

Overgangsklachten vaak niet herkend

Vermoeidheid, slecht slapen, stemmingswisselingen of concentratieproblemen. Veel vrouwen en ook artsen denken dan al snel aan stress, een burn-out of een beginnende depressie. Daardoor blijft de overgang vaak buiten beeld, terwijl overgangsklachten goed behandelbaar zijn.

GESCHREVEN DOOR: CARE FOR WOMEN

Eerder dan gedacht

Veel vrouwen denken dat de overgang pas begint wanneer de menstruatie onregelmatig wordt of rond het vijftigste levensjaar. In werkelijkheid begint dit proces vaak al jaren eerder. Gemiddeld komen vrouwen vanaf hun 45e in de perimenopauze terecht, de eerste fase van de overgang, waarin al klachten kunnen ontstaan terwijl de menstruatie nog regelmatig verloopt. Omdat de cyclus nog normaal lijkt, wordt de link met de overgang vaak niet gelegd.

“Vrouwen komen bij ons op consult omdat ze zichzelf niet meer herkennen,” vertelt Catherine Martens van de vrouwengezondheidsorganisatie Care for Women. “Ze slapen slechter, voelen zich opgejaagd of kunnen zich moeilijk concentreren. Omdat deze klachten zo breed zijn, wordt de overgang vaak niet als eerste oorzaak gezien.”

Burn-out, depressie of toch de overgang?

Een verkeerde diagnose komt regelmatig voor, zeker tijdens de perimenopauze. De klachten van de overgang overlappen sterk met die van een burn-out of depressie. Vermoeidheid, vergeetachtigheid, concentratieproblemen, angstgevoelens, somberheid en slaapproblemen

komen bij alle drie voor. “Dat betekent niet dat alles door hormonen wordt veroorzaakt,” benadrukt Martens. “Maar hormoonstommelingen kunnen wel dit soort klachten veroorzaken. Oestrogeen en progesteron hebben ook invloed op slaap, stemming en stressgevoeligheid.”

“Veel vrouwen komen bij ons omdat ze zichzelf niet meer herkennen. Juist omdat de menstruatie vaak nog regelmatig is, denken ze niet aan de overgang.”

De cijfers zijn veelzeggend

Uit onderzoek van Care for Women onder ruim 2.750 vrouwen met overgangsklachten blijkt dat 92 procent last heeft van stemmingswisselingen, 91 procent van slaapproblemen en 90 procent van concentratieproblemen of vergeetachtigheid. Daarnaast voelt 85 procent zich regelmatig gespannen of nerveus.

Bij aanvullend onderzoek onder vrouwen die antidepressiva of slaapmedicatie gebruikten, kon bij één op de drie deze medicatie worden

afgebouwd of gestopt nadat de overgangsklachten gerichter werden behandeld.

Meer kennis, minder leed

Volgens Martens is meer bewustwording nodig, daarom organiseert zij regelmatig gratis webinars. “Veel vrouwen weten onvoldoende wat ze kunnen verwachten, zeker in de eerste fase van de overgang. Daardoor zoeken ze soms jarenlang naar een verklaring voor hun klachten. Hoe eerder vrouwen de signalen herkennen, hoe sneller zij hulp kunnen krijgen. Zorgverzekeraars vergoeden niet voor niets vaak de consulten van de Care for Women specialiste. De overgang hoort bij het leven, maar langdurig rondlopen met klachten hoeft niet.” ■



CATHERINE MARTENS
HORMOONEXPERT
CARE FOR WOMEN

MEER WETEN?

Meer informatie over
gratis webinars:
www.careforwomen.nl

Care for Women
specialist in hormonale klachten