

HET MENOPAUZESPREEKUUR

Inleiding

In deze folder leest u meer over overgangsklachten en vertellen wij u meer over het menopauzespreekuur.

Wat is de overgang?

De meeste vrouwen krijgen hun laatste menstruatie tussen hun 40e en 60e jaar. De laatste menstruatie wordt ook wel menopauze genoemd. Voor deze laatste menstruatie (de premenopauze) en na de laatste menstruatie (postmenopauze) is een periode van een aantal jaren waarin de hormonen een nieuw evenwicht zoeken. Deze periode wordt de overgang genoemd.

De eerste symptomen van de overgang zijn:

- Stemningswisselingen;
- Snel geïrriteerd zijn;
- Slecht slapen;
- Droge slijmvliezen;
- Veranderend menstruatiepatroon;

Let op: U kunt dus al in de overgang komen als u nog menstrueert.

Hoelang de overgang duurt is voor iedere vrouw anders. Daarnaast voelen sommige vrouwen zich in deze fase enorm ziek. 8 op de 10 vrouwen heeft te maken met overgangsverschijnselen. Dit zijn lichamelijke klachten als:

- Opvliegers;
- Hoofdpijn;
- Spier- en gewrichtsklachten;
- Slaapstoornissen;
- Hevige menstruatie;
- Urineverlies;
- Droge (vaginale) slijmvliezen.

Maar ook geestelijke klachten komen voor. Denk bijvoorbeeld aan:

- Sombere buien;
- Stemningswisselingen;
- Opgejaagd;
- Geïrriteerd gevoel.

Verpleegkundig overgangsconsulent

Op het menopauzespreekuur kunt u terecht voor al uw vragen, problemen of klachten rondom de overgang. U krijgt informatie en advies om de klachten te verminderen. Tijdens het 1e bezoek gaat u in gesprek met een verpleegkundig overgangsconsulent. Een verpleegkundig overgangsconsulent is een verpleegkundige die een specifieke verpleegkundige vervolgopleiding tot overgangsconsulent heeft afgerond en is aangesloten bij de beroepsvereniging VVOC.

Vorbereiding op het gesprek

Als de afspraak gemaakt is, dan ontvangt u een vragenlijst die u digitaal invult. Dankzij de vragenlijst krijgt de consulent een beeld van uw klachten, eventuele risico's of andere aandoeningen in uw situatie. Hier wordt vervolgens tijdens het spreekuur op ingespeeld.

Tijdens het menopauzespreekuur

Op de 1e afspraak bespreekt de overgangsconsulent samen met u de ingevulde vragenlijst. De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Informatie over de overgang;
- Nagaan welke van uw klachten met de overgang te maken hebben;
- Gericht advies over (behandel)mogelijkheden die er zijn om minder last van deze klachten te hebben;
- Bepalen van het risico op bijvoorbeeld botontkalking, hart- en vaatziekten, borstkanker en diabetes type II;
- Persoonlijk leefstijladvies.

De eerste afspraak duurt ongeveer 50 minuten. Aan het einde van het gesprek wordt het gegeven advies door de gynaecoloog beoordeeld en geaccordeerd. Het 2e gesprek duurt ongeveer 20 minuten.

Tip: Schrijf thuis alvast een aantal vragen op. Zo weet u precies wat u wil bespreken.

Een afspraak maken

Hebt u een verwijfsbrief van uw huisarts meegekregen? Neem dan zelf telefonisch contact op met het Afsprakenbureau via 010 – 893 0000. Het afsprakenbureau is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 7.30 en 18.00 uur.

Heeft uw huisarts de verwijzing digitaal doorgegeven aan het ziekenhuis? Dan wordt u gebeld door een medewerker van het Afsprakenbureau. Samen met de medewerker maakt u een afspraak.

Mocht u verhinderd zijn, neem dan 24 uur van tevoren contact op met het Afsprakenbureau of met de polikliniek Gynaecologie op Franciscus Vlietland. Uw gereserveerde tijd wordt dan voor een andere patiënt gebruikt.

Een bezoek aan het menopauzespreekuur wordt vergoed via uw basis ziektekostenverzekering als u door uw huisarts bent doorverwezen. Er wordt wel een bijdrage van het eigen risico gerekend.

Medicijnen

Gebruikt u medicijnen of vitamines? Neem deze dan in de originele verpakking (inclusief de bijsluiter) mee naar uw 1e afspraak.

Vragen?

Heeft u nog vragen over het spreekuur? Neem dan gerust contact op met de polikliniek Gynaecologie, Franciscus Vlietland. Zij zijn telefonisch bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 8.00 en 17.30 uur via 010 – 893 2141.

