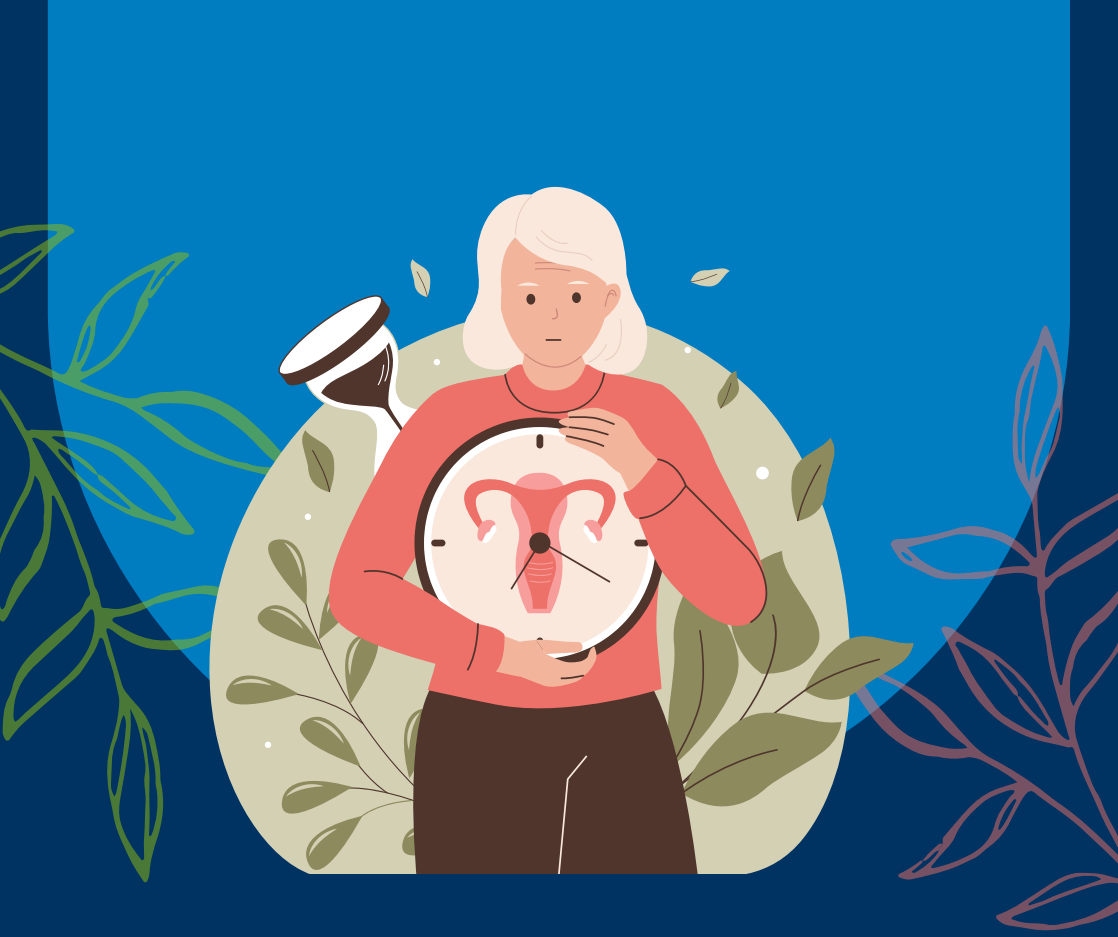


Menopauze te lijf!

WAT VERANDERT ER EN WAT KUN JE DOEN?

Ben je een vrouw tussen de 40 en 60 jaar? Verandert je lichaam? Heb je klachten? En denk je dat dit komt door de overgang?

Deze folder helpt jou verder. Je leest:

- Wat de overgang is.
- Welke klachten je kunt krijgen.
- Wat je zelf kunt doen.
- Wanneer je naar de huisarts kunt gaan.

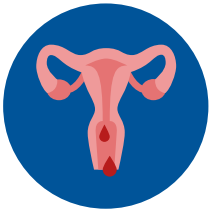
Wat is de overgang?

De overgang hoort bij het ouder worden als vrouw. Je lichaam maakt dan minder vrouwelijke hormonen. Daarvoor verandert je lichaam. Na een tijd word je niet meer ongesteld. De overgang begint vaak tussen 45 en 55 jaar. De overgang duurt vaak 5 tot 10 jaar.

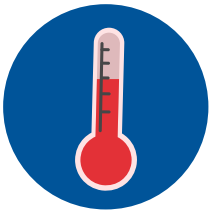


Wat kun je merken in de overgang?

Elke vrouw is anders. Sommige vrouwen hebben veel klachten. Andere vrouwen hebben weinig klachten.



Veranderingen in ongesteld worden
Je ongesteldheid wordt anders. Je wordt eerder of later ongesteld. Soms verlies je meer of minder bloed. Je kunt ook meer buikpijn of hoofdpijn hebben.



Opvliegers
Je krijgt het ineens warm. Vaak voel je dit in je gezicht, hals of borst. Je kunt gaan zweten. Je hart kan sneller kloppen. Een opvlieger duurt meestal een paar minuten.



Nachtzweten
Je wordt wakker omdat je zweet. Je kleding of bed kan nat zijn. Daardoor slaap je minder goed.



Slecht slapen
Je valt moeilijk in slaap. Of je wordt vaak wakker. Daardoor ben je overdag moe. Soms word je daardoor sneller boos.



