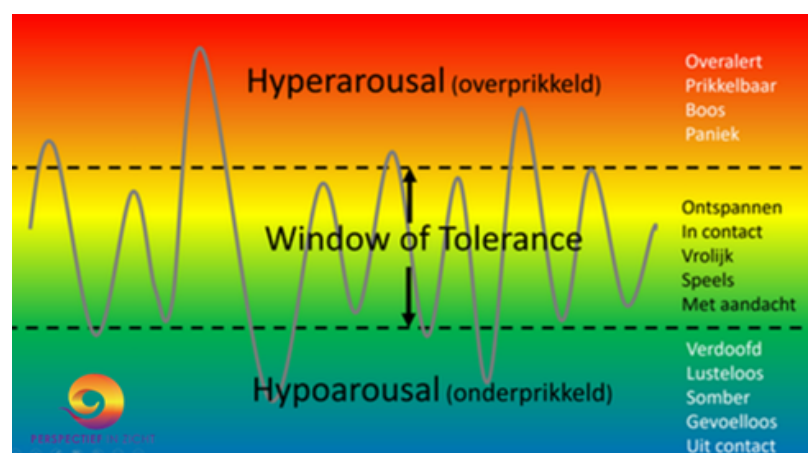
Hoe jij je voelt, oftewel je lichamelijke sensaties en emoties, zijn altijd waar. Geef jezelf hier ook erkenning voor, ook bij overgangsklachten. Echter, welke gedachten kloppen daadwerkelijk en welke zijn een interpretatie van jou, op basis van je (vroegere) ervaringen? En het gedrag wat jij vertoont als je bepaalde emoties ervaart, is dat handig gedrag? Of kan je iets anders doen om je emoties te verbeteren, of misschien gewoon te verdragen?

Hoe we omgaan met emoties wordt ook wel emotieregulatie genoemd. Er zijn tussen mensen veel verschillen in hoeveel emoties en (fysieke) spanningen iemand ervaart. Ook de mate waarin iemand dit kan verdragen wisselt per persoon.

De mate waarin iemand spanningen kan verdragen noemde de Amerikaanse psychiater Dan Siegel in 1999 de *window of tolerance* oftewel het 'raampje' van tolerantie. Sommige gebeurtenissen veroorzaken hyperarousal (oftewel veel activatie van het lichaam waardoor het klaar wordt gemaakt om tevechten of vluchten). Je hart gaat sneller kloppen, je ademhaling versnelt, de spieren spannen aan, iemand krijgt het warm en gaat zweten. Dit gaat vaak gepaard met gevoelens van boosheid en/of angst.

Andere gebeurtenissen veroorzaken hypoarousal (te weinig activatie, oftewel verdoving); je hart klopt langzamer, je ademhaling wordt traag, de spieren zijn slap en je krijgt het koud of je voelt je lijf helemaal niet meer. Dit gaat vaak gepaard met gevoelens van somberheid of leegte.

In het 'raampje' voel je je rustig en comfortabel, voel je je meestal vrolijk en heb je plezier en kan je goed luisteren en leren.



2. Wat kun je ervaren tijdens de overgang?

Bij de meeste mensen volgt na hyper- of hypoarousal snel weer kalmering. Bij 'sommige mensen treedt veel sneller hyperarousal op, soms al bij kleine gebeurtenissen. Bij deze mensen duurt het vaak ook heel lang voordat diegene weer gekalmeerd is, oftewel binnen diens 'raampje' komt. Soms gebeurt dat bijna nooit. Men omschrijft dit wel als 'altijd aan staan'.

Dit kan bijvoorbeeld door lichamelijke factoren komen, zoals fysieke klachten van de overgang, door traumatische gebeurtenissen in het verleden, door persoonlijkheidsfactoren, door stressfactoren vanuit iemands omgeving of een combinatie hiervan.

Vrouwen in de overgang hebben dan ook een grotere kans om 'buiten hun raampje' te komen. Dit bij jezelf signaleren kan al helpend zijn, en ook als de omgeving het beter begrijpt. Je kan dan beginnen met op tijd ingrijpen als de spanning in je lijf te hoog oploopt, of als je verdoofd dreigt te raken. Dit kan je bijvoorbeeld doen door op tijd uit de situatie te gaan die je spanning geeft, en ervoor te zorgen dat je weer kalmeert. Of je niet in een nieuwe spanningsvolle situatie te begeven, als je al buiten je 'raampje' bent.

