

INHOUD

INLEIDING	13
HOOFDSTUK 1	
VAN FOETUS TOT MENOPAUZE: HORMONALE VERANDERINGEN IN VERSCHILLENDE FASEN	19
De rol van hormonen	19
Oestrogeen	20
Progesteron	20
Testosteron	21
Groeihormoon (IFG)	21
Het begin: de aanleg van de eicellen	21
De puberteit: de eicellen worden wakker	22
De vruchtbare periode: elke maand een cyclus	23
De overgang: de eicellen raken op	24
De menopauze: de allerlaatste menstruatie	25
De postmenopauze: het vinden van een nieuwe hormonale balans	25
HOOFDSTUK 2	
LICHAMELIJKE KLACHTEN	27
Enkele cijfers	27
Typisch of atypisch?	28
Ben je in de overgang of is er iets anders aan de hand?	29
Typische overgangsklachten	30
Veranderingen in de menstruatie	30
Heftiger ongesteld	30
Vaker of juist minder vaak ongesteld	31
Geen eisprong, toch een bloeding	32
Wat valt eraan te doen?	32
Opvliegers en nachtzweeten	33
Opvliegers	33

Nachtzweeten	36
Wat valt eraan te doen?	36
Vaginale veranderingen	37
Vaginale atrofie	37
Vaginale infecties	38
Wat valt eraan te doen?	39
Urineverlies en blaasontsteking	39
Inspanningsincontinentie	39
Blaasontsteking	40
Wat valt eraan te doen?	40
Atypische overgangsklachten	41
Droge ogen, neus en mond	41
Wat valt eraan te doen?	41
Hoofdpijn en migraine	42
Wat valt eraan te doen?	42
Hartkloppingen	42
Wat valt eraan te doen?	43
Hoge bloeddruk	43
Wat valt eraan te doen?	43
Slaapproblemen	44
Wat valt eraan te doen?	44
Spier- en gewrichtsklachten	45
Wat valt eraan te doen?	45
Pijnlijke borsten	46
HOOFDSTUK 3	
PSYCHISCHE EN MENTALE KLACHTEN	47
Hormoonschommelingen en stemmingswisselingen	47
De invloed van progesteron en oestrogeen op het brein	49
Progesteron	49
Oestrogeen	49
Neurotransmitters	50
Emotionele klachten	51
Depressie	51
Angst en paniek	51
Geen zin meer in zorgen	54
Leeg nest	56
Invloed op je relatie	56

Veranderdrang	58
Mentale klachten	59
Geheugen, concentratie en leervermogen	60
Afname van het groeihormoon	61
Extra hormonen?	61
Multitasken	62
Dementie	63

HOOFDSTUK 4

UITERLIJKE VERANDERINGEN: JE GEWICHT, HUID EN HAAR	65
Je gewicht: oorzaken van gewichtstoename	66
Hormonen	66
Vertraging van je stofwisseling	67
Stress	67
Slecht slapen	68
Te traag werkende schildklier	68
Je huid: lijntjes, vlekjes en rimpels	69
Collageen en elastine	70
Wat valt eraan te doen?	71
Hormoontherapie	71
Fyto-oestrogenen	71
Huidverzorging	71
• Zonnebrandcrème	72
• Verzorgingscrème	73
• Vitamine A-crème	73
Cosmetische ingrepen	74
Eten en drinken	75
• Antioxidanten en vrije radicalen	75
• Vette vis	76
• Suiker	76
• Alcohol	77
Je haar: dunner en brozer	77
Haaruitval	78
Alopecia androgenetica	78
Wat valt eraan te doen?	79
Hormoontherapie	80
Haartransplantatie	80

HOOFDSTUK 5

SEKSUALITEIT

	80
Verminderd oestrogeen: directe en indirecte gevolgen	84
Seksuele klachten	84
Drogere vagina	84
Verminderde seksuele lubricatie	85
Niet nat, geen seks	87
Wel of geen glijmiddel?	88
Schommelend testosteron	89
Flauw orgasme	90
Wat valt eraan te doen?	90
Pijn bij het vrijen door atrofie	91
Wat valt eraan te doen?	92
Andere seks	93
Helemaal geen seks	93
Sekstherapie	95
Medicijngebruik	96

HOOFDSTUK 6

RISICO'S OP DE LANGERE TERMIJN: HART, VATEN EN BOTTEN

	98
Hart- en vaatziekten	98
Hartklachten	99
Wanneer ga je naar de dokter?	100
Risicofactoren	101
Hoge bloeddruk	101
Overgewicht en diabetes	101
Vetstofwisseling (cholesterol)	101
Roken	101
Know your numbers!	102
Wat valt eraan te doen?	102
Helpen hormonen?	102
Hartkloppingen of hartritmestoornis?	103
Wat valt eraan te doen?	104
Botten	106
Osteoporose	107
Primair of secundair	107
Risicofactoren	107

