



“AANKOMEN is onvermijdelijk”

**EN 9 ANDERE MISVERSTANDEN
OVER DE OVERGANG**

Over de overgang doen veel verhalen de ronde.

Hoog tijd om uit te leggen wat waar is – en wat niet.

Tekst CARLIJN SIMONS



Na de laatste menstruatie is de overgang voorbij

Gemiddeld zijn vrouwen 51 jaar als ze hun laatste menstruatie hebben. Daarna zijn ze officieel post-menopauzaal. Maar dat wil niet zeggen dat het dan gedaan is met de klachten. Bij bijvoorbeeld Annita (61) begon het toen juist. "Nadat mijn menstruatie op mijn zevenenveertigste stopte, barstten de klachten los. Elke veertig minuten een opvlieger, spierpijnen, slapeloosheid, duizeligheid, hartkloppingen, tintelingen, paniekgevoelens, vermoeidheid, droge ogen en huid, noem het maar op. Het werd ook steeds erger, zodanig dat ik niet meer normaal kon functioneren. Ik snapte er niets van, want ik had altijd gedacht dat alles rustiger zou worden na de laatste ongesteldheid. Maar nadat andere oorzaken waren uitgesloten, bevestigde de gynaecoloog dat je ook ná de menopauze nog klachten kon hebben. Inderdaad ook in de hevigheid waarin ik ze had én zelfs tot jaren na de menopauze." Volgens Kerkhof houdt tien procent van de vrouwen langer dan tien jaar klachten, vooral opvliegers en nachtzweeten. De overgang is voorbij als er een nieuwe balans is gevonden en er geen klachten meer zijn. "Meestal is dat tussen de 55 en 60 jaar."

1 Zolang je nog menstrueert, ben je niet in de overgang. "Wanneer we het over de overgang hebben, bedoelen we een transitieperiode die vóór de menopauze begint, dit heet de peri-menopauze, en doorloopt tot ná de menopauze", vertelt gynaecoloog Manon Kerkhof van Curilion, expertisecentrum voor vrouwenzorg. "De menopauze is daarbij het moment van de laatste menstruatie, en is pas achteraf vast te stellen als de ongesteldheid twaalf maanden is uitgebleven." In deze overgangperiode verandert de hormoonbalans doordat de hoeveelheid oestrogeen en progesteron in het lichaam geleidelijk daalt. Deze daling zet al in als er nog sprake is van een menstruatie, waardoor het zelfs dan al kan gaan rommelen. Welke signalen erop duiden dat de overgang is begonnen? "Het verheugen van de maandelijkse bloeding bijvoorbeeld", zegt Manon Kerkhof. "Ook het verkorten van de cyclus van vier naar drie weken en het overslaan van een bloeding zijn klassieke symptomen. Vervolgens kunnen er slaapproblemen bijkomen, en ook stemmingswisselingen en PMS-achtige klachten. Je voelt je bijvoorbeeld prikkelbaar, huilerig, depressief en geagiteerd, en dit meer dagen dan voorheen."



DE OVERGANG BESTAAT VOORAL UIT OPVLIEGERS

Opvliegers mogen dan veel voorkomen, het zijn zeker niet de enige klachten. Google maar eens op 'Greene Climacteric Scale' (Greene Menopauze Index) voor een lijst met allerlei mogelijke overgangssymptomen. "De top vier van overgangsklachten bestaat, naast opvliegers, uit menstruatieproblemen met hevige vloeiën, nachtzweeten, slaapproblemen en stemmingswisselingen", zegt Kerkhof. "Daarnaast is er nog een heel scala aan niet-typische klachten. Hersenmist bijvoorbeeld, concentratieverlies, vergeetachtigheid, verlies van zelfvertrouwen, hoofdpijn en angst- en paniekgevoelens." Deze atypische klachten kunnen zeker het gevolg van de overgang

zijn. Toch is het belangrijk dat een arts uitsluit dat hiervoor een andere oorzaak is, zoals depressie, een schildklierprobleem, diabetes of een hoge bloeddruk. "Klachten kunnen overigens verergerd worden door stress en overgewicht", voegt Manon Kerkhof toe. "Vrouwen die roken komen anderhalf jaar eerder in de overgang en vrouwen die regelmatig alcohol drinken hebben vaker last van doorslaapproblemen en stemmingswisselingen. Terwijl vrouwen die fit en vitaal aan de overgang beginnen – omdat ze regelmatig bewegen, weinig alcohol drinken, niet roken, gezond eten en goed slapen en ontspannen – vaak minder last van klachten hebben."

