

'De overgang is aanstelleritis'



**NIET
WAAR**

In het voorjaar van 2017 zitten 1,6 miljoen Nederlandse vrouwen in de overgang, meldt Women Inc. "Veel vrouwen weten niet wat hen dan overkomt", concludeerden de actrices Medina Schuurman en Isa Hoes een paar nummers geleden in gezondNU. Toch kun je de overgang maar beter serieus nemen, aldus Catherine van Heest, directeur van Care for Women.

Vrouwen worden steeds ouder en moeten het dus ook steeds langer stellen zonder de beschermende werking van belangrijke hormonen, zoals oestrogeen, die voorkomen dat je ziek wordt. Vanaf de overgang daalt de productie van die beschermende hormonen, waardoor de kans op hartaandoeningen, vaginale problemen en botontkalking toeneemt. Belangrijk dus dat je alert bent op de signalen van je lichaam en daar ook actie op onderneemt. Helaas gaat het daar vaak al mis. Waarom? Volgens WOMEN Inc. komt dat doordat de overgang nog 'taboe' is. Partners doen er lacherig over, artsen stellen dat overgangsklachten vanzelf wel overgaan. Dus wat moet je dan?

GEEN STANDAARD

Allereerst, leer zelf meer over de overgang. Het is goed te weten dat dit meer omvat dan opvliegers en nachtelijk zweten. Catherine van Heest, directeur van Care for Women, stelt dat tachtig procent van de vrouwen te maken krijgt met ongemakken tijdens de overgang. "Die klachten kunnen sterk uiteenlopen. Black-outs, angsten en vergeetachtigheid, het kan er

allemaal bij horen. Er bestaat geen standaardscenario voor de overgang. Hoe je deze periode doormaakt, verschilt van vrouw tot vrouw."

ZO MOEDER, ZO DOCHTER

Hoe heftig de overgang verloopt is deels wel erfelijk bepaald. Wat je moeder heeft doorgemaakt, voorspelt enigszins wat je zelf kunt verwachten. Tegelijkertijd speelt leefstijl een rol. Wie als veertiger zorgt voor een gezonde basis (niet roken, gezond eten, weinig alcohol drinken, sporten voor een goede conditie, werken aan een gezond gewicht), heeft een grotere kans om goed de overgang door te komen. En als je al in de overgang zit, helpt diezelfde gezonde basis om klachten tot een minimum te beperken. Tegelijkertijd moet je je klachten niet bagatelliseren, vindt Van Heest. "Als je maand in, maand uit je bed uitdrijft van het zweet en je na het verschoenen niet meer in slaap komt, dan sloopt dat je. Je kunt minder aan. De overgang is niet met een dag of week voorbij, het kan zeven tot tien jaar duren." "Bovendien hebben we nu met een generatie vrouwen te maken die niet even terug

onder de wol kan, maar op tijd op het werk moet zijn. Zij zijn te druk om even bij te tanken. Vind je het gek dat het lontje steeds korter wordt? Dat het clasht met kind of partner?" Dus neem de overgang serieus. De oorzaak is lichamelijk en zeker geen aanstelleritis. Zoek tijdig professionele hulp. Zorgverzekeraars vergoeden de consulten van je huisarts of een Care for Women-specialist niet

'De overgang is niet met een dag of week voorbij, het kan zeven tot tien jaar duren'

voor niets. Zij zijn er voor jou, en je klachten zijn een serieus probleem, waar je serieus hulp bij mag vragen. Dan wordt het leven er een stuk leuker op!" 