DEXA-meting	108
Wat valt eraan te doen?	109
Preventie	110
Elke dag bewegen	110
Wel of geen melk?	111
Alternatieve calciumleveranciers	111
Vitamine D en zonlicht	112
Magnesium	113

HOOFDSTUK 7

HORMOONTHERAPIE EN ANDERE MIDDELEN TEGEN OVERGANGSVERSCHIJNSELEN

Hormoontherapie (HRT)	115
HRT en borstkanker	116
HRT en ovariumkanker	117
Internationale richtlijnen	117
Wat zijn de voordelen van HRT?	119
Voor wie is HRT niet geschikt?	121
Bijwerkingen	121
HRT: verschillende vormen	122
Pleisters	122
Mirena-spiraal	122
Pillen	123
Livial	124
Bio-identieke hormonen (BHRT)	124
Niet-hormonale middelen en technieken	126
Antidepressiva	126
Fyto-oestrogenen	127

HOOFDSTUK 8

VERVROEGD IN DE OVERGANG

Terminologie	130
Hoe weet je of je vervroegd in de overgang bent?	132
Oorzaken	133
Acuut in de overgang na eierstokkanker	134
Fabels en feiten	135
Klachten en angsten	135
Gevolgen op de langere termijn	136

Behandeling: hormoontherapie of anticonceptiepil?	137
Kinderwens	138

HOOFDSTUK 9

IN DE OVERGANG ALS GEVOLG VAN KANKER

Borstkanker	143
BRCA-gen	144
Antihormoontherapie	145
Kanker, overgang en kinderwens	147
Seksuele gevolgen	148
Behandeling van je klachten	149
Behandeling op maat	151

HOOFDSTUK 10

MANNEN EN HUN OVERGANG

Wat doet testosteron?	155
Dalend testosteron	156
Andropauze of mannelijke overgang	158
Testosterontekort	159
Risicofactor: overgewicht	160
Klachten	161
Verminderde seksdrive	161
Erectiestoornissen	162
Behandeling	163
Afvallen en meer bewegen	163
Hormoonsuppletie (gel of injectie)	163

HOOFDSTUK 11

MENOPAUZEPOLIKLINIEK EN VERPLEEGKUNDIG OVERGANGSCONSULENTE

Menopauzepolikliniek	165
Verpleegkundig overgangsconsulente	166
Waar vind je een menopauzepoli en/of verpleegkundig overgangsconsulente?	167
Websites	167
Ziekenhuizen	168

Verantwoording en dankwoord	171
Literatuur	173
Boeken, tijdschriften en richtlijnen	173
Websites en webartikelen	175
Register	177

Inleiding

Ik kan me herinneren dat we met vier vriendinnen naar een concert in Amsterdam reden en dat een van ons vroeg: 'Jongens, zitten jullie er al in?' 'Waarin?' vroegen we, niet-begrijpend. 'Nou, in die vreselijke overgang,' zei ze. 'Ik lig sinds een paar maanden zo te zweten in mijn bed. En mijn menstruatie - geen peil op te trekken.'

'Ik wil er niks over horen,' snoerde ik haar de mond. 'Ik ben er nog niet in en als het zover is, ga ik 'm gewoon negeren.' De achterbank zweeg ook. Bah, we konden ons wel een leuker gespreksonderwerp voorstellen.

De overgang. Van mijn moeder kan ik me herinneren dat ze klaagerig werd, huilerig, zich nutteloos voelde, veel op de bank lag. Dat ik haar rug moest krabben, want ze kreeg er ook nog eens jeuk van. Ik was een jaar of zestien, had net als zij hormoonspiegels die alle kanten op vlogen. Dat gezeur van haar vond ik maar lastig, en vooral beklagenswaardig. Ergens in die tijd moet bij mij het idee hebben postgevat dat ik die duistere periode waar vrouwen van middelbare leeftijd zich vol zelfbeklag doorheen worstelden gewoon ging overslaan.

Inmiddels ben ik nederiger geworden. Want de overgang, die

kun je helemaal niet negeren, zo merkte ik bij de eerste signalen. Ik belde mijn huisarts en zei: 'Ik slaap slecht en ik heb geen zin in een rooie kop op mijn werk. Dit kan ik me helemaal niet permitteren. Ik wil aan de hormonen.' Waarop mijn - mannelijke - huisarts zei: 'Het spijt me, hier moet je net als alle vrouwen gewoon doorheen.' Einde van het liedje was dat hij me een homeopathisch middeltje voorschreef, dat natuurlijk niet hielp. Gelukkig had ik nog een pilstrip liggen. Binnen een week was ik weer mijn oude, vertrouwde zelf. Later verving ik op advies van een andere arts de anticonceptiepil door een ander hormoonpreparaat dat me tot op de dag van vandaag zonder een centje pijn door de overgang helpt.

