

MENOPAUZE TE LIJF!

1

- Ben jij een **vrouw tussen de 40 en 60 jaar?**
- Heb jij **vragen** over de overgang?
- Heb jij **lichamelijke en/of mentale klachten** en zou de overgang een rol kunnen spelen?

2

Maak een afspraak bij je huisarts!

Jouw huisarts kan beoordelen of jouw klachten door de overgang komen, dat het ten dele zo is of dat er een andere oorzaak is.

3

Hoe doet jouw huisarts dat?

Door te luisteren naar jou, afnemen van vragenlijsten, verrichten van lichamelijk en/of aanvullend onderzoek (zoals bloedprikken).



4

Als blijkt dat jouw klachten bij de overgang passen?

De informatiefolder Menopauze te lijf! geeft veel informatie over overgangsklachten en geeft tips waar je zelf mee aan de slag kunt.

5

Jouw huisarts maakt samen met jou een plan:

- Kijkt waar jij behoefte aan hebt en wat voor jou belangrijk is.
- Bespreekt welke leefstijlveranderingen zouden kunnen helpen
- Kijkt of medicatie (met hormonen) voor jou geschikt en veilig is.
- Verwijst naar een andere hulpverlener (zoals diëtiste, leefstijlcoach, (bekken)fysiotherapeut, POH-GGZ of kaderhuisarts urogynaecologie).