Je kan je stresssysteem kalmeren door dagelijkse mindfulness oefeningen, maar ook door voldoende te bewegen. Hoe meer rust, ritme en regelmaat je hierin aanbrengt, hoe beter. Denk bijvoorbeeld aan een flink stuk wandelen, fietsen of zwemmen.

Omgevingsfactoren

Ieder mens leeft in een omgeving waarop sociale en maatschappelijke factoren van invloed kunnen zijn. Dit kan beschermend werken of juist belemmerend zijn, en daarmee overgangsklachten versterken (of verbeteren). Deze factoren kunnen komen vanuit woonomgeving, gezin, familie, vrienden, werk, financiën, gemeente, overheid, maatschappij, de wereld etc. Vrouwen in de overgang zitten meestal in een levensfase met veel taken en verandering. Denk hierbij aan verandering in de rol op het werk, puber(s) in huis of kinderen die het huis uit gaan en ouders die zorgbehoefstig worden. Soms kan dit te veel zijn, helemaal wanneer je zelf niet optimaal in je vel zit. Hierdoor kun je uit balans raken.

2. Wat kun je ervaren tijdens de overgang?

Wanneer je eerder een depressie hebt gehad bestaat er in de overgang een grotere kans om opnieuw een depressie te ontwikkelen. Voor vrouwen zonder een eerder doorgemaakt depressie is de kans op een depressie tijdens de overgang niet groter.

Verergering bestaande psychiatrische klachten

Bij vrouwen met bestaande psychiatrische klachten is het belangrijk alert te zijn op verergering tijdens de overgang. Dit kan spelen bij (terugkerende) depressies of angst- en panieklachten, maar ook bij beelden zoals ADHD (aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit) of ASS (autismespectrumstoornis). Soms komt deze problematiek pas tegen de overgang aan het licht. Persoonlijkheidsproblematiek (of met andere woorden: vastgelopen onhandige patronen in denken, voelen en handelen) kunnen in deze periode weer de kop op steken. Ook kunnen traumatische gebeurtenissen uit het verleden of de kindertijd plots weer actueel worden en ernstige klachten geven. Adequate behandeling kan dan de overgang beter te verdragen maken.

Tips

Dit kun je doen om je beter te voelen:

- Breng structuur aan in je dag; op vaste tijden slapen en opstaan, eten en naar buiten gaan
- Beweeg en/of sport; het liefst een half uur per dag, bij voorkeur in de buitenlucht
- Zorg voor contact met andere mensen; vertel ook waar je last van hebt
- Doe leuke dingen; dus dingen waar jij nu (of vroeger) blij van wordt (werd) en/of energie door krijgt
- Doe ontspanningsoefeningen en/of mindfulness
- Drink geen alcohol en gebruik geen drugs

Wanneer er op diverse fronten veel van je gevraagd wordt is het belangrijk om naar de balans tussen belasting en ontspanning te kijken. Misschien kan er iets (tijdelijk) van je takenpakket, en kan je meer pauze tussendoor nemen. Ook kun je kijken hoe jij beter in je vel komt, waardoor het misschien makkelijker wordt om met de situatie om te gaan. Voor meer informatie [klik hier](#).

2. Wat kun je ervaren tijdens de overgang?

Als je kampt met psychische klachten, is het verstandig een afspraak te maken bij je huisarts. Samen kunnen jullie inventariseren wat er aan de hand is en wat er nodig is om je beter te voelen.

De praktijkondersteuner (POH-GGZ) kan helpen wanneer psychische klachten het dagelijks leven gaan verstoren. Vaak is een aantal gesprekken voldoende om de intensiteit van de klachten te verminderen of op een andere manier om te gaan met de klachten. Door middel van bijvoorbeeld cognitieve-gedragstherapie (CGT) en/of Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Een enkele keer is meer intensieve begeleiding nodig, dan kun je verwezen worden naar een psycholoog of psychiater.

Voor meer tips bij psychische klachten, klik [hier](#).

Voor meer tips bij piekeren, klik [hier](#).

Voor meer tips bij stress, klik [hier](#).

Werk & overgang

Meer dan 1 op de 3 werkende vrouwen in de overgang ervaart beperkingen in het functioneren op het werk door overgangsklachten. Vrouwen die veel last hebben van overgangsklachten melden zich vaker ziek, hebben langer nodig om te herstellen na een werkdag, en zijn minder productief. Zowel bij vrouwen als werkgevers is er nog weinig kennis over de overgang en ondersteuningsmogelijkheden. Bovendien worden overgangsklachten niet altijd herkend door zorgverleners.

