

De overgang hoeft niet de ondergang te zijn



Esther Nijhuls is gynaecoloog/ seksuoloog bij ziekenhuis Nij Smellinghe in Drachten

Dus ik ben twintig jaar te laat bij u terechtgekomen”, verzucht de 62-jarige vrouw aan de andere kant van de telefoon. Ze klinkt moedeloos. Ik snap het.

Ze heeft al sinds haar veertigste last van opvliegers en nachtzweeten, waardoor ze slecht slaapt. Van slecht slapen word je doodmoe en humeurig, en kan je overdag minder aan. Datzelfde geldt voor de spier- en gewrichtspijnen, die er later nog bijkwamen. Fibromyalgie, was de diagnose. Uiteindelijk kwam ze via

de pijnspecialist bij de overgangspoli terecht, maar helaas te laat. Had ze dan niet eerder aan de bel getrokken? Jawel, maar de huisarts dacht dat het niet de overgang kon zijn. Ze had immers nog menstruaties.

Die menstruaties stopten toen ze 49 was. Daarna werd het pas echt erg met het nachtzweeten. Ze moest de lakens wel drie keer per nacht verschonen. Overdag kwamen de opvliegers zomaar uit het niets. Ze dacht dat

iedereen het aan haar kon zien. De spier- en gewrichtspijn voelde ze overal, maar vooral in haar handen. Een potje appelmoes kon ze niet eens meer opendraaien. Haar werk als voedingsassistente in het ziekenhuis kon ze niet meer doen. Zo kwam ze op haar 55^e in de ziekte-wet. ‘Zo ontzettend jammer’, denk ik bij mezelf. Dit had allemaal niet hoeven als ze op tijd hormonen had gekregen.

Vrouwen van rond de vijftig hebben vaak een baan, puberkinderen en mantelzorgtaken. Wij kunnen het ons niet permitteren dat ze uitvallen

Met onze overgangsverpleegkundige had ze dan uitgebreid gesproken over wat ze zelf kon doen om haar klachten te verminderen. Geen koffie of alcohol meer, voedingssupplementen, extra vitamine D, magnesium en regelmatig lichaamsbeweging, het liefst in de buitenlucht, zou het advies zijn geweest. Wandelen en tuinie-

ren deed ze wel, voor zover dat nog ging. De rode klaver had ze drie maanden geprobeerd, maar helaas zonder effect. Nu had de huisarts uiteindelijk toch gelijk gekregen. Ze moest met de klachten leren leven.

Vrouwen van rond de vijftig hebben vaak een baan, puberkinderen en mantelzorgtaken. De maatschappij blijft draaien dankzij hen, wij kunnen het ons niet permitteren dat ze uitvallen. Het is spijtig dat hormoontherapie zo’n slechte reputatie heeft gekregen. Onterecht, want de hormonen van tegenwoordig, in pleistervorm, geven pas een verhoogd risico op borstkanker als je ze langer dan vijf jaar of na je zestigste gebruikt. Ze beschermen bovendien tegen hart- en vaatziekten en botontkalking, mits je er op tijd mee begint. Liefst zo kort mogelijk na je laatste menstruatie.

Over twee weken begint de Week van de overgang, waarin er uitgebreid aandacht voor dit onderwerp zal zijn. Dat is hard nodig, want het ontbreekt bij veel vrouwen en huisartsen aan kennis.

Mijn oproep: vrouwen en huisartsen, neem de overgang serieus. Ja, het gaat (meestal) vanzelf weer over, maar de overgang hoeft niet de ondergang te betekenen.