

Omgaan met de overgang

Kragten J, Van der Horst HE.
 Omgaan met de overgang.
 Houten: Bohn Stafleu van
 Loghum, 2009. 87 pagina's,
 € 22,50. ISBN 978 90 313 5230 2.

Doelgroep De vrouw in de overgang.

Samenvatting De overgang hoort bij het gewone leven. Naarmate de eierstokken ouder worden, produceren ze minder hormonen. Niet elke vrouw die in de overgang komt, heeft er 'last van'. De hormonale schommelingen kunnen leiden tot lichamelijke klachten en deze kunnen op hun beurt leiden tot psychische klachten. Hoe meer opvliegers en slaapproblemen vrouwen hebben, hoe meer psychische klachten. Culturele en psychosociale factoren bepalen daarnaast hoe het proces van de overgang (en dus ook van het ouder worden) wordt beleefd.

De schrijfsters, hoogleraar huisartsgeneeskunde en psycholoog, zijn ook ervaringsdeskundigen. Achtereenvolgens bespreken ze: Wat is er met me aan de hand? Hoe komt het eigenlijk? Wat betekent de overgang voor mijn omgeving? Welke behandelingen bestaan er en hoe kan ik zo goed mogelijk met mijn klachten leven? Zowel de actuele stand van de wetenschap als tips en tricks voor het dagelijks leven komen aan de orde. Zijn hormonen nuttig? Er is aandacht voor problemen met seksualiteit, vermoeidheid en prikkelbaarheid. Gezond, sportief leven in een goede geestelijke balans blijkt ook in deze levensfase belangrijk en vaak succesvol.



Oordeel Dit boekje richt zich rechtstreeks tot de lezeres, is soms humoristisch, nuchter en uitleggend van toon. Het is geschreven in redelijk eenvoudig Nederlands, verluchtigd met ervaringsverhalen en cartoons. Het is aantrekkelijk vormgegeven en bevat zinnige wetenschappelijk verantwoorde en praktische informatie. De prijs is mogelijk voor patiënteninformatie wat aan de hoge kant. Een prima aanrader voor patiënten of voor jezelf als je je niet helemaal op de hoogte voelt van wat je eventueel zelf te wachten staat.

Gré van Gelderen

Waardering: *****

- * = een zeer matig boek dat je zeker niet hoeft aan te schaffen
- ** = een matig boek dat je een keer kunt door-
kijken, maar zelf niet hoeft te hebben
- *** = een aardig boek: probeer het te lezen en
overweeg of je het aanschaft
- **** = een goed boek dat je zeker moet lezen en
het aanschaffen waard is
- ***** = een topper die niet mag ontbreken in je
boekenkast!