Aangezien veel vrouwen in de overgang werken, is het verstandig dat hun werkomgeving hierop in kan spelen. Het is belangrijk dat managers op de hoogte zijn van klachten die de overgang met zich mee kan brengen. Ook een begripvolle houding hierbij zou helpend zijn.

Tips

- Flexibele uren werken
- Ademende werkkleding dragen
- Ventilator in de buurt hebben en controle over de temperatuur op het werk hebben
- WC in de buurt hebben
- Leidinggevende en/of bedrijfsarts raadplegen om klachten van de overgang te bespreken en te kijken wat kan helpen om prettiger te werken

3. Je klachten in kaart brengen

Greene Climacteric Scale-Extra

Bij de overgang kunnen er veel verschillende klachten optreden. Per vrouw kan dit erg verschillen, in zowel de soort klachten, als de ernst ervan. Je kunt jouw klachten in kaart brengen met behulp van de Greene Climacteric Scale Extra (een combinatie van de Greene Climacteric Scale aangevuld met meer vragen). De vragen gaan over lichamelijke klachten, psychische klachten en over seksuele problemen. De antwoorden van 0 (nooit) tot 3 (heel vaak) geven de ernst van je klachten weer. Als je op de meest items een 2 of hoger invult is het zeer waarschijnlijk dat je in de overgang bent. Vul je vaak een 0 of een enkele 1 in, dan ben je nog niet in de overgang of heb je gelukkig weinig last. Om de vragenlijst te bekijken, klik [hier](#). Voor meer informatie kun je bij je huisarts terecht.

Menocheck

Bij overgangsklachten kan het zinvol zijn om de Menocheck te doen. Deze checklist kijkt naar eventuele andere oorzaken van je klachten (zoals andere ziektes, medicatie of middelen gebruik) en checkt of je hormoontherapie zou kunnen gebruiken of dat er een medische reden om dit niet te doen. Om de vragenlijst te bekijken, klik [hier](#). Voor meer informatie kun je bij je huisarts terecht.

4 DKL

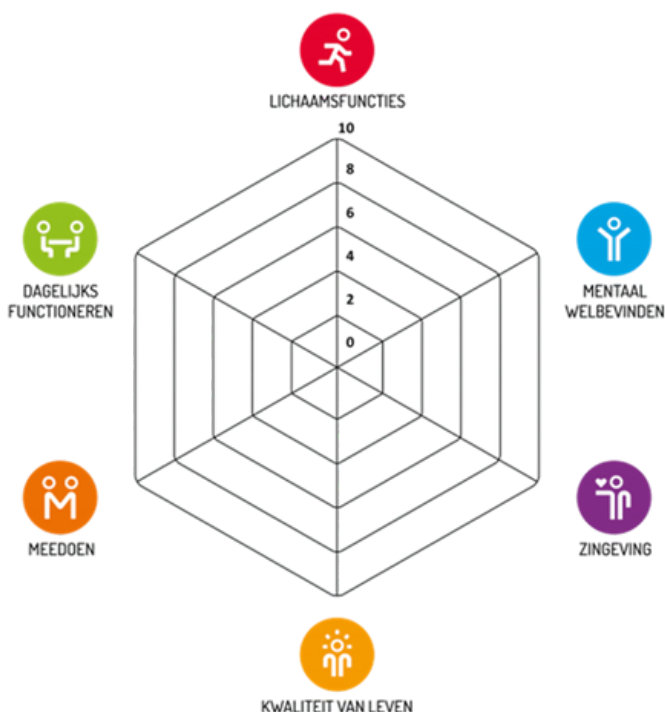
Als jij veel psychische klachten hebt, kan het zinvol zijn om nog een aanvullende vragenlijst (4 DKL) in te vullen. Deze vragenlijst helpt in het onderscheiden van klachten van mentale spanningsklachten (distress), een depressieve stoornis, een angststoornis en lichamelijke spanningsklachten (somatisatie). Om de vragenlijst te bekijken, klik [hier](#). Voor meer informatie kun je bij je huisarts terecht.

3. Je klachten in kaart brengen

Spinnenweb

Om een overzicht te krijgen van hoe jij momenteel in het leven staat en wat voor jou belangrijk is, kan je [hier](#) een vragenlijst invullen. (Deze vragenlijst wordt het "Spinnenweb" genoemd). Zie ook het stukje over "[Je beter voelen](#)".

Als je het prettig vindt, kun je jouw klachten en de uitkomst van de vragenlijsten bespreken met jouw huisarts of een andere hulpverlener.



