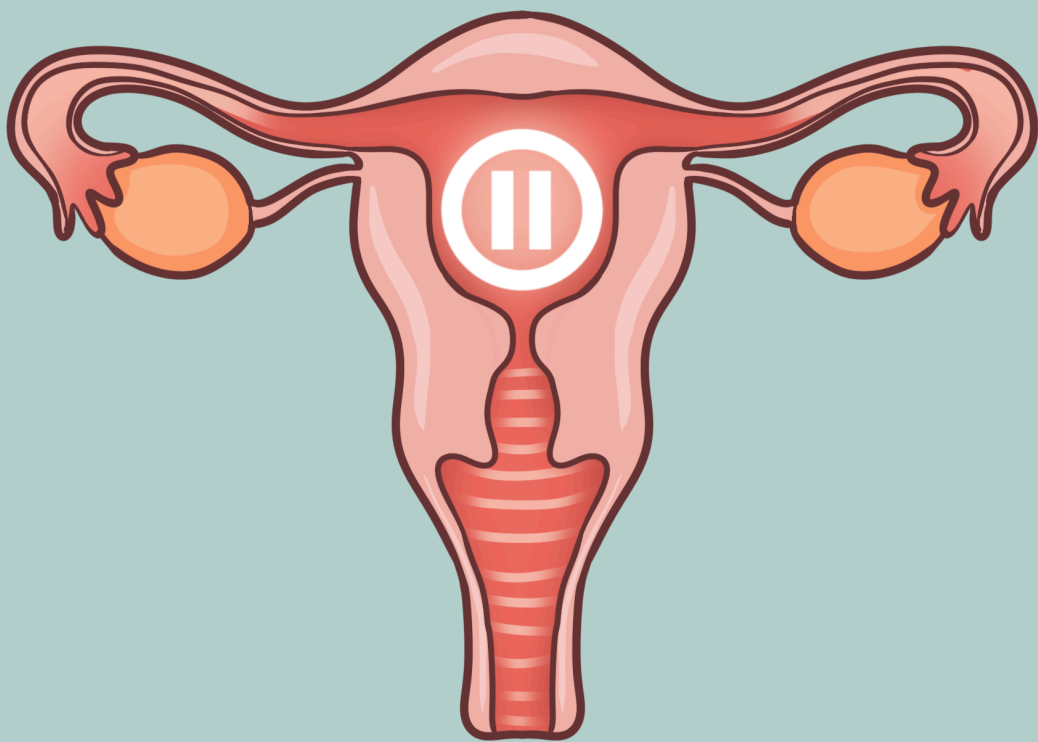


Alles over de *Overgang*



**dokter
tamara**

Overgangs perikelen

Ben jij benieuwd of jouw overgangsklachten normaal zijn en waar ze vandaan komen? Wij willen je graag helpen! De overgang is een natuurlijke en onvermijdelijke periode waar ook jij mee te maken krijgt, maar gelukkig gaat het ook vanzelf weer voorbij. Wij zullen je door deze periode van veranderingen heen helpen met allerlei handige tips en extra informatie.

Waar gaan we het over hebben?

In dit e-book bespreken we de belangrijke punten van de overgang. Wat is de overgang precies? Wat kunnen klachten zijn in deze fase? En op welke leeftijd begint de overgang? Daar gaan mijn team en ik jou alles over vertellen!

Heb jij last van opvliegers, stemmingswisselingen, slaapproblemen en noem het maar op? Dat is volkomen normaal en dan ben je zeker niet de enige. We staan in dit e-book stil bij hoe dit jouw dagelijks leven kan belemmeren en wat voor impact dit verder op jou heeft. Ook bieden we waardevolle tips om hier het liefst met twee vingers in je neus doorheen te komen!

Wij begrijpen als geen ander dat de overgang een uitdagende periode voor je kan zijn. Misschien heb je wel de zorg voor kinderen die precies nu besluiten volwassen te worden of hebben je ouders momenteel wat extra zorg nodig terwijl jij het mentaal en fysiek al best pittig hebt. Het is belangrijk om te begrijpen wat er met je lichaam gebeurt en om te weten dat je er niet alleen voor staat in deze overgangsperiode.

Dus pak een comfortabele stoel, maak het jezelf gemakkelijk en dan duiken wij in de wereld van de overgang!

Liefs,

Tamara



Inhoud

Wat is de overgang?	pagina 4
Mentale klachten bij de overgang	pagina 5
Algemene klachten bij de overgang	pagina 6
Seksualiteit en libido tijdens- en na de overgang	pagina 7
Van medicatie tot levensstijl aanpassingen	pagina 8



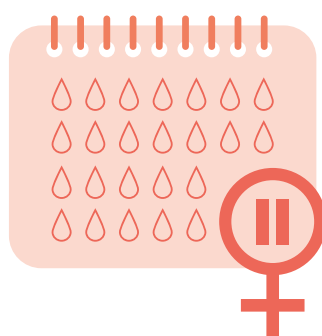
Wat is de overgang?

