

# De menopauze



De overgang: iedere vrouw tussen de 40 en 65 jaar krijgt ermee te maken. Toch lees je er weinig over, want in onze samenleving wordt het geassocieerd met oud en in verval zijn. Onterecht, vinden gynaecologen Wilma Smit (56) en Pauline Ottervanger (55), auteurs van *Menoblues, handboek voor vrouwen in de overgang*. Ze leggen uit waarom.

# ‘In niet-westerse culturen hebben oudere vrouwen juist aanzien en macht’

De **menopauze** is het moment van de laatste menstruatie. Deze treedt gemiddeld rond het vijftigste levensjaar op. In de premenopauze kan de menstruatiecyclus onregelmatiger worden en soms blijft de menstruatie een paar maanden weg. Als de menstruatie een **heel jaar** is weggebleven, staat de menopauze vast. De **overgang** is de periode rond het moment van de menopauze en kan **enkele jaren** duren. De overgang is de puberteit van de oudere vrouw: een periode vol **veranderingen**.

Volgens de schrijfsters haalt hun boek de overgang uit de taboesfeer én het rekent af met de zweem van aftakeling die volgens velen gepaard gaat met ouder worden. Wilma: “Tegenwoordig draait alles om jong, strak, slank en mooi. Bij de overgang denkt men aan oud en dat is niet sexy. Terwijl in veel niet-westerse culturen oudere vrouwen juist veel aanzien genieten. Ze hebben status en macht.” Wel geven beide schrijfsters toe dat het best even slikken kan zijn als je opeens niet meer menstrueert en je realiseert dat je dus niet meer zwanger kunt worden. Of als je de eerste keer korting krijgt, omdat je 55-plusser bent en je genadeloos geconfronteerd wordt met het gevoel oud te zijn. “Maar je kunt ook denken: ‘lekker, geen maandelijks menstruatie meer én leuk die korting’,” vindt Wilma. “Zie de overgang als een periode in je leven waarin je eindelijk keuzes kunt maken en kunt doen waar je altijd van droomde. Letterlijk dus de overgang naar de tweede helft van je leven.”

*Menoblues* is fris en helder geschreven. Alle aspecten van de overgang, zoals opvliegers, gewichtstoename, botontkalking en stemmingswisselingen komen aan de orde. Maar de boodschap is een positieve, want hoewel de lichamelijke en geestelijke veranderingen er nu eenmaal bij horen, is er ook goed nieuws. De meeste overgangsklachten zijn goed te behandelen en/of te verlichten.

## Rondlopen met klachten

Wilma en Pauline zien regelmatig vrouwen in hun spreekkamers die met klachten rondlopen, die niet aan de overgang worden toegeschreven. “Met ons boek willen wij vrouwen uitleggen waar zij op moeten letten, waardoor ze gericht vragen kunnen stellen aan hun (huis)arts of zelf voor oplossingen kunnen zorgen,” legt Wilma uit. Ook rekenen zij in het boek af met allerlei fabels. “Zo is het bijvoorbeeld pertinent niet waar dat het verwijderen van je baarmoeder de overgang inluidt.”

*Menoblues* werd in korte tijd een bestseller. Er was duidelijk behoefte aan en dat merken de schrijfsters nog steeds. Ze krijgen nog altijd post van enthousiaste lezers en ze worden met open armen ontvangen in boekwinkels en bij boekenclubs. Pauline: “Het is er af en toe een waar feestje van herkenning en erkenning, met al die vrouwen bij elkaar. We hopen echt dat we de overgang hiermee uit de taboesfeer halen.”

## Geluksvogels

Behalve hun professionele link met de materie, zijn ze Wilma en Pauline zelf ook ervaringsdeskundigen. Hoewel de overgang bij Wilma vrijwel geruisloos verliep: “Ik behoor tot die kleine groep geluksvogels. Op mijn 48ste had ik opeens mijn laatste menstruatie en ik heb maar één opvlieger gehad.” Pauline was minder fortuinlijk. Zij behoort tot de tachtig procent vrouwen die wél klachten ondervindt. Zelf zit ze er nog middenin: “Ik weet sinds mijn 50ste wat opvliegers zijn,” lacht ze. “Vooral als ze ’s nachts komen, is dat erg vervelend. Je wordt er altijd wakker van, badend in het zweet. Ze komen altijd ongelegen, ook overdag.”



De meeste vrouwen krijgen in meerdere of mindere mate met opvliegers te maken. De veroorzaker van de meeste andere fysieke en psychische overgangsklachten is de afname van het hormoon oestrogeen. Het boek biedt hierbij een groot aantal tips. Die variëren van het eten van soja en peulvruchten en kledingtips om transpiratieplekken te voorkomen, tot het gebruiken van homeopathische en andere vrij verkrijgbare middelen of hormonale therapie. Wilma: “We merken dat veel huisartsen huiverig zijn om hormonen voor te schrijven, omdat ze bang zijn voor het risico op borstkanker. Uit onderzoek blijkt dit risico mee te vallen en pas met name te spelen als het middel langer dan vijf jaar wordt gebruikt.”