Het spinnenweb: mijn positieve gezondheid

4. De rol van jouw huisarts

Bij klachten van de overgang kun je naar jouw huisarts gaan. Om te beginnen kan jouw huisarts luisteren, je lichamelijk onderzoeken en je helpen je klachten te duiden. Klachten kunnen door de overgang veroorzaakt worden, maar soms ook door iets anders. Opvliegers kunnen bijvoorbeeld veroorzaakt worden door bepaalde medicatie (zoals sommige bloeddrukverlagers, medicijnen bij borstkanker of antidepressiva), een te snel werkende schildklier, alcohol of een angst- of paniekstoornis. Wanneer er overwegend andere lichamelijke en mentale klachten spelen kan er ook gedacht worden aan niet lekker je in je vel zitten, slaapapneu, burn-out, depressie of een angststoornis.

De huisarts kan je vragenlijsten (Greene Climacteric Scale Extra, 4 DKL, de Menocheck en/of het spinnenweb) laten invullen om meer inzicht te krijgen in jouw klachten en jouw leven. Soms wordt er besloten bloed- en/of urine-onderzoek te doen.

Laboratorium onderzoek

Wat is zinvol om te testen in het bloed en urine?

- Schildklierhormoon (TSH) bij vasomotorische klachten als opvliegers en nachtzweeten, hartkloppingen en gewichtstoename.
- Bloedgehalte (Hb) en ijzer (ferritine) bij hevige menstruaties (bij veel bloedverlies), en bij tekenen van een bloedarmoede
- Glucose, cholesterol, nierfunctie in het bloed en eiwitverlies in de urine, om zo in te schatten of er een verhoogd risico op hart- en vaatziekte is. Bij de afweging om wel of geen hormoontherapie te starten is het belangrijk om inzicht te hebben in dit risico.
- Bezinking en CRP (ontstekingswaarden) bij spier- en gewrichtsklachten. Bij (spier)reuma kunnen deze waarden verhoogd zijn.

Zo nodig, afhankelijk van jouw specifieke klachten, wordt het bloedonderzoek uitgebreid.

4. De rol van jouw huisarts

Overgang testen in het bloed?

Wanneer de menstruaties uit gaan blijven, stijgt het FSH (Follikel Stimulerend Hormoon) en daalt het oestradiol. De waarden van deze hormonen kunnen aan het begin van de overgang nog normaal zijn terwijl er wel al overgangsklachten spelen. Daarnaast kan de spiegel erg wisselen. Om die reden heeft het boven de 40 jaar geen zin om FSH of oestradiol te bepalen. Daarnaast zeggen deze waarden niks over de ernst van overgangsklachten en de verwachte leeftijd van de menopauze. Bij vrouwen jonger dan 40 wordt bij het uitblijven van de menstruatie meer dan 3 maanden wel een FSH en oestradiol bepaald om te kijken of er sprake is van een vervroegde overgang. Het is niet zinvol om deze hormonen te prikken als je anticonceptie gebruikt. Dit moet 3 maanden gestopt worden, alvorens het bepaald kan worden.

5. Een plan maken

Als het waarschijnlijk is dat jouw klachten door de overgang worden veroorzaakt, kan jij met je huisarts of een andere hulpverlener bespreken wat jij nodig hebt om minder last te hebben en prettiger te functioneren. Zo kunnen aanpassingen in jouw leven maken dat je minder last hebt en dat je klachten beter te hanteren. De vijf BRAVO leefstijladviezen zijn een leidraad voor een gezonde leefstijl in de overgang. Meer rust, minder ballen in de lucht of juist meer bewegen kunnen bijvoorbeeld al zorgen dat het veel beter met je gaat. Wil je met je leefstijl aan de gang of zelf iets doen om beter in balans te zijn, klik dan hier voor meer informatie.



De meeste vrouwen hebben geen verdere begeleiding of behandeling nodig. Soms kan dat echter wel nodig zijn. Er kan gestart worden met medicatie of je kan verwezen worden naar een andere hulpverlener. Klik [hier](#) voor meer informatie over medicatie. Als wilt weten welke hulpverlening voor jou passend zou kunnen zijn, klik dan [hier](#).