De overgang is een natuurlijk proces dat elke vrouw vroeg of laat mee zal maken. Je lichaam verandert als gevolg van schommelingen in hormoonniveaus. Deze veranderingen kunnen impact hebben op verschillende aspecten van je lichaam en je gezondheid. Tijdens de overgang stopt de menstruatiecyclus en neemt de vruchtbaarheid af.

Tijdens de overgang kun je verschillende symptomen ervaren, zoals opvliegers, stemmingswisselingen en slaapproblemen. De overgang is voor iedereen anders en kan een uitdagende periode zijn.

De leeftijd waarop de overgang begint is vaak tussen de 45 en 55 jaar maar verschilt per persoon. Verschillende factoren, zoals genetica en leefstijl, kunnen van invloed zijn wanneer de overgang begint.

Het is goed om te weten wat de overgang is en welke veranderingen er op je te wachten staan. Hoe meer je weet over dit hele proces, hoe beter je jezelf hierop kunt voorbereiden. Als je begrijpt wat er allemaal met je lichaam gebeurt kan dit je helpen om eventuele klachten en symptomen beter te begrijpen en te verlichten.



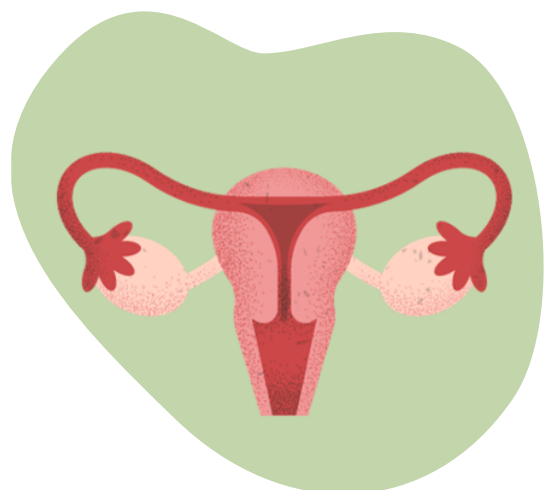
Mentale klachten bij de overgang

Tijdens de overgang krijgen veel vrouwen te maken met mentale veranderingen. Merk je dat je vergeetachtig en prikkelbaar bent? Heb je toegenomen stress of een gespannen gevoel? Wij hebben een aantal tips om je te helpen deze klachten te verminderen of zelfs voorkomen! De mentale klachten worden vaak onderschat, maar in het dagelijks leven kun je hier veel last van hebben.

Stress die je eventueel ervaart bij de overgang komt door de hormonale schommelingen. De daling van oestrogeen en progesteron, hormonen die zorgen voor de eisprong en de opbouw van het baarmoederslijmvlies, beïnvloedt je gevoel van geluk en rust. Blijvende stress kan je hormonale balans verder verstoren, waardoor overgangsklachten als opvliegers en stemmingswisselingen erger worden en je last kunt krijgen van geheugenverlies.

Cortisol is het stresshormoon dat een negatieve invloed heeft op het functioneren van je hersenen, wat cruciaal is voor je geheugen. Een te hoge cortisolspiegel kan de hersenfunctie verstoren, waardoor je geheugen achteruitgaat.

Het is belangrijk om tijdens de overgang manieren te vinden om stress aan te pakken en te verminderen. Je kunt bijvoorbeeld een dagboek bijhouden om stresspatronen te herkennen. Verder kunnen ademhalingsoefeningen, meditatie of mindfulness je helpen meer te ontspannen. Dat een gezonde levensstijl effectief is klinkt misschien vanzelfsprekend maar voldoende beweging, slaap en sociale contacten zijn erg belangrijk!



Algemene klachten bij de overgang

Bij de overgang horen verschillende lichamelijke en emotionele klachten. Misschien bespreek jij je klachten weleens met de mensen om je heen en kom je erachter dat jouw klachten erg verschillen met die van anderen.

Klachten bij de overgang kunnen dan ook voor iedereen heel verschillend zijn. Eén van de meest bekende klachten zijn opvliegers, dit zijn plotselinge golven van zweten en intense warmte. Opvliegers komen door verstoring van de temperatuurregulatie. Stemmingsschommelingen komen ook veel voor doordat hormonen de emotie-regulerende hersenfuncties beïnvloeden. Burn-out is een risico wanneer stress en vermoeidheid te veel toenemen door deze emotionele schommelingen.

Ook slaapproblemen is een veelvoorkomende klacht, vaak veroorzaakt door nachtelijke opvliegers en zweten. Sommige vrouwen krijgen te maken met haarverlies. Het haar valt meer uit en wordt dus dunner. Maar geen zorgen, zodra de hormonen weer in balans zijn, zal dit niet meer het geval zijn.

Een onregelmatige menstruatiecyclus is een andere indicatie dat de hormonen veranderen tijdens de overgang. De menstruatie kan vaker of juist minder vaak voorkomen, soms erg hevig en soms juist erg licht zijn. Door de daling van oestrogeen neemt ook het risico op osteoporose (broze botten) toe. Daarnaast kunnen veranderingen in de seksualiteit optreden door verminderde vochtigheid van de vagina, als gevolg van lagere oestrogeenspiegels.

