



GEZOND EN BEWUST DOOR DE (PERI)MENOPAUZE

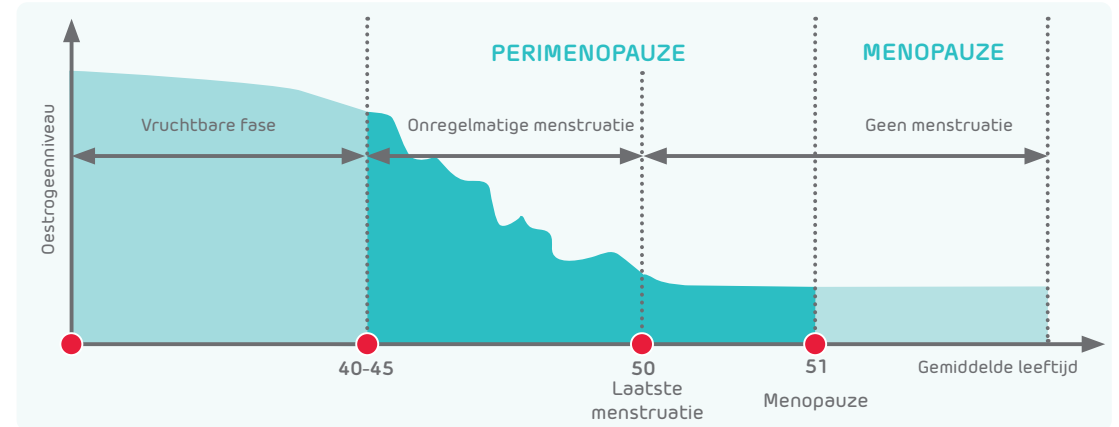


Hormonale veranderingen

De **menopauze** betekent het einde van de vruchtbaarheid van de vrouw. Menopauze is definitief, en is dus geen 'pauze' maar een 'stop'. De meeste vrouwen bereiken de menopauze ergens tussen de 45 en 55 jaar (minstens 12 maanden geen menstruatie meer). Bij sommige vrouwen is dat echter vroeger. Ook een ziekte of medische behandeling kan de menopauze uitlokken.

Perimenopauze is de overgangperiode – daarom ook wel 'de overgang' genoemd - die vrouwen doormaken voordat ze de menopauze bereiken. Het is een natuurlijke fase in het leven van een vrouw, die een aantal jaar duurt (5 à 10 jaar).

De perimenopauze is een fase van **intense hormonale veranderingen** in het lichaam van een vrouw. Het belangrijkste hormoon dat betrokken is bij deze veranderingen is oestrogeen, hoewel progesteron en andere hormonen ook een rol spelen. De hormoonspiegel daalt, en dat ook nog eens op een grillige manier wat veel schommelingen met zich meebrengt.



Heb je het gevoel dat je de laatste tijd jezelf niet bent?
Heb je last van allerlei vage klachten? Ben je de 40
gepasseerd? Grote kans dat wat je voelt te maken heeft
met de (peri)menopauze.

Je bent niet alleen! Ontdek de (peri)menopauze en vind
manieren om je symptomen te verlichten.



Onderzoek van Securex wijst uit dat ongeveer 86% van de vrouwen last heeft van (peri)menopauzeklachten, en dat 53 % daarvan ook hinder ondervindt tijdens het werk.

Zoals het lichaam tijdens de puberteit moet wennen aan meer hormonen, moet het lichaam van een vrouw in de perimenopauze wennen aan **minder hormonen**. En dat kan heel wat **ongemakken** met zich meebrengen. Oestrogeen en progesteron regelen immers niet enkel de voortplantingsorganen van de vrouw, maar werken ook in op tal van andere organen en systemen in het lichaam, zoals het brein, de spieren, de gewrichten,...

Eens in de menopauze komen de meeste vrouwen in rustiger vaarwater, maar ook in dan kunnen er nog ongemakken zijn.