Verandering in je gevoelens
Door de overgang kunnen je gevoelens veranderen. Je kunt sneller boos worden. Of sneller verdrietig zijn. Soms voel je je bang of somber, zonder dat je weet waarom.



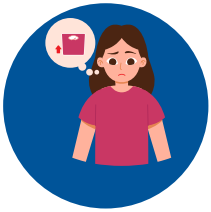
Minder zin om te vrijen
Sommige vrouwen hebben minder zin om te vrijen. Dat kan door de overgang komen. Of omdat je je niet fijn voelt.



Droge vagina en pijn bij vrijen
Je vagina kan droger worden. De huid wordt dunner. Vrijen kan daardoor pijn doen. Je kunt ook jeuk of een branderig gevoel hebben.



Pijn in spieren en gewrichten
Je kunt pijn voelen in je lichaam. Bijvoorbeeld in je nek, schouders, rug, knieën of heupen. Vaak merk je dit meer als je weinig beweegt. Zoals in de ochtend als je net wakker wordt.



Zwaarder worden
Veel vrouwen worden wat zwaarder. Vaak komt dit door meer gewicht vooral rond de buik.



Problemen met plassen
Sommige vrouwen verliezen een beetje plas. Bijvoorbeeld bij het hoesten, lachen of sporten. Je kunt ook vaker moeten plassen. Dit komt doordat je spieren minder sterk worden.

Wat kun je zelf doen?

1



Eet gezond

- Veel groenten en fruit
- Kies vaak volkorenproducten, zoals volkorenbrood en volkorenpasta
- Eet genoeg eiwitten, zoals noten, zuivel en eieren
- Eet weinig suiker, vet en kant-en-klaar eten

2



Beweeg elke dag

- Wandelen, fietsen of zwemmen
- Doe 2 keer per week oefeningen voor sterke spieren

3



Zorg voor goede slaap

- Ga elke dag rond dezelfde tijd naar bed
- Kijk niet op je telefoon, tablet of televisie voor het slapen
- Drink in de avond geen koffie, cola of alcohol

4



Ontspan

- Maak een wandeling
- Luister naar muziek
- Doe ademhalingsoefeningen
- Neem tijd voor jezelf

5



Niet roken en drink weinig alcohol

- Niet roken helpt tegen opvliegers
- Minder of geen alcohol drinken kan ook helpen

6



Bespreek de medicijnen met je huisarts

- Vertel welke medicijnen, vitamines of andere pillen die je gebruikt
- Soms kunnen deze je klachten erger maken of veranderen

Wanneer ga je naar de huisarts?

Ga naar de huisarts als:

- je veel klachten hebt.
- je niet weet of het door de overgang komt.
- je vragen hebt over de overgang.
- je wilt weten welke hulp mogelijk is.

Wat kan de huisarts doen?

- Luisteren naar je verhaal en vragenstellen.
- Klachten onderzoeken.
- Kijken of de klachten door de overgang komen.
- Adviesgeven en bespreken welke hulp mogelijk is.

Hulp bij klachten

1. **Gezond leven**
   Gezond eten, bewegen en goed slapen helpen vaak.

2. **Praten helpt**
   Het kan helpen om met iemand te praten.
   Bijvoorbeeld als je vaak verdrietig, bang of boos bent.

3. **Medicijnen**
   Er zijn medicijnen die kunnen helpen. Sommige medicijnen bevatten hormonen. Deze kunnen helpen tegen opvliegers en andere klachten. Je huisarts bespreekt wat bij jou past.

4. **Andere hulp**
   Soms kan andere hulp handig zijn. Bijvoorbeeld:
   - Hulp bij plasverlies.
   - Hulp bij gezond eten.
   - Hulp bij gezonder leven.

   Je huisarts kan je doorverwijzen.



Werk en overgang

Sommige vrouwen hebben op het werk last van de overgang. Bijvoorbeeld door minder energie, moeite met opletten of opvliegers. Praat hierover met je leidinggevende of met de bedrijfsarts. Samen kan je kijken wat helpt.
Denk bijvoorbeeld aan kleine veranderingen zoals:

- je kan gaan werken op andere tijden.
- je zet een ventilator dichtbij.



Zorg goed voor jezelf



De overgang is een tijd van verandering.
Wees daarom extra goed voor jezelf.

- Neem genoeg rust.
- Praat met mensen die je vertrouwt.
- Doe dingen die je leuk vindt.
- Vraag hulp als het nodig is.

Vragenlijsten

Soms kan een vragenlijst helpen om beter te zien waardoor je klachten hebt. De huisarts kan deze vragenlijsten met je bespreken.

- **Greene Climacteric Scale Extra:** Bekijk welke klachten je hebt.
- **Menocheck:** Kijkt waar je klachten vandaan komen.
- **4DKL:** Deze vragenlijst vul je als je je veel zorgen maakt of niet goed voelt.
- **Spinnenweb:** Kijk wat jij belangrijk vindt. Kies waaraan je wilt werken.

Meer weten?
Kijk op **Thuisarts** voor informatie. Of praat met je huisarts. Je hoeft niet allen met je klachten te blijven rondlopen.

Advies van jouw zorgverlener

Colofon

Deze folder hoort bij het project Menopauze te lijf!
Dit is een project van Huisartsen Eemland.

Doel van dit project:
Vrouwen uitleg geven over de overgang.
Zorgverleners helpen om vrouwen in de overgang goed te begeleiden.

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

Schrijvers die hielpen
Werkgroep ‘Menopauze te lijf!’
Elsa Stam, psychiater

2e editie, november 2026