Tot slot is het niet ongewoon als jij in deze fase een paar kilo's bent aangekomen. Doordat het lichaamsvet anders wordt verdeeld en het metabolisme vertraagt kom je sneller gewicht aan; vooral rondom de buik.

De overgang is voor iedereen anders. Als je over jouw ervaring tijdens de overgang wilt praten, raden wij aan om naar je huisarts te gaan.



Seksualiteit en libido tijdens en na de overgang

Tijdens de overgang kun je te maken krijgen met verschillende seksuele veranderingen zoals vaginale droogte, pijn tijdens de seks en minder snelle opwinding. Dit wordt grotendeels veroorzaakt door het dalende oestrogeengehalte. Hoewel je hier met je vriendinnen misschien minder snel over praat, zijn deze veranderingen normaal en belangrijk om aan te pakken.

Een goede vochtigheid en de tijd te nemen om opgewonden te raken bevordert een prettig seksleven. Door ontspanning, aanwezigheid in het moment en voldoende opbouw kan wrijving en pijn worden voorkomen. Hulpmiddelen als glijmiddel en aandacht voor persoonlijke blokkades kunnen ook helpen.

Ook is communicatie met je partner essentieel. Deel gevoelens, verlangens en verwachtingen en ontdek samen nieuwe manieren van intimiteit. Experimenteren met elkaar kan opwindend zijn. Een positief zelfbeeld en zelfvertrouwen zijn ook cruciaal voor een bevredigend seksleven.

Een gezonde leefstijl met voldoende beweging, ontspanning en gezonde voeding draagt bij aan betere seksualiteit. Iets wat goed kan helpen voor vaginale controle zijn kegeloefeningen, hierbij train je de bekkenbodemp. Blijf een open en ontspannen houding hebben. Concentreer je op genot en intimiteit in plaats van negatieve gedachten. Luister naar je lichaam en verken samen wat werkt. Door te blijven praten met je partner en samen te investeren, kan de relatie zelfs sterker worden.



Van medicatie tot levensstijlaanpassingen

Tijdens de overgang kan een gezonde levensstijl, zoals stoppen met roken, gezonder eten, minder alcohol, meer beweging en minder stress helpen om de klachten te verminderen. Als je met overgangsverschijnselen naar de huisarts gaat, zal deze eerst vragen stellen over je medische achtergrond en mogelijk een lichamelijk onderzoek doen. Daarna bespreekt de huisarts de mogelijke behandelopties of kan deze doorverwijzen.

Hormoontherapie (HRT) kan je helpen tegen opvliegers en nachtelijk zweten, maar is niet voor iedereen geschikt. Het wordt afgeraden voor rokers en mensen met bepaalde aandoeningen zoals kanker, trombose, hartaanvallen of beroertes. Als dit voor jou niet het geval is kan je aan de slag met HRT.

Het aantal opvliegers kan hierdoor aanzienlijk verminderen, maar het heeft vaak weinig effect op stemmingswisselingen en mentale klachten. Mogelijke bijwerkingen zijn onder andere bloedingen, hoofdpijn, buikpijn, diarree en pijnlijke borsten.

In Nederland worden bio-identieke hormonen gebruikt voor HRT, die dezelfde chemische structuur hebben als lichaamseigen hormonen, in tegenstelling tot synthetische hormonen. Voor vrouwen die geen HRT mogen gebruiken, kan het medicijn Clonidine de opvliegers verminderen, dit kan wel duizeligheid veroorzaken. Acupunctuur kan ook een optie zijn, hoewel de ervaringen hierover verschillen.

Als je last hebt van vaginale droogheid kan je vochtinbrengende gels/crèmes met hyaluronzuur of vaginaal oestrogeen gebruiken. Oestrogeen heeft een langer aanhoudend effect, maar kan aanvankelijk branderigheid veroorzaken. Naast medische behandelingen kunnen (para)medische specialisten zoals overgangsconsulenten, bekkenbodemptherapeuten of gynaecologen specifieke begeleiding bieden. Yoga, meditatie, ademtechnieken en koude therapie kunnen je helpen bij stress, stemmingswisselingen en neerslachtigheid.

[illegible]

dokter tamara

Online cursus Overgang

Veel informatie, hè? In mijn online cursus Overgang bespreek ik nog veel meer!

Naast de belangrijkste onderdelen van de overgang gaan we in het programma ook op in voedingsadviezen, medicatie, seksualiteit en libido.

In deze online cursus Overgang, die ik samen met mijn team heb gemaakt, komt het allemaal aan bod om te zorgen dat jouw overgangsklachten minder worden!

In zeven videolessen leer ik je er alles over. Bedenk wel,

JE MOET HELEMAAL NIETS.

Je hebt in totaal een jaar toegang tot alle lessen, dus je hoeft je niet te haasten als het een keertje niet lukt om de les te volgen. Doe je mee?

dokter tamara.nl/overgang.



@dokter tamara

www.dokter tamara.nl