Niet zonder kwaaltjes

Vrouwen kunnen gedurende enkele jaren heel wat **ongemakken** ervaren, **van fysieke of mentale aard**. Vrouwen leggen niet altijd de link tussen wat ze voelen, en de hormonale veranderingen in hun lichaam. Gevolg? Ze maken zich zorgen over hun relatie. Of ze hun job nog wel graag doen. Of ze in een burn-out zitten.... Terwijl wat speelt misschien gewoon (peri)menopauze heet, een heel natuurlijk iets.

Belangrijk dus om goed geïnformeerd te zijn.

Dit zijn enkele veel voorkomende klachten of **gezondheidseffecten** die het gevolg kunnen zijn van de verandering in de hormoonspiegels. Ze kunnen ook een andere oorzaak hebben, maar als je meerdere van deze klachten hebt, en je bent ouder dan 40, dan is de kans groot dat ze gelinkt zijn aan de (peri)menopauze. Ook als jij op dit moment nog menstrueert.

 Onregelmatige menstruatie	Prikkelbaarheid 
 Gewichtstoename: door een trager metabolisme, hoger vetpercentage, minder aanmaak van spieren	Depressieve gevoelens 
 Warmte-opwellingen ("Opvliegers")	Verlies aan libido 
 Nachtelijk zweten	Problemen met de blaas 
 Droge huid en slijmen (ogen, vagina, neus,...)	'Brainfog': moeite met focus en concentratie 
 Spier- en gewrichtspijnen	Er kunnen ook effecten zijn die je misschien niet direct linkt aan de (peri)menopauze, zoals:
 Slaapproblemen	
 Botonkalking (Osteoporose)	Sterkere lichaamsgeur 
 Opgejaagd angstig gevoel	Verandering in de gewaarwording van geuren 
 Stemningswisselingen, huilbuien	Zin in ander eten 
 Vermoeidheid	Ontstaan of heropflakking van allergieën 

Als je dit leest voel je misschien de moed in je schoenen zakken. Dat is niet nodig. Niet elke vrouw heeft last van al deze symptomen, en ze zijn ook niet bij iedereen even intens. Of je veel of weinig last hebt is deels toeval, en deels te wijten aan je levensstijl. **Je kan dus wel degelijk iets ondernemen om de ongemakken te beperken.**

Maar de kans dat je iets merkt van de overgang is wel héél groot. Slechts een hele kleine minderheid van de vrouwen stopt plots met menstrueren, en 'dat was het dan', zonder verdere ongemakken.



Wat helpt? Oplossingen voor de (peri)menopauze

Hoewel de (peri)menopauze ongemakken met zich meebrengt, zijn er manieren om heel wat van je symptomen te beheren en je comfortabeler te voelen:

- ✔ **Sommige ongemakken zijn heel makkelijk te verhelpen:** vochtinbrengende lotion voor de droge of jeukende huid, kunsttranen voor droge ogen, glijmiddel bij seksuele betrekkingen.
- ✔ **Heb je veel last van warmte-opwellingen?** Kies dan zeker voor (nacht)kledij in natuurlijk materiaal zoals katoen of linnen en draag kledij in laagjes.
- ✔ **Kies voor menopauze-vriendelijke voeding:**
 - voeding die **geen opvliegers** triggert: wees zuinig met sterke kruiden, koffie en alcohol als je last hebt van opvliegers
 - voeding die de neiging tot gewichtstoename en hoge bloeddruk afremt: let op met snelle suikers, kies voor gezonde vetten, ga voor vers in plaats van bereide maaltijden, en neem kleinere porties
 - kies wat vaker voor voeding (of supplementen) met **fyto-oestrogenen** (plantaardige oestrogenen) die het tekort aan lichaamseigen oestrogeen een beetje kunnen compenseren: rode klaver, kikkererwten, havermout, lijnzaad, sojabonen ...
 - neem zeker genoeg **Calcium en vitamine D**, om botontkalking tegen te gaan
- ✔ **Beweeg met dat lijf!** Een **actieve levensstijl** is voor iedereen belangrijk, maar zeker in deze levensfase. Het zorgt ervoor dat bot- en spiermassa op peil blijven en dat eventuele gewichtstoename binnen de perken blijft. Intensief bewegen draagt ook bij tot een betere stressregulatie, slaapkwaliteit en positieve emoties. Het is aangewezen minstens 150 min/week intensief te bewegen.
- ✔ **De (peri)menopauze maakt je extra gevoelig voor stress.** Gun jezelf dan ook voldoende ontspanning en **zelfzorg**, en kijk welke energievreters je kan verminderen. De (peri)menopauze is dé levensfase om eens wat vaker neen te zeggen tegen anderen en ja tegen jezelf.
- ✔ **Hormoontherapie:** In sommige gevallen kan **hormoonsubstitutie therapie** (HST) worden overwogen om opvliegers en andere symptomen te verminderen. Praat met je arts over de risico's en voordelen.



