

Menopauze te lijf!

WAT VERANDERT ER EN WAT KUN JE DOEN?

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 voor jou.

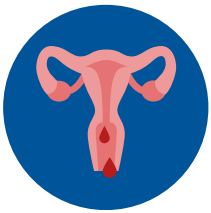
Wat is de overgang?

De overgang is een tijd in je leven waarin je stopt met menstrueren. Je lichaam verandert omdat je minder vrouwelijke hormonen aanmaakt. Meestal begint dit tussen je 45e en 55e. De overgang duurt meestal 5 tot 10 jaar.

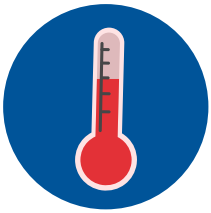


Wat kun je merken in de overgang?

Elke vrouw ervaart de overgang anders. Sommige vrouwen merken weinig, anderen hebben veel klachten. Ook kunnen de klachten in verloop van tijd veranderen.



Menstruatieveranderingen
Je kunt merken dat er minder of meer tijd tussen twee menstruaties zit. Je kunt meer of minder bloed verliezen. Ook kan je meer last krijgen van buikpijn en hoofdpijn als je menstrueert.



Opvliegers
Je wordt plotseling erg warm, vaak in je gezicht, nek en borst. Je kunt gaan zweten en je hart kan sneller kloppen. Het duurt meestal een paar minuten.



Nachtzweten
Je wordt zwetend wakker, soms zo erg dat je je pyjama of beddengoed moet verschonen. Dit kan je nachtrust flink verstoren.



Slecht slapen
Je valt moeilijk in slaap of wordt vaak wakker. Door slecht slapen kun je je overdag moe en prikkelbaar voelen.



Stemmingswisselingen
Je kunt sneller boos, verdrietig of geïrriteerd zijn. Soms voel je je somber of angstig zonder duidelijke reden.



Minder behoefte om te vrijen
Dit komt doordat de zin om te vrijen langzamer op gang komt. Soms komt het door vaginale klachten of omdat je minder goed in je vel zit.



Droge vagina, pijn bij vrijen
De huid van de vagina wordt dunner en droger. Vrijen kan daardoor pijnlijk zijn. Soms heb je ook jeuk of een branderig gevoel.



Pijn in spieren en gewrichten
Je kunt last hebben van stijve spieren of pijnlijke gewrichten, vooral 's ochtends of na weinig bewegen.



Gewichtstoename
Je kunt aankomen, vooral rond je buik. Je lichaam verbrandt minder energie en slaat meer vet op.



Problemen van bekkenbodem en blaas
Je kunt last krijgen van een verzakking. Je kan urine verliezen bij hoesten, niezen of sporten. Dit komt doordat je bekkenbodemspieren zwakker worden.

Wat kun je zelf doen?

1



Eet gezond

- Veel groenten en fruit
- Volkoren producten (zoals volkorenpasta of -brood)
- Voldoende eiwitten (zoals noten, zuivel, eieren)
- Weinig suiker, vet en kant-en-klaar producten

2



Beweeg elke dag

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

3



Slaap goed

- Ga op vaste tijden naar bed
- Gebruik geen scherm voor het slapen
- Drink geen koffie, cola of alcohol in de avond

4



Ontspan

- Doe rustige dingen zoals wandelen, muziek luisteren of ademhalingsoefeningen

5



Niet roken, weinig alcohol

- Stoppen met roken kan helpen bij om minder opvliegers te hebben
- Minder of geen alcohol, cafeïne en gemberthee drinken en minder pittig eten kan ook helpen

6



Bespreek je medicijnen

- Bespreek je medicijnen en supplementen met je huisarts. Deze kunnen soms klachten beïnvloeden.

Wanneer ga je naar de huisarts?

Ga naar de huisarts als:

- Je veel klachten hebt.
- Je twijfelt of het door de overgang komt.
- Je vragen hebt over behandelingen.

De huisarts kan:

- Luisteren en met je praten.
- Lichamelijk onderzoek doen en eventueel bloedonderzoek aanvragen.
- Bekijken of het de overgang is of iets anders.
- Advies geven over leefstijl en eventuele behandeling.

Behandeling bij klachten

1. **Leefstijladvies**
   Gezond leven helpt vaak al veel.

2. **Gesprekken of therapie**
   Bijvoorbeeld met een praktijkondersteuner (POH-GGZ). Dit helpt bij stemmingsklachten.

3. **Medicijnen**
   - Met hormonen (hormoonsuppletietherapie): helpen goed tegen opvliegers en andere klachten.
   - Zonder hormonen: als hormonen niet mogen of niet gewenst zijn.
   - Vaginale crèmes of capsules bij vaginale jeuk/branderigheid.

4. **Andere hulp**
   - Bekkenfysiotherapie: bij verzakking, pijn bij het vrijen of urineverlies.
   - Diëtist of leefstijlcoach: bij overgewicht of wanneer je gezonder wilt eten / leven en daarbij hulp wilt.



Werk en overgang

Veel vrouwen merken op hun werk dat ze minder energie hebben of zich slechter kunnen concentreren. Praat erover met je leidinggevende of de bedrijfsarts. Kleine aanpassingen kunnen al helpen, zoals:

- Flexibele werktijden
- Ventilator in de buurt hebben



Zorg goed voor jezelf



De overgang is een periode van verandering.
Zorg goed voor jezelf:

- Zorg voor rust, ritme en regelmaat.
- Praat met anderen over hoe je je voelt.
- Doe dingen die je leuk vindt en waar je energie van krijgt.
- Vraag hulp als je het nodig hebt.

Vragenlijsten

Er zijn handige vragenlijsten om je klachten in kaart te brengen:

- **Greene Climacteric Scale Extra**: een vragenlijst om jouw overgangsklachten in kaart te brengen.
- **Menocheck**: een vragenlijst om te kijken naar andere oorzaken voor je klachten en of je medicijnen met hormonen zou kunnen krijgen.
- **4DKL**: Een vragenlijst die je kan invullen als je veel mentale klachten hebt.
- **Spinnenweb (Mijn Positieve Gezondheid)**: om te bekijken wat jij belangrijk vindt en waaraan je wilt werken om je beter te voelen. Deze kun je invullen en met je huisarts bespreken.

Meer weten?
Kijk op **Thuisarts** voor betrouwbare informatie. Of vraag je huisarts om advies. Je hoeft het niet alleen te doen.

Advies van jouw zorgverlener

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

2e editie, november 2026