Medicatie

Wanneer jij ondanks leefstijladviezen veel overgangsklachten houdt, kan er gekozen worden voor medicatie. Er zijn verschillende soorten medicatie en supplementen:

- Medicatie met hormonen: medicatie met hormonen wordt ook wel Hormoon Suppletie Therapie (HST) genoemd. In de overgang wordt het oestrogeengehalte in je lijf lager. HST vult het oestrogeen van buitenaf weer aan.
- Medicatie zonder hormonen: medicatie zonder hormonen werken in op het warmte centrum in het brein.
- Supplementen

5. Een plan maken

Medicatie met hormonen

Medicatie in de overgang met hormonen wordt ook wel Hormoon Suppletie Therapie (HST) genoemd. HST vult de oestrogenen van buitenaf aan. Hierdoor zullen vasomotorische klachten als opvliegers en nachtzweeten afnemen. Als de vasomotorische klachten afnemen, zal ook het slapen, de concentratie, de stemming en het geheugen weer verbeteren. Daarnaast helpt het bij vaginale klachten als droogte en irritatie. HST heeft mogelijk ook een positief effect op spier- en gewrichtsklachten. Bij vrouwen die op jonge leeftijd (voor de 40 jaar) in de overgang komen helpt HST om botontkalking te voorkomen. HST is niet voor alle klachten in de overgang de eerste keus in de behandeling. Bij stemmingsklachten en seksuele klachten is dit het geval; dan wordt als eerste keus in de behandeling naar een POH-GGZ, psycholoog of seksuoloog verwezen.

Oestrogenen

Oestrogenen kun je via een tablet innemen (oraal) of via de huid gebruiken (transdermaal) in de vorm van een pleister, gel of spray. De orale toedieningsvorm is het meest uitgebreid onderzocht. De transdermale toedieningsvorm geeft een stabielere oestrogeenspiegel. Dit is prettig als je last hebt van epilepsie, schildklierproblemen of een depressie. Wanneer je risico factoren voor hart- en vaatziekten of trombose hebt of wanneer je migraine of overgewicht hebt, is de transdermale route veiliger. Als er alleen vaginale klachten spelen kunnen oestrogenen vaginaal gegeven worden.

Progestagenen

Wanneer je nog een baarmoeder hebt of als je geen baarmoeder meer hebt maar wel bekend bent endometriose is het belangrijk om ook progestagenen te gebruiken. Dit voorkomt aangroei van het baarmoederslijmvlies en het kwaadaardig worden ervan. Je kunt progestagenen op 2 verschillende manieren krijgen:

- In tabletvorm:
 - Als je menstruatie langer dan een jaar is uitgebleven (je bent dan postmenopauzaal) neem je dagelijks progestagenen. Dit wordt een continue behandeling genoemd.
 - Als je laatste menstruatie minder dan een jaar geleden is (je bent dan perimenopauzaal) neem je 14 dagen per maand progestagenen in. Dit wordt een sequentiële behandeling genoemd. Hierbij kun je weer maandelijks bloedverlies hebben.

5. Een plan maken

- Via de Mirena spiraal: in de Mirena spiraal zitten progestagenen. Die zorgen ervoor dat het baarmoederslijmvlies in ieder geval 3 jaar dun blijft. Na die tijd kan het baarmoederslijmvlies door de oestrogenen weer aangroeien. Om die reden moet de Mirena spiraal als onderdeel van HST gebruik na 3 jaar vervangen worden.

Het effect

Na 2 tot 3 weken kun je merken dat HST gaat helpen. Als je gemiddeld 10 opvliegers per dag hebt zullen er gemiddeld nog 2 overblijven. 3 maanden na de start kun je een maximaal effect van HST verwachten. De eerste periode kun je bijwerkingen ervaren zoals vocht vasthouden, gespannen borsten, hoofdpijn en misselijkheid. Een andere bijwerking kan onwillekeurig vaginaal bloedverlies (doorbraakbloedingen) zijn. Bij de start van de behandeling treedt dit vaak op en kan drie tot zes maanden aanhouden. Na drie maanden wordt meestal een echo gemaakt om andere oorzaken voor het vaginaal bloedverlies uit te sluiten (zoals bv poliepen of vleesbomen).

Ernstige risico's

HST geeft een licht verhoogde kans op trombose (trombosebeen of longembolieën). Dit risico is het grootst in het 1e jaar na de start van HST. Het risico wordt lager als de oestrogenen via de huid worden gegeven.

Boven de 50 jaar is er een licht verhoogd risico op borstkanker bij gebruik van de combinatie behandeling (oestrogenen en progestagenen) meer dan 5 jaar. Bij alleen oestrogenen is dit risico nog lager. Het risico op borstkanker neemt verder toe vanaf 60 jaar.

