

Omgaan met de overgang

Joke Kragten en Henriëtte van der Horst

Omgaan met de overgang



Bohn Stafleu van Loghum
Houten 2009

© 2009 Bohn Stafleu van Loghum, Houten

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16b Auteurswet 1912 jo het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever te wenden.

Samensteller en uitgever zijn zich volledig bewust van hun taak een zo betrouwbaar mogelijke uitgave te verzorgen. Niettemin kunnen zij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor eventueel in deze uitgave voorkomende onjuistheden.

ISBN 978 90 313 5230 2

NUR 863

Ontwerp omslag: Bayards Ontwerpers, Amsterdam

Ontwerp en layout binnenwerk: Designworks, Breda

Cartoons: Marcel Jurriëns

Bohn Stafleu van Loghum

Het Spoor 2

Postbus 246

3990 GA Houten

www.bsl.nl

Lijst van auteurs en redacteuren

Redacteuren

dr. M.E. Numans

huisarts te Utrecht, tevens verbonden aan het Julius Centrum van het UMC Utrecht

dr. H.J. Schers

huisarts te Lent, tevens verbonden aan de huisartsgeneeskunde, UMC St Radboud Nijmegen

dr. P.H.G.M. Soons

medisch psycholoog St. Annaziekenhuis te Geldrop, tevens universitair hoofddocent aan de Universiteit van Tilburg

Auteurs

prof. dr. H.E. van der Horst, huisarts

hoofd afdeling Huisartsgeneeskunde, VU Medisch Centrum, Amsterdam

drs. J. Kragten

klinisch psycholoog/psychotherapeut, Altrecht, Zeist, tevens werkzaam in eigen praktijk

Voorwoord van de auteurs

De reeks waarin dit boek verschijnt gaat over het omgaan met verschillende kwalen en aandoeningen. Is overgang een ziekte? Veel mensen zeggen dat overgang niet in de categorie van ziektes en aandoeningen thuishoort, net zo min als zwangerschap en de puberteit. Zwangerschap en overgang horen bij het leven. Je moet er geen medicijnen voor innemen, geen ziekteverlof voor opnemen en vooral: niet al te veel, onnodige aandacht aan besteden. Wij zijn van mening dat deze redenering grotendeels klopt. Het is geen ziekte en het hoort inderdaad bij het gewone leven. De overgang is echter wel een periode in je (overigens gezonde) leven waarin je last van een aantal lichamelijke verschijnselen kunt krijgen. Wat extra steun en tips zijn vaak zeer welkom in een periode waarin er zowel fysiek als psychisch sprake is van een lichte aardverschuiving. Een periode die overigens met een beetje pech wel tien jaar kan duren. Het is wel plezierig om dan enigszins voorbereid deze fase door te komen, niet alleen voor jezelf maar ook voor de mensen om je heen. Het is prettig om af en toe eens na te kunnen lezen welke kwalen of kwaaltjes je aan de overgang toe kunt schrijven en met welke klachten je toch maar beter naar de huisarts kunt gaan. Daarnaast is het plezierig om herkenning te vinden voor de emotionele turbulenties die je soms doormaakt.

We hebben dit boek geschreven om niet alleen alle belangrijke feiten over de overgang weer te geven, maar ook om een aantal tips en trucs te beschrijven waarmee je de lastige kanten van deze fase zo goed mogelijk het hoofd kunt bieden. We hopen dat je er iets aan hebt.

Mocht je naar aanleiding van dit boek vragen of opmerkingen hebben, of heb je nieuwe, interessante informatie, laat dit dan aan de

uitgever weten. Bij een volgende druk zal daar dankbaar gebruik van worden gemaakt.

Graag willen wij enkele mensen bedanken die aan het schrijven van dit boekje hebben bijgedragen. Allereerst Andrea Linschoten die (wederom) het manuscript zodanig kritisch heeft gelezen dat de redactie eigenlijk weinig meer te doen had. Daarnaast hebben vriendinnen en patiënten materiaal geleverd voor de citaten, die we allemaal zo bewerkt hebben dat ze niet herkenbaar zijn. En ten slotte het thuisfront: partners, zonen en dochters, die zo aardig waren ons met rust te laten als wij aan het schrijven waren.

Joke Kragten, Den Dolder

Henriëtte van der Horst, Utrecht

najaar 2008

Voorwoord van de redactie

Omgaan met de overgang verschijnt als tweede deel in de reeks *Leven/ Omgaan met ...* De bedoeling van de reeks is de lezer in begrijpelijke taal te informeren over een aantal ziektes en kwalen die ons leven kunnen treffen. Het stramien is steeds hetzelfde. De aard en oorzaak van een aandoening worden beschreven. Daarna wordt aandacht besteed aan de invloed van de aandoening op het dagelijkse leven van de patiënt en zijn omgeving, en aan datgene wat de patiënt kan verwachten in de spreekkamer van huisarts en specialist. Tot slot wordt beschreven wat de patiënt en zijn omgeving zelf kunnen doen, zowel voor- als nadat het medische circuit is geraadpleegd. En dat is gelukkig veel meer dan je op het eerste gezicht zou verwachten. Ieder boek uit de reeks richt zich in de eerste plaats op patiënten die meer willen weten over datgene wat hun mankeert. Maar de boeken zijn ook uitermate informatief voor verpleegkundigen, paramedici en artsen die in hun dagelijks werk te maken hebben met de besproken ziektebeelden. Ook zij zullen er een schat aan informatie in vinden die ze in contacten met patiënten goed kunnen gebruiken.

