

Het menopauzespreekuur voor vrouwen met klachten als gevolg van de overgang

Inhoudsopgave

Klik op het onderwerp om verder te lezen.

Wat is de overgang?	1
Welke klachten kunt u krijgen tijdens de overgang?	1
Het menopauzespreekuur	2
Hoe komt u in aanmerking?	2
Tot slot	2
Belangrijke telefoonnummers	2

In deze folder leest u informatie over overgangsklachten en wat u kunt verwachten van het menopauzespreekuur.

Wat is de overgang?

De meeste westerse vrouwen hebben hun laatste ongesteldheid (menstruatie) tussen hun 45^e-55^e jaar. De laatste menstruatie wordt ook wel de menopauze genoemd.

Voor en na de menopauze is er een periode van enkele jaren waarin de hormonen een nieuw evenwicht zoeken. Deze periode wordt de overgang genoemd. De overgang is geen ziekte maar een levensfase. Het eerste teken van de overgang is meestal een verandering in de menstruatie.

Welke klachten kunt u krijgen tijdens de overgang?

De duur van de overgang is voor iedere vrouw verschillend. Daarnaast heeft 80% van de vrouwen in de overgang te maken met enkele of meerdere overgangsklachten.

1. Typische overgangsverschuinselen zijn:

- *Onregelmatige ongesteldheid.* Ook kan het zijn dat u meer bloed verliest als u ongesteld bent, maar dat hoeft niet;
- *Opvliegers.* U krijgt het plotseling erg warm, gaat hevig zweten en uw hart gaat sneller kloppen. Een opvlieger duurt meestal maar enkele minuten, maar kan ook een half uur duren;
- *Minder sterke botten* (botontkalking) waardoor u sneller iets breekt;
- *Een droge vagina.* Bij het vrijen kunt u daarom last krijgen van jeuk, irritatie en pijn;
- *Urineverlies*, bijvoorbeeld tijdens het hardlopen, hoesten of niezen;
- *Slecht slapen* door opvliegers in de nacht.

2. Atypische overgangsklachten zijn:

- *Hartkloppingen;*
- *Somberheid* en een lusteloos gevoel;
- *Concentratieproblemen* en een minder goed werkend geheugen;
- *Haargroei* op 'mannelijke plaatsen', bijvoorbeeld in het gezicht. Dit komt vooral voor bij dunne vrouwen.

(**Atypisch** betekent dat de klachten veroorzaakt kunnen worden door andere oorzaken dan de overgang).

Het menopauzespreekuur

Bij een bezoek aan het menopauzespreekuur van het St. Elisabeth Ziekenhuis hebt u een gesprek met de menopauzeverpleegkundige. Zij is een verpleegkundige gespecialiseerd in het omgaan met klachten als gevolg van de overgang. Een menopauzeverpleegkundige is er voor de CARE; met behulp van adviezen en informatie probeert zij uw klachten te verminderen. De menopauzeverpleegkundige werkt nauw samen met een gynaecoloog. Een gynaecoloog is er voor de CURE; als de klachten te erg zijn, kan de gynaecoloog door middel van medicijnen uw klachten verminderen.

Tijdens het gesprek op de polikliniek neemt de menopauzeverpleegkundige, door middel van een vragenlijst, de klachten met u door (ook wel anamnese genoemd). Tevens bekijkt zij welke klachten bij de overgang kunnen horen. Daarnaast geeft zij uitgebreid uitleg over de overgang en adviseert u daarin.

Resultaat en adviezen

Op grond van de bevindingen bekijkt zij vervolgens met u welke behandelmogelijkheden er voor u zijn. De informatie en deskundige hulp die u van de menopauzeverpleegkundige krijgt kunnen u helpen de juiste afwegingen en keuzes te maken.

Een afspraak bij de menopauzeverpleegkundige duurt ongeveer 30 minuten. Als u aansluitend een gesprek met de gynaecoloog hebt, duurt dit gesprek ongeveer 15 minuten. Afhankelijk van uw klachten kunt u een vervolgspraak bij de menopauzeverpleegkundige of bij de gynaecoloog maken.

Hoe komt u in aanmerking?

U kunt met een verwijzing van uw huisarts een afspraak maken op de polikliniek Gynaecologie. Bent u onverwacht verhinderd, neem dan zo spoedig mogelijk contact op met de polikliniek Gynaecologie.

Tot slot

Met al uw vragen, problemen en klachten kunt u terecht bij de menopauzeverpleegkundige, mevrouw L. Schots. Zij houdt spreekuur op de polikliniek Gynaecologie van het ETZ. Voor uw behandeling werkt zij samen met dr. Smink en dr. Wilms, gynaecologen, onder andere gespecialiseerd in de menopauze.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00
Polikliniek Gynaecologie: (013) 221 01 10

Locatie ETZ Elisabeth
 Route 15

Locatie ETZ TweeSteden
 Polikliniekgebouw, Wachtruimte 2

Locatie ETZ Waalwijk
 Wachtruimte 1, Nummer 8