Wanneer HST wordt gestart voor de menopauze of kort daarna heeft het een positieve uitwerking op de bloedvaten waardoor het een beschermende werking heeft op hart- en vaatziekten. Dit beschermende effect is er niet meer als je HST enkele jaren na de menopauze start. Bij gebruik van HST na de 60 jaar geeft het juist een licht verhoogde kans op hart- en vaatziekten.

Het risico op bovenbeschreven risico's is overigens groter bij gebruik van de anticonceptiepil waarin een hogere hormoonconcentratie in zit. Overweeg je HST dan is het goed andere risico verhogende factoren aan te pakken. Denk hierbij aan roken, alcoholgebruik en overgewicht.

5. Een plan maken

Wanneer geen hormoonbehandeling?

HST mag in de volgende situaties niet gebruikt worden:

- Je hebt kanker of kanker gehad, die groeit door hormonen, zoals borstkanker of baarmoederkanker
- Je hebt trombose of longembolieën gehad. Wanneer je hiervoor bloedverdunners gebruikt mogen hormonen wel.
- Je hebt een hartaanval gehad
- Je hebt een beroerte gehad
- Je hebt vaginaal bloedverlies en het is niet duidelijk waardoor dat komt
- Je hebt een ernstige leverziekte

Controles

Na 3 maanden zal je huisarts het effect van de medicatie evalueren. Als de hormoontherapie bevalt kun je het doorgebruiken en zal het jaarlijks geëvalueerd worden door je huisarts. Aan de hand van de Menocheck wordt dan gekeken of er redenen zijn waarom HST gestopt moet worden. Door de Greene Climacteric Scale-Extra in te vullen kun je zien hoeveel hinder je op dat moment ervaart van de overgang. Misschien is het wel het moment om de behandeling te stoppen. Bij het jaarlijkse evaluatiemoment hoort ook een bloeddrukmeting en soms bloedonderzoek in het kader van hart- en vaatziekten.

Stoppen

Aanbevolen wordt om te stoppen als je hormoontherapie 5 jaar gebruikt hebt of als je 60 jaar bent geworden. Natuurlijk kan het ook eerder. Hormoontherapie hoeft niet te worden afgebouwd. Als je erg tegen stoppen op ziet kan je de medicatie natuurlijk ook afbouwen. De eerste 3 weken na het stoppen zal de helft van de vrouwen weer opvliegers en nachtzweeten ervaren. Dit is meestal een tijdelijk effect en wordt daarna weer minder. Klik [hier](#) voor meer informatie over HST.

5. Een plan maken

Medicatie zonder hormonen

SSRI

Er kan een SSRI (antidepressivum) worden ingezet als een depressie of angststoornis op de voorgrond staat, en wanneer er sprake is van ernstig sociaal disfunctioneren of grote lijdensdruk. Wanneer de psychische klachten opklaren worden opvliegers en nachtzweeten vaak als minder heftig ervaren.

Clonidine

Clonidine is een medicijn dat heel soms gebruikt wordt bij vrouwen in de overgang die geen hormonen mogen of willen gebruiken. Het werkt alleen op de vasomotorische klachten (opvliegers en nachtelijk zweten). Het effect is beperkt; vergeleken met placebo (een tablet zonder een echt medicijn) is het verschil ongeveer 1 opvlieger per dag. Er kunnen daarnaast ook allerlei bijwerkingen optreden. Het wordt daarom alleen gegeven als HST geen optie is en een medicamenteuze behandeling wel gewenst is.

Fezolinetant

Fezolinetant is een nieuw medicijn dat in 2024 in Nederland beschikbaar is geworden. Het werkt in op zenuwbanen in de hersenen die zorgen voor het reguleren van de lichaamstemperatuur. Het remt de aanmaak van een eiwit dat de opvliegers veroorzaakt. Fezolinetant verlaagt het aantal opvliegers en verlaagd de intensiteit (heftigheid) van de opvliegers. Het effect op de opvliegers is wel minder effectief dan HST. Fezolinetant helpt niet voor andere klachten als gewrichtsklachten, stemmingsklachten en vaginale klachten. De belangrijkste bijwerking is slapeloosheid. Het is nog niet duidelijk hoe veilig het is voor vrouwen die borst- of baarmoederkanker hebben gehad.

5. Een plan maken

Supplementen

In de overgang is het belangrijk om je botten strek te houden. Neem dagelijks 10-20 mcg vitamine D en zorg voor voldoende calcium inname. Calcium zit vooral in melkproducten en in mindere mate in groente, noten en peulvruchten. Je krijgt voldoende calcium binnen als je bijvoorbeeld 2 glazen melk, 1 bakje yoghurt en 1 boterham met kaas of een bakje noten per dag neemt. Lukt dit niet neem dan dagelijks 500 mg calcium in.

