

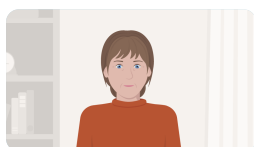


Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Je kijkt naar de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

In het kort

In het kort



U bent in de overgang. Tijdens de overgang kunt u lichamelijke en geestelijke klachten hebben. Een behandeling kan deze klachten verminderen. Hier ziet u wat de overgang is. En hoe de behandeling eruit kan zien.

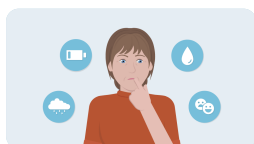
De overgang

De overgang



De overgang is een periode in het leven van vrouwen. Uw lichaam maakt dan minder vrouwelijk hormoon aan. Hierdoor kan uw cyclus onregelmatig worden en uiteindelijk wegblijven. 1 jaar na uw laatste menstruatie kunt u niet meer zwanger worden.

Klachten van de overgang



Tijdens de overgang kunt u lichamelijke en geestelijke klachten hebben. Bijvoorbeeld:

- Opvliegers. U krijgt het dan ineens heel warm. U kunt ook rood worden of erg zweten.
- Onregelmatige ongesteldheid.
- Pijn in de gewrichten.
- Vermoeidheid of slaapproblemen.

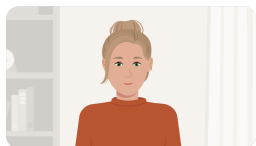
- Depressieve gevoelens.
- Stemningswisselingen.
- Problemen met concentreren.
- Minder zin in seks.

Verschil tussen menopauze en de overgang



- De **menopauze** is de laatste ongesteldheid. Gemiddeld is dat bij vrouwen als ze 51 jaar zijn.
- De **overgang** zijn de jaren voor en na de laatste ongesteldheid. Dit kan beginnen vanaf 45 jaar. Gemiddeld duurt dit 5 tot 10 jaar.

De vroege overgang



1 op de 100 vrouwen komt voor haar 40e in de overgang.

Het zorgpad



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

U heeft overgangsklachten.

Uw huisarts heeft u daarom doorgestuurd naar het ziekenhuis.

U vult voor de afspraak een online vragenlijst in.

Bijvoorbeeld over uw gezondheid en uw medicijnen.

Vervolgens heeft u een gesprek met een zorgverlener.

Hierin bespreekt u uw klachten en krijgt u advies over uw leefstijl.

U kunt bijvoorbeeld meer gaan bewegen...

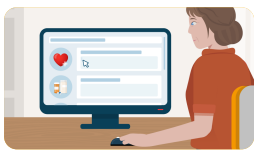
gezonder gaan eten...

of minder koffie en alcohol drinken.

Uw zorgverlener bespreekt uw klachten ook met een andere zorgverlener.
Soms is er extra onderzoek nodig.
Hierna neemt uw zorgverlener weer contact met u op.
U krijgt advies voor een behandeling die bij u past.
Soms krijgt u medicijnen met hormonen om de klachten te verminderen.
Uw zorgverlener neemt na een aantal maanden contact met u op om te vragen hoe het met u gaat.

Belangrijk

Vooraf vragenlijst invullen



U heeft een verwijzing ontvangen. Nadat deze verwerkt is krijgt u een digitale vragenlijst. Hierin vragen we hoe u zich voelt, welke medicijnen u gebruikt en hoe het thuis gaat. Stuur de lijst terug voordat u de afspraak heeft. Dat is belangrijk als voorbereiding voor een goed gesprek met uw zorgverlener.

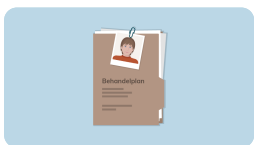
Zonder de ingevulde vragenlijst wordt er geen afspraak ingepland.

Wachtlijst



Heeft u van uw arts een doorverwijzing naar het ziekenhuis gekregen? U komt dan op de wachtlijst van het ziekenhuis bij de overgangspoli. Het kan even duren voordat u een afspraak krijgt. U hoeft zelf niks te doen. Het ziekenhuis neemt contact met u op.

Behandelplan



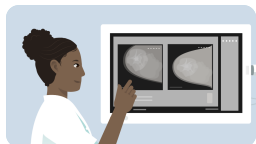
Tijdens het gesprek met uw zorgverlener maakt de zorgverlener een behandelplan.



Bloedonderzoek

Soms is er een bloedonderzoek nodig. Hierbij meten we hoeveel vrouwelijke hormonen in uw bloed zitten. Zo kunnen we zien of u al in de overgang bent. We kunnen dan beter begrijpen waar uw klachten vandaan komen.