80% van de vrouwen heeft overgangsklachten, 10% LANGER DAN 10 JAAR



Klachten zijn aanstellerij

"Klachten zijn géén aanstellerij", benadrukt Kerkhof stellig. "Tachtig procent van de vrouwen heeft klachten, en van de vrouwen tussen de 45 en 60 jaar die uitvallen op het werk, blijkt de overgang in een derde van de gevallen de oorzaak. Die vrouwen vallen dan ook vaak langdurig uit met gemiddeld honderdtachtig dagen." >

5 DE OVERGANG BEGINT PAS NA DE VIJFTIG

De meeste vrouwen beginnen zo'n vier tot vijf jaar voor de menopauze, zo rond de 45, last te krijgen van overgangsklachten. En soms nog eerder, zoals Ann (52). "Achteraf gesproken beseft ik dat ik al zo rond mijn vijfendertigste in de peri-menopauze was beland. Toen kreeg ik ontzettend last van vermoeidheid, hersenmist, opvliegers en nachtzweeten. Ook wist ik soms midden in een gesprek niet meer waar ik over aan het praten was. Hoewel ik merkte dat deze klachten anders waren dan die van mijn chronische aandoeningen, schreef ik ze er toch aan toe. De overgang kon toch onmogelijk al zo vroeg beginnen? Ook de huisarts zei dat het daar niet aan kon liggen. Dat ik de klachten die ik had niet kon verklaren, maakte me best onzeker: ze beperkten me wel in mijn functioneren. Zelfs toen op mijn veertigste mijn menstruatie was gestopt en de klachten afnamen, viel het kwartje nog niet. Pas jaren later besepte ik dat de overgang al zo jong invloed op me had."

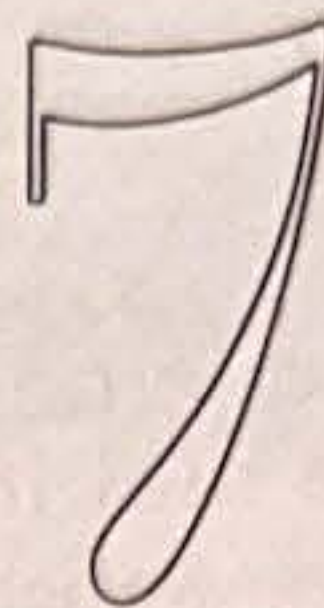
HORMOONTHERAPIE is veilig mits goed voorgeschreven

6

Zolang je de pil of een spiraal gebruikt, heb je geen last van de overgang

Het hormoonhoudend spiraal bevat een kleine hoeveelheid levonorgestrel, dat is een progestageen (een vorm van progesteron). "Dat kan helpen bij overgangsklachten als stemmingswisselingen of slaapproblemen en heftig vloeien", zegt Manon Kerkhof. Maar het doet niets voor de daling van oestrogeen tijdens de overgang, en blijkt voor veel vrouwen dan ook onvoldoende om overgangsklachten te stoppen." En hoe zit dat met de anticonceptiepil? Hierin zit een combinatie van de hormonen oestrogeen en progestageen die de natuurlijke cyclus van de vrouw

overnemen. Hoewel dit de leeftijd waarop vrouwen in de overgang komen niet beïnvloedt, hebben vrouwen die deze pil slikken vaak geen overgangsklachten. "Alleen raden we aan om bij tweeënvijftig te stoppen met het slikken van de pil. Na die leeftijd geeft de pil meer risico op borstkanker en hart- en vaatziekten. Bij een vrouw die om die reden van het ene op het andere moment stopt terwijl de eigen aanmaak van hormonen al is afgenomen, kan de overgang opeens genadeloos toeslaan. Dan dienen alle klachten zich opeens in volle hevigheid aan."



Hormoontherapie is gevaarlijk

Tot 2000 was hormoontherapie, hoewel met andere hormonen dan we nu gebruiken, heel gewoon. Totdat een studie liet zien dat het een ernstig verhoogd risico op borstkanker en hart- en vaatziekten gaf bij vrouwen die er na hun zestigste mee waren begonnen. In een klap kwam hormoontherapie in een negatief daglicht te staan. Pas de afgelopen jaren maakt hormoontherapie een comeback als effectief hulpmiddel voor vrouwen die veel last hebben van de overgang. Manon Kerkhof: "Inmiddels weten we dat hormoontherapie wél veilig is, mits geleverd door een apotheek en dus niet ergens op internet besteld, én voorgeschreven door een arts die bekend is met iemands medische voorgeschiedenis en het risicoprofiel. Het doet er namelijk toe of iemand trombose, hormonale migraine of borstkanker heeft gehad. Een arts zal ook kijken welke methode van toedienen veilig is: slikken of via de huid met een pleister of spray. Verder checkt de arts welke soort hormonen beter past – bio-identiek of niet bio-identiek – en hoeveel hormonen er nodig zijn."

Marian (67) heeft er in elk geval ongelooflijk veel baat bij gehad. "Ruim tien jaar heb ik aangemodderd, totdat ik niet meer functioneerde. Als een wrak liep ik specialist na specialist af, zonder te weten dat de overgang de boosdoener was. Tot ik een documentaire zag over de overgang en ineens niet alleen snapte wat er met me aan de hand was, maar ook dat hormoontherapie zou kunnen helpen. Plaatselijke hormoontherapie voor mijn vagina deed me versteld staan: na een week voelde die weer normaal, de pijn en droogte waren verdwenen. En sinds ik daarbij oestrogeen in gelvorm via mijn huid neem en progesteron via een capsule, ben ik in no-time opgeknapt. Mijn reuma-achtige klachten zijn weg, de depressie is verdwenen, m'n hoofd werkt weer, ik heb weer energie en ik ben de achttien kilo's die erbij waren gekomen kwijt. Ik leef weer, ik heb mezelf weer terug!"