Er is zwak bewijs dat fyto-oestrogenen (plantaardige stoffen die de werking van het vrouwelijke hormoon oestrogeen kunnen nabootsen) zoals Promensil (rode klaver) en Femarelle (soja) een minimale verlaging geven van het aantal opvliegers en een licht gunstig effect hebben op vaginale droogte. Het gebruik van kruiden en zilverkaars zijn niet effectief en kunnen soms leverschade geven.

6. Je beter voelen

De balans opmaken – hoe stevig sta jij?

Meestal vallen klachten bij de overgang gelukkig mee, maar bij sommige vrouwen kunnen de klachten heftig zijn en ontwrichtend werken. Het kan daarom slim zijn om de balans op te maken bij jezelf. Dit kan inzicht geven en zorgen dat jij (nog) beter in je vel komt en daarmee steviger staat. Eventuele klachten van de overgang kunnen dan beter te hanteren zijn en minder maken dat je het gevoel hebt erdoor omvergeblazen te worden. Denk hierbij eens aan een boom.

Vergelijking van de boom

Een boom kan te maken hebben met allerlei verrassingen, veranderingen en onverwachte tegenslagen. Denk bijvoorbeeld aan langdurige droogte, ongedierte dat de boom verzwakt of een hevige storm. Wat maakt nu dat een boom blijft staan en blijft bloeien?



Boom 1



Boom 2

Vragen die je kan stellen, zijn bijvoorbeeld:

- Hoe is de conditie van de boom? Krijgt de boom goede voeding en genoeg water?
- Is de boom goed geworteld? Hoe is het de boom in de jaren hiervoor vergaan? Heeft de boom al meerdere zware tegenslagen gehad? Heeft de boom daarvan goed kunnen herstellen?
- Staan er andere bomen om hem heen die hem uit de wind kunnen houden, schaduw kunnen geven of water via zijn wortels kunnen doorgeven?

6. Je beter voelen

Je kunt je misschien voorstellen dat beide bomen weinig last zullen hebben als de omstandigheden goed zijn, zoals bij een lekker zonnetje afgewisseld met een regenbui. Bij heftigere omstandigheden, bijvoorbeeld bij een forse storm, zal boom 1 (in goede conditie, met diepe wortels en andere bomen om hem heen) het beter kunnen hanteren dan boom 2 (in mindere conditie, met minder diepe wortels, en zonder bescherming van andere bomen). Als een boom steviger staat, zal het beter kunnen omgaan met veranderingen en onverwachte tegenslagen en meer kans hebben te blijven bloeien.

Hoe sta jij?

Hoe kunnen we de vergelijking van de boom vertalen naar een vrouw in de overgang? Als je als vrouw klachten hebt of krijgt van de overgang, is het prettig als je stevig staat. Het is dan makkelijker om de situatie te hanteren. Ook zullen sommige klachten minder worden als je beter in balans bent. Bij minder stress zullen bijvoorbeeld opvliegers minder heftig zijn. Het kan daarom slim zijn om de balans in jouw leven op te maken. Hoe is het eigenlijk met je? Hoe goed zorg jij voor jezelf? Heb je veel zorgen of stress? Doe jij dingen waar jij blij van wordt en die jij belangrijk vindt? Heb je fijne mensen om je heen?

Hoe sta jij nu? Als je graag een overzicht van jouw leven/situatie wilt hebben, zou je de vragenlijst (het Spinnenweb) kunnen invullen op [Mijn Positieve Gezondheid](#). Hiermee krijg je ook inzicht in wat voor jou belangrijk is. Dit kan dan weer een handvat zijn om anders om te gaan met je huidige situatie. Klik [hier](#) om direct de vragenlijst in te vullen.

6. Je beter voelen

Beter in balans

Misschien wil je iets doen om nog steviger te staan? Jezelf bijvoorbeeld gezonder voeden, meer bewegen of juist meer rust en minder stress ervaren? Als je dat wilt, dan kun je het leefstijlroer (bron: Vereniging Arts en Leefstijl) hiervoor gebruiken. Dit is bedacht voor mensen die een gezondere koers willen varen. Het bestaat uit zes pijlers: voeding, beweging, middelen, verbinding, slaap en ontspanning.