TIP: Een eenvoudige ademhalingsoefening kan wonderen doen om meer rust te voelen en draagt ook bij aan een betere slaapkwaliteit.

- Adem een aantal keer rustig in door de neus → tel tot 4
- Dan heel langzaam de lucht laten ontsnappen door de neus of door de mond → tel tot 6

Het beste resultaat haal je als je dit 10 min (of langer) doet.



(Peri)menopauze en werk

Als je last hebt van klachten, dan kunnen deze je ook hinderen bij je werk. Heel vervelend, maar zo is het nu eenmaal. Jij doet je best om er ondanks die klachten toch voor te gaan, en hoopt misschien dat niemand er iets van merkt.

Onderzoek van Securex wijst uit dat het **bewaken van een goede work-life balance** de belangrijkste factor is om minder hinder te ondervinden van (peri)menopauzale klachten tijdens het werk.

Daarnaast wijst het onderzoek uit dat vrouwen die klachten **bespreekbaar maken** met collega's of leidinggevende, er minder last van hebben. Er samen eens om lachen, begrip vragen, adviezen uitwisselen: sociale steun werkt en neemt veel extra stress weg. Je leidinggevende kan ook samen met jou op zoek naar mogelijke **oplossingen** die ervoor kunnen zorgen dat de combinatie met je werk beter vol te houden is. Denk aan tijdelijke aanpassingen in werktijden, takenpakket, werkplek,...





Een nieuwe levensfase: nu is het aan jou!

De (peri)menopauze is een natuurlijke fase in het leven van een vrouw. Met de juiste zorg en ondersteuning, en een gezonde levensstijl kan je deze periode blijven genieten van een gezond en gelukkig leven.

In deze fase geven veel vrouwen aan dat ze meer oog hebben voor zelfzorg en dat ze beter hun grenzen kunnen aangeven dan toen ze jonger waren. Ze weten beter wat ze willen, wat ze belangrijk vinden en waar ze energie van krijgen. De (peri)menopauze zet zo een levensfase in van meer zelfbewustzijn.

Gebruik deze kracht, ook op je werk.

Je staat er niet allen voor: raadpleeg een professional

Iedereen ervaart de (peri)menopauze anders. Maak een afspraak met je arts, gynaecoloog of een menopauzeconsulent om te praten over hoe jij de (peri)menopauze doormaakt en **bespreek opties voor de aanpak**. Samen kunnen jullie een plan ontwikkelen dat het beste bij jou past.

Psychologische ondersteuning kan helpen bij het omgaan met de emotionele aspecten van de (peri)menopauze.

Verantwoordelijke Uitgever: Groep Securex vzw, Patrick Ghyllebert, Tervurenlaan 43, 1040 Brussel - BN0113 menopauze - 03/04/24

Vraag raad aan je Externe Dienst voor Preventie en Bescherming.

@ health-safety@securex.be  www.securex.be

securex 