

Inhoud

Lijst van auteurs en redacteuren 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 Opliegers/hartkloppingen/zweten 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 Opliegers 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 Opliegers/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 Opliegers 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