In de ogen van de redactie zijn de auteurs van *Omgaan met de overgang* uitstekend geslaagd in hun opdracht. Ze hebben een informatief, begrijpelijk, en zelfs humoristisch boek geschreven over een lastige periode die in het leven van iedere vrouw voorkomt. De lezer(es) zal zichzelf vaak met een glimlach kunnen herkennen in de treffende beschrijvingen die gegeven worden. Daarnaast zetten de auteurs zorgvuldig uiteen wat de huidige stand van de wetenschap op het gebied van de overgang is. Hoe komt het? Hoe lang kan het duren? Wat helpt wel en wat helpt niet? Waar kan ik terecht met het probleem? Hoe is het van invloed op de seksuele beleving?

Deze en vele andere vragen worden op verantwoorde wijze besproken, steeds onderbouwd door de huidige stand van de wetenschap.

De redactie hoopt dat het boek zijn weg zal vinden naar velen die met dit probleem op welke wijze dan ook te maken hebben. Uiteraard stellen wij ons open voor alle suggesties en opmerkingen die lezers willen maken. Wij wensen hun in ieder geval veel leesplezier.

De redactie

december 2008

Inhoud

Lijst van auteurs en redacteurs	5
Voorwoord van de auteurs	7
Voorwoord van de redactie	9

1 Wat is er met me aan de hand? 15

1.1 Inleiding	15
1.2 Wat is de overgang nu eigenlijk?	17
1.3 Typerend beeld van de kwaal	18
1.4 Lichamelijke symptomen	20
1.5 Typische overgangsklachten	21
1.5.1 Onregelmatige menstruatie	21
1.5.2 Hevige menstruatie	21
1.5.3 Opvliegers/hartkloppingen/zweeten	21
1.5.4 Slecht slapen	22
1.5.5 Droge vagina/pijn bij het vrijen	23
1.5.6 Jeuk/pijn in de urinewegen en urineverlies	23
1.6 Atypische overgangsklachten	24
1.6.1 Vermoeidheid	24
1.6.2 Minder zin in vrijen	24
1.6.3 Rimpels	25
1.6.4 Minder haar/meer haar	25
1.6.5 Gewichtsveranderingen	26
1.7 Geestelijke symptomen	27
1.7.1 Overgevoeligheid/prikkelbaarheid	28
1.7.2 Somberheid	28
1.7.3 Onzekerheid of angst	29
1.7.4 Gebrek aan concentratie en vergeetachtigheid	30

- 1.8 Diagnostiek 31
 - 1.8.1 Hoe stelt de huisarts de diagnose? 32
 - 1.8.2 Zelfdiagnose 32
- 1.9 Samenvatting 33

2 Hoe komt het eigenlijk? 34

- 2.1 Inleiding 34
- 2.2 Lichamelijke oorzaken van de overgang 34
 - 2.2.1 Een nieuw hormonaal evenwicht 35
 - 2.2.2 Te weinig oestrogeen 37
- 2.3 Vervroegde overgang 40
 - 2.3.1 Iatrogene overgang 41
- 2.4 Factoren die het tijdstip van de overgang mede bepalen 42
- 2.5 Factoren die de beleving van de overgang kleuren 43
 - 2.5.1 Culturele factoren 43
 - 2.5.2 Psychosociale factoren 45
- 2.6 Samenvatting 51

3 Wat staat me te wachten? 52

- 3.1 Inleiding 52
- 3.2 Het verloop van de overgang 52
 - 3.2.1 Verwijdering van de eierstokken 53
 - 3.2.2 Sterilisatie 54
 - 3.2.3 Opvliegers en molligheid 54
- 3.3 Verloop zonder behandeling 55
- 3.4 Verloop met behandeling 56
 - 3.4.1 Anticonceptiepil 57
- 3.5 Samenvatting 58

4 Wat betekent de overgang voor mijn omgeving? 59

4.1 Inleiding 59

4.2 Privé 59

4.2.1 Opvliegers/nachtelijk zweten 59

4.2.2 Wisselende stemmingen/slecht humeur 61

4.2.3 Minder zin in seks/pijn bij het vrijen 63

4.3 Sociale activiteiten 65

4.4 Werk 67

4.4.1 Vermoeidheid/slecht slapen 67

4.4.2 Uiterlijk zichtbare overgangsklachten 68

4.5 Samenvatting 69

5 Welke behandelingen bestaan er en hoe kan ik zo goed mogelijk met mijn klachten leven? 71

5.1 Inleiding 71

5.2 Overgangsklachten algemeen 71

5.2.1 Hormonale substitutietherapie 71

5.2.2 Verschillende toedieningsvormen 73

5.2.3 Op recept verkrijgbaar 74

5.2.4 De kans op borstkanker of hart -en vaatziektes 74

5.2.5 Hoe lang gebruiken? 75

5.3 Specifieke overgangsklachten 76

5.3.1 Opvliegers en nachtelijke zweetpartijen 76

5.3.2 Vaginale klachten 79

5.3.3 Urine-incontinentie 80

5.3.4 Osteoporose (botontkalking) 81

5.4 Behandelingsmogelijkheden buiten het medische circuit 82

5.4.1 Overgangsconsulente 82

5.4.2 Psycholoog 82

5.4.3 Alternatieve middelen/methoden 83

5.5 Samenvatting 87

Literatuur en websites 89

Register 91