Bron: Vereniging Arts en Leefstijl, leefstijlroer

Het idee van het leefstijlroer is dat je op verschillende plekken aan het roer kan draaien, jij mag zelf kiezen waar. Door de draaien aan het roer, kan er een heleboel in beweging komen. Dus als je bijvoorbeeld met “beweging” aan de slag zou gaan, dan zou het zomaar kunnen dat je hierdoor ook beter gaat slapen en beter kan ontspannen. Een belangrijk aspect van het leefstijlroer is dat jij ZELF aan het roer staat. Jij bepaalt zelf OF je iets wilt doen, en eventueel dus ook WAT en HOE je dat gaat doen. Als je iets wilt doen, is het slim om met kleine stapjes te beginnen. De kans dat het lukt en dat je het volhoudt is groter.

Voor meer informatie over het leefstijlroer en de verschillende pijlers, klik [hier](#).

6. Je beter voelen

Als je de vragenlijst op Mijn Positieve Gezondheid hebt ingevuld en/of het Leefstijlroer (bron: Vereniging Arts en Leefstijl) hebt bekeken, kun je jezelf een paar vragen stellen.

Vraag 1: Als je naar het ingevulde spinnenweb en/of het leefstijlroer kijkt, wat valt je dan op?

.....

.....

.....

.....

Vraag 2: Wat is belangrijk voor jou op dit moment?

.....

.....

.....

.....

Vraag 3: Wat gaat er al goed?

Als je het spinnenweb en/of het leefstijlroer bekijkt, bedenk dan eens: wat gaat er al goed? Waar put jij kracht uit of krijg jij energie van? Schrijf eens 10 dingen op die goed gaan, maakt niet uit hoe klein of groot. Sta eens stil bij deze dingen die jij fijn vindt en/of die jij goed doet.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

6. Je beter voelen

Vraag 4: Wat wil je graag (nog meer) aandacht geven?

Als je het spinnenweb en/of leefstijlroer bekijkt, is er dan iets waar je blij van wordt of waar je zin in hebt om het (nog meer) te gaan doen? Zou je beter willen slapen? Zou je meer willen ontspannen? Met een vriendin afspreken? Vaker sporten? Of komt er een droom of verlangen naar boven, waar jij wat mee wilt doen? Het maakt niet uit hoe klein of groot het is.

Welk idee spreekt jou aan? Je mag zelf iets verzinnen. Wat past bij jou?

.....

.....

.....

.....

Vraag 5: Welk verschil zou dit maken als jij hier meer van zou doen?

.....

.....

.....

.....

Vraag 6: Wat zou jouw eerste stap kunnen zijn?

Je hebt iets bedacht wat je graag meer aandacht zou willen geven. Wat zou je concreet kunnen doen? Probeer het (om te beginnen) klein te houden. Je droom of verlangen mag natuurlijk groots zijn. De stapjes richting die droom of verlangen kunnen wel beter klein zijn, dan is de kans nog groter dat het je gaat lukken. Probeer jezelf ook tijd te geven hiervoor.

Dus: wat zou jouw eerste kleine stap kunnen zijn?

.....

.....

.....

.....

(Een mooi voorbeeld hierbij is van een vrouw die weinig bewoog en graag 2x per week 10 km wilde gaan hardlopen. Het eerste stapje werd 's ochtends opstaan en hardloopschoenen aandoen. Dit lukte, en soms nodigde het haar hierdoor zelfs uit om ook nog een stukje te rennen. Wat een succes was dit eerste kleine stapje. Probeer jouw eerste stapje ook zo klein te maken en vier dan ook dat het je lukt.)

6. Je beter voelen

Tenslotte

Een gezonde leefstijl, dingen doen die bij jou passen en waar jij blij van wordt, helpen om beter in je vel te raken en je energieverder te voelen. Je vergroot je eigen veerkracht hiermee, je staat steviger en daardoor is het makkelijker om mogelijke klachten van de overgang te hanteren. Daarnaast is het zo dat overgangsklachten ook minder kunnen worden, als je beter in je vel zit. Als je bijvoorbeeld minder stress hebt, zullen ook je eventuele opvliegers minder hevig zijn. Dubbele winst dus.

Sommige vrouwen vinden het fijn om hulp hierbij te krijgen en andere vrouwen doen dit liever zelf. Als je hulp hierbij wilt, kun je dit met je huisarts of een andere hulpverlener bespreken. Je huisarts zou je kunnen verwijzen naar het programma [Welzijn op Recept](#). Samen met een welzijnscoach kun je onderzoeken wat je wilt veranderen. Deze geeft tips om dit stap voor stap te doen en gaat op zoek naar activiteiten die aansluiten bij jouw behoefte.