AANKOMEN IS ONVERMIJDELIJK

Tenzij je structureel aan kracht-sport doet, gaat ouder worden gepaard met het verlies van spiermassa. Spiermassa wordt vetweefsel dat in rust minder energie verbrandt. Daardoor vertraagt onder meer de basisstofwisseling tijdens de overgang. Logisch dat de kilo's er dan aanvliegen als er eenzelfde hoeveelheid calorieën binnenkomt als vóór die tijd. Toch is volgens Kerkhof gewichtstoename wel degelijk te voorkomen. "Dat vergt alleen wel enige aanpassing",

zegt ze. "Zoals in het eetpatroon. Houd het bij drie maaltijden per dag, laat tussendoortjes staan, zelfs dat stuk fruit of kopje cappuccino, en eet veel meer groente en minder koolhydraten. Zorg daarbij voor ten minste dertig minuten beweging per dag – wandelen is een goede – en doe om de spiermassa zo veel mogelijk te behouden vooral ook iets aan kracht-sport. Dat kan pilates zijn, maar ook een lesje crossfit of body-pump of doe gewoon op een matje krachtspiroefeningen. Het liefst zo'n honderdvijftig minuten per week. Op die manier hoeft er nog geen kilo bij te komen."

10

Een bloedonderzoek kan uitwijzen hoever je bent in de overgang

Op internet worden ze overal aangeboden: bloedtesten om te kijken wat het niveau van de vrouwelijk geslachtshormonen is om daarmee zogenaamd de fase van de overgang te bepalen. Maar volgens Manon Kerkhof is zo'n test zonde van het geld. "In de postmenopauze, dus als de menstruatie is gestopt, is bloed prikken niet meer nodig want dan is de uitkomst bij voorbaat al duidelijk: er zijn geen progesteron en oestrogeen meer. In de peri-menopauze, als de menstruatie nog niet is gestopt, is bloed prikken op hormonen niet meer dan een momentopname. De uitkomst kan van dag tot dag verschillen en het resultaat van zo'n test zegt dus niet zo veel."

Vrouwen die fit de overgang ingaan, HEBBEN MINDER KWAALTJES

MEER WETEN?

Gynaecoloog Manon Kerkhof schreef samen met gezondheidswetenschapper Maaïke de Vries het boek 'Ook leuke meisjes worden vijftig'. Hierin geven ze op toegankelijke manier wetenschappelijk bewezen informatie over wat de overgang nu precies is, wat wel helpt en wat niet om klachten te voorkomen of te bestrijden en hoe de overgang fit, gezond en slank valt door te komen.

ookleukemeisjeswordenvijftig.nl

Op libelle.nl/de-overgang is een uitgebreid dossier te lezen over de overgang.



9

Je moet er gewoon doorheen, want er valt niets aan te doen

Er valt zeker wel wat aan de overgang te doen. "Het begint met herkennen en erkennen. Vervolgens moet je jezelf serieus nemen en dan nog de regie pakken en houden", zegt Kerkhof. Hoe? Door betrouwbare informatie te zoeken, bijvoorbeeld via vrouwenindeovergang.nl, thuisarts.nl of degynaecoloog.nl. Door je leefstijl onder handen te nemen met meer bewegen, minderen met alcohol, koffie en theïnehoudende thee én door voor voldoende me-time en slaap te zorgen om op te laden en te ontspannen.

Door er met de huisarts over te praten, die eventueel kan doorverwijzen naar de gynaecoloog. Of door een afspraak bij de overgangsconsulent te maken, die meeluistert, meedenkt, meekijkt en adviseert. Dit valt bij sommige verzekeringen binnen het aanvullend pakket en kan zonder verwijzing via de VVOC, de Vereniging Verpleegkundig Overgangsconsulenten (overgangsconsulente.com).

Miryam (47) heeft daar enorm veel aan gehad. "Ik was drieënveertig toen ik last kreeg van opvliegers", vertelt ze "en in extreme vorm. Ik moest om de haverklap mijn kleding verwisselen omdat die drijfnat was, zelfs als ik ging douchen om af te koelen werd ik niet droog. Ik voelde me er echt naar door. Mijn vorige huisarts hield vol dat er niets aan te doen was, maar mijn nieuwe huisarts stuurde me naar een overgangsconsulent. Die vertelde wat de overgang inhield, wat de klachten allemaal kunnen zijn en wat voor invloed die op het gezin kunnen hebben. Het was ontzettend verhelderend, ook voor mijn man die met me meeging. Ze gaf heel handige tips over wat wel of niet werkt, en ook over bepaalde supplementen die zouden kunnen helpen."