### Daling oestrogeen

De daling van het hormoon oestrogeen vormt de rode draad van de overgang en is ook de oorzaak van een andere veel gehoorde klacht: urineverlies bij hoesten, niezen, hard lachen, bukken en sporten. Maar ook vaker moeten plassen, vage buikpijn en pijn bij het plassen komen voor. De oplossingen variëren van oestrogeentabletten of -crème tot bekkenbodempfysotherapie. Het permanent dragen van inlegkruisjes is volgens de gynaecologen volstrekt onnodig, want er is echt iets aan deze problemen te doen. Ook lichamelijke veranderingen zoals overgewicht en een slapper wordende huid horen erbij. Gezonde voeding en lichaamsbeweging zijn hiervoor de sleutelwoorden.

### Praat erover

De klachten die je kunt hebben door de overgang zijn al vervelend genoeg, maar als je ook nog eens geconfronteerd wordt met vaginale klachten of verminderde zin in seks - onderwerpen waar je wellicht liever niet over praat - wordt het extra vervelend. Ook nu weer is oestrogeen de oorzaak, waardoor de vagina droog en geïrriteerd raakt en het vrijen pijnlijk kan zijn. Blijf hier niet mee rondlopen, is het devies. En praat erover met je partner. “Dat is niet alleen verhelderend, het is ook rustgevend,” aldus Wilma en Pauline.

Een ander risico is botontkalking, ook wel osteoporose genaamd. De botten kunnen broos en poreus worden, waardoor bij een normale belasting toch gemakkelijk een breuk kan ontstaan. Het verraderlijke is dat de botontkalking sluipend verloopt. Ook hier zijn gezonde, calciumrijke voeding en veel beweging essentieel. En een bezoek aan een huisarts is aan te raden.

Ans Markus: ‘Als ik knalrood word, zeg ik gewoon dat ik een opvlieger heb’

### Stemmingswisselingen

Natuurlijk is er in het boek ook plek ingeruimd voor psychische klachten, zoals stemmingswisselingen. Hier is niet alleen de verminderde oestrogeen de boosdoener, maar ook veranderingen in het dagelijks leven, zoals kinderen die de

# Op naar het tweede deel van uw leven!



deur uitgaan en ouders die wegvallen. Dit in combinatie met slaapgebrek vanwege de nachtelijke opvliegers, kan soms zelfs tot depressiviteit leiden. “Omdat er zo weinig over geschreven wordt, weten vrouwen vaak niet dat deze klachten door de overgang komen. We horen zo vaak: ‘Had ik dit maar eerder geweten.’ Dat is zo jammer,” vindt Pauline. In *Menoblues* schrijft ook voormalig gynaecoloog

Willeke Alberti, Ans Markus, Anne-Wil Blankers en Pia Dijkstra openhartig over hun overgangsjaren, waarin niet alleen hun lichaam veranderde. Zo heeft Ans Markus nog altijd last van flushes, zoals zij opvliegers noemt. “Dan moet ik ’s nachts bijvoorbeeld even de voeten ‘buitenboord’. In gezelschap geef ik aan dat ik een opvlieger heb als ik ineens knalrood word.” Ook wordt in het boek mooi beschreven dat de overgang een periode inluidt waarin vrouwen echt voor zichzelf kiezen. “Heerlijk dat er nu niet meer zoveel moet!” schrijft Anne-Wil Blankers.

‘Soms voel ik een diepe boosheid tegen alles en iedereen. Mijn lontje was nog nooit zo kort’

## Maak de balans op

Wilma en Pauline zijn blij dat er steeds meer oog is voor de menopauze. “Er komen steeds meer consulentes, waar je met overgangsklachten terecht kunt. Verder hebben veel ziekenhuizen een Menopauzepoli waar gespecialiseerde verpleegkundigen adviezen geven.”

Tot slot geven ze nog het volgende advies: “Als je rond de menopauze bent, is het belangrijk de balans op te maken. Vraag jezelf af waar je zit, wat je kunt, of je hulp nodig hebt, waar je niet tevreden mee bent. Heb je bepaalde klachten zoals menstruatiestoornissen, plasklachten, seksuele problemen en merk je dat dit je dwarszit, dan moet je echt in actie komen en er wat aan doen. Schuif het niet voor je uit. Er is meer dan genoeg hulp voorhanden. Haal jezelf niet in je hoofd dat het hebben van psychische klachten een afgang is. Zie de overgang als de stap naar de tweede helft van je leven. Gooi het roer een beetje of misschien wel helemaal om, maar houd de wind in de zeilen.”

en schrijfster Liesbeth van Erp herkenbaar over haar stemmingswisselingen: “Soms voel je een onverklaarde, diepe boosheid tegen je huisgenoten, de buurt, de school, je klanten, de vuilnisophalers, de caissière. Kortom: iedereen die maar even in je buurt komt en je een strobreed in de weg legt. Je was altijd het toonbeeld van geduld, maar nu rijdt je boos tegen een auto aan, omdat je bezig was je middelvinger op te steken tegen een onvoorzichtige fietser. Je baalt ervan dat de bouwvakkers niet meer fluiten, terwijl je vroeger baalde als ze wel floten. Je lontje was nog nooit zo kort.” Het is leuk om te lezen hoe bekende Nederlanders de menopauze hebben ervaren. Zo vertellen



**Meer lezen over dit onderwerp? *Menoblues*, Pauline Ottervanger en Wilma Smit, Kosmos Uitgevers, € 22,50**