Ik ben niet de enige vrouw die niks wil weten van deze onontkoombare fase in elk vrouwenleven - totdat ze zich aandient en je je er wel in móét verdiepen. Linda de Mol noemde het zelfs in een uitzending van Pauw en Witteman een no-go-area. Want, zo zei ze, de overgang was 'onsexy', 'geen spannend, tot de verbeelding sprekend onderwerp'.

Daarmee legde ze de vinger op de zere plek. Want hoewel de overgang de laatste jaren meer en meer uit de taboesfeer wordt gehaald - vrouwen durven zich meer te roeren in kranten, magazines en op sociale media en er verschijnen documentaires, theaterstukken en boeken over dit onderwerp -, is het bepaald nog steeds geen salonfähig gespreksitem. In gezelschap van mannen valt stevast een ongemakkelijke stilte wanneer een vrouw een opvlieger krijgt. Jongere vrouwen krijgen vaak een glazige blik in hun ogen wanneer het onderwerp ter tafel komt. Zelfs overgangsters onderling zul je zelden of nooit betrappen op een levendige discussie over dunner wordend haar, droge vagina's of osteoporose. Integendeel zelfs: niet zelden valt er een onderhuidse concurrentie te bespeuren over wie het meest geruisloos door deze fase fietst: 'Nee hoor, ík heb nergens last van!'

Dat het onderwerp niet sexy is en ook niet salonfähig, heeft ongetwijfeld te maken met de afweer en afkeer die de mens koestert jegens ouder worden. De overgang is niet alleen dat lichamelijke proces waarin je vruchtbaarheid uitdooft, ze duidt ook de periode aan waarin je tussen jong en oud balanceert. De fase waarin je, of je nu wilt of niet, onder ogen moet zien en in het reine moet komen

met het feit dat je niet meer fris en fruitig bent en tot het legioen middelbare vrouwen bent gaan behoren. De overgang is daardoor ook een periode van rouw. Bij rouw hoort nu eenmaal ontkenning, en dat maakt dat het onderwerp nou nooit eens gezellig wordt doorgespit bij een glaasje met (mannelijke) collega's. Stel je toch eens voor: dan leg je zomaar onverbloemd op tafel dat je *oud* en *onvruchtbaar* bent. Dan ligt ook meteen op straat dat je, biologisch gezien, nutteloos bent geworden en niet meer begerenswaardig.

15

Kortom: de overgang vertelt een verhaal waar niemand op zit te wachten. Met als gevolg dat nog heel veel vrouwen de kop in het zand steken en slecht op de hoogte zijn van de hormonale revolutie die op zeker moment in hun lichaam zal huishouden, laat staan dat ze zich hebben voorbereid op wat hun te wachten staat.

Zelfs huisartsen koesteren vaak achterhaalde denkbeelden over de overgang en hoe je overgangsklachten kunt behandelen; hun richtlijn is hopeloos verouderd en bijscholingscursussen over de menopauze worden doorgaans maar magertjes bezocht.

Als freelancejournalist die regelmatig voor *LINDA*. werkt, kreeg ik Linda de Mol en haar redactie toch zover dat ik een verhaal over de overgang mocht schrijven voor het magazine. Voor dat artikel interviewde ik Jos Teunis. Jos heeft in Amsterdam een zelfstandige praktijk als verpleegkundig overgangsconsulente, daarnaast runt ze samen met gynaecoloog Dorenda van Dijken en seksuoloog-psycholoog Bianca van Moorst de menopauzepolikliniek in het OLVG locatie West, het voormalige Amsterdamse Sint Lucas Andreas Ziekenhuis. Elke dag komen er vrouwen op haar spreekuur die nauwelijks weet hebben van de hormonale veranderingen in hun lichaam, maar wel lijden onder het effect ervan op hun lijf en brein. Ze hebben vaak geen idee waar hun stemmingswisselingen, slape-loosheid, opvliegers, onrust en gepieker vandaan komen, laat staan dat ze weten wat eraan te doen valt.

Elke dag weer staat Jos versteld van de achteloosheid waarmee huisartsen, bedrijfsartsen, psychologen en andere hulpverleners het enorme effect van die hormonale omschakeling over het hoofd zien bij het diagnosticeren van lichamelijke en psychische klachten bij vrouwen *of a certain age*.

Veel artsen zijn helaas niet goed op de hoogte en denken dat je,