Mammografie



Soms moet een röntgenfoto van uw borsten worden gemaakt om uw borstweefsel te bekijken. Dit heet een mammografie. Medicijnen met hormonen kunnen ervoor zorgen dat uw borstweefsel groeit. Daarom is het belangrijk om te kijken of uw borstweefsel gezond is voordat u de medicijnen krijgt. Deze controle is vooral belangrijk voor vrouwen jonger dan 50 jaar. Zij krijgen nog geen regelmatige controle via het bevolkingsonderzoek naar borstkanker.

Overleg met de arts

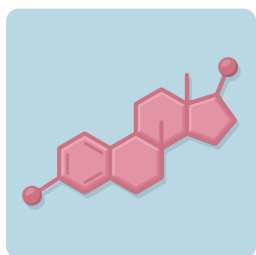


Uw zorgverlener bespreekt uw klachten en de uitslagen van het onderzoek met de arts. Samen kijken ze wat voor u de beste behandeling is. Daarna krijgt u advies over een mogelijke behandeling.

Hormonen

Een mogelijke behandeling voor klachten van de overgang is het gebruik van hormonen. Dit heet bio-identieke hormoontherapie.

Waarom hormonen?



Tijdens de overgang maakt uw lichaam minder vrouwelijke hormonen aan. Dat veroorzaakt klachten. Het nemen van extra hormonen vult de eigen hormonen van het lichaam aan. Hierdoor kunnen uw klachten minder worden of helemaal verdwijnen.

Soorten hormonen



Er zijn verschillende soorten hormonen. Uw zorgverlener bespreekt met u welke vorm het best bij u past. Bijvoorbeeld:

- pleister
- spray

- gel
- tabletten
- spiraal

Bijwerkingen hormonen



U kunt klachten krijgen door het gebruik van hormonen, zoals:

- gevoelige of pijnlijke borsten
- stemmingswisselingen
- hoofdpijn
- misselijkheid
- zwaarder worden

Bij sommige hormonen is een klein verhoogd risico op borstkanker.

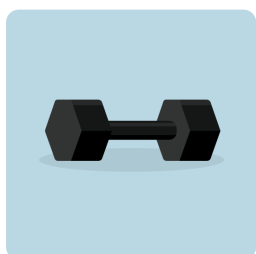
Behandeling werkt niet altijd meteen



De hormonen werken niet meteen. Soms duurt het een paar maanden voordat u verschil merkt. Het kan zelfs zijn dat u klachten eerst erger worden voordat ze minder worden. Twijfelt u of zijn de klachten te erg? Neem dan contact op met uw zorgverlener.

Leefstijl

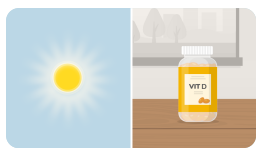
Uw klachten kunnen afnemen als u uw levensstijl aanpast. Hier leest u wat u kunt doen.



Veel bewegen

Het is belangrijk dat u veel beweegt. Belast daarbij ook uw botten. U kunt bijvoorbeeld krachttraining doen. Hierdoor heeft u misschien minder last van gewrichtspijn.

Zonlicht en vitamine D



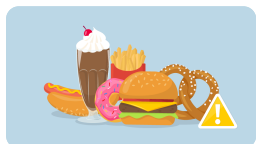
Zorg dat u elke dag naar buiten gaat als dat kan. Het is goed om in de zon te zitten. U krijgt dan vitamine D binnen. U kunt in overleg met uw zorgverlener ook extra vitamine D pillen slikken.

Drink weinig alcohol, koffie en cola



Drink zo min mogelijk alcohol, koffie en cola.

Eet weinig vlees, suiker en koolhydraten



Eet zo min mogelijk vlees, suiker en koolhydraten.



Niet roken

Rookt u? Probeer daarmee te stoppen.

Krijgt u het advies om te starten met hormonen? Dan moet u minimaal 6 weken van te voren stoppen met roken.

Controle



Controle binnen 3 maanden

Binnen 3 maanden neemt de arts contact met u op. U bespreekt hoe het gaat. De arts kan een nieuw recept schrijven. Vervolgrecepten gaan via de huisarts.



Elk jaar controle

Gebruikt u hormonen? U krijgt dan elk jaar een controle. Dit is belangrijk om uw gezondheid goed in de gaten te houden.

Meer informatie



Meer informatie

Wilt u meer informatie over de overgang? Kijk dan op deze website: www.vrouwenindeovergang.nl
(<http://www.vrouwenindeovergang.nl>)