

## Wat kunt u zelf doen :



- \* Eet gezond en probeer op uw gewicht te letten, voorkom overgewicht.
- \* Blijf hobby's doen, doe aan sport /dans of doe wat lichaamsbeweging en blijf fit.
- \* Weet dat een vrouw in alle opzichten waardevol blijft als moeder, vrouw, mens ook in de overgang.
- \* Wees trots op jezelf en op je uiterlijk en verwaarloos dit niet.
- \* Blijf vrijen als u seksueel actief bent.
- \* Neem tijd voor uzelf.
- \* Ook kan het zinvol zijn om ervaringen uit te wisselen met andere vrouwen in de overgang.
- \* Praat eventueel met uw partner, vriendinnen, arts of met de gezondheidswerker van Stichting Lobi over uw klachten.

**Om vaginale jeuk te voorkomen is het raadzaam om de vagina van binnen niet met zeep te wassen.**

**In geval van droogheid van de vagina bij het vrijen kan een glijmiddel op waterbasis soms helpen.**

## Let wel ! :



Zolang u de pil gebruikt, blijven bloedingen bestaan. Als na het stoppen met de pil de bloedingen wegblijven, zou u in de overgang kunnen zijn. Zolang dat niet zeker is, moet u voorbehoedsmiddelen blijven gebruiken tot de menstruatie langer dan anderhalf jaar lang is weggebleven. (condoom gebruik is ook een optie)

## Stichting Lobi



### U kunt bij Stichting Lobi ook terecht voor :

- Pil
- Prikkpil
- Spiraal (inbrengen, controleren en verwijderen)
- Condoom ( mannen en vrouwen)
- Emergency contraceptive (Morning after pill)
- Baarmoederhalskanker onderzoek (Papsmeer of VIA)
- Borstkanker onderzoek
- HIV-test + counseling
- Gonorrhoe onderzoek
- Fluoranalyse
- Sperma analyse
- Zwangerschapstest
- Bloedsuikertest (Glucose onderzoek)
- Counselingsgesprek
- Consult bij de arts
- Educatie & training



### STICHTING LOBI

- Paramaribo : Fajalobistraat # 16 tel.: 400444
- Lelydorp : Fajalobilaan # 103 tel.: 367227
- Nickerie : Bharosstraat # 44 tel.: 231533
- Website : [www.lobisuriname.org](http://www.lobisuriname.org)
- E-mail : [lobi@lobi.sr](mailto:lobi@lobi.sr)



## DE OVERGANG



De overgang of climatorium is de periode van enkele jaren waarin de hormonen een nieuw evenwicht zoeken. Het is de periode voor en na de laatste menstruatie. Deze laatste menstruatie wordt ook wel menopauze genoemd.

De meeste vrouwen krijgen hun laatste menstruatie tussen hun 40 ste en 60 ste jaar. De gemiddelde leeftijd is 51 jaar.



De overgang is geen ziekte, maar een normaal natuurlijk verschijnsel bij vrouwen. Het is een periode die het einde van de vruchtbare periode van een vrouw aanduidt.

De eierstokken produceren dan geen eitjes meer.

Er vinden dan heel wat veranderingen plaats in het lichaam.

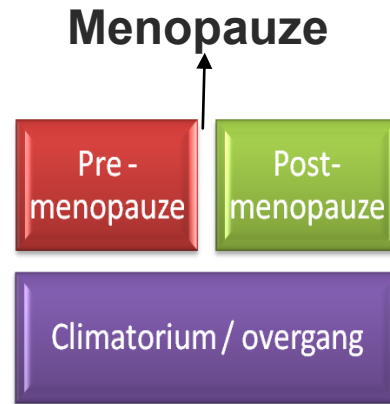
Het moment waarop de overgang of climatorium begint is niet te voorspellen. Ook de duur van de overgang is voor iedereen anders.

Men spreekt van een **vervroegde overgang** wanneer je menstruatie ruim **voor je 40e jaar** definitief is gestopt.

Men spreekt van een **vroege overgang** wanneer je menstruatie **tussen je 40e - 45e jaar** definitief is gestopt.

Bij sommige vrouwen, echter, treedt na 14 tot 18 maanden toch weer een menstruatie op en soms daarna zelfs nog eentje na lange tijd. Deze vrouwen hebben de overgangsjaren pas achter de rug als ze twee (en ½) jaar lang niet meer hebben gemenstrueerd.

In deze periode is de kans om zwanger te worden (zeer) gering, maar toch wordt er soms een "menopauze baby" geboren. Gebruik daarom een betrouwbaar voorbehoedsmiddel als u niet zwanger wilt raken.



### 1. de pre-menopauze

Het is de fase waarin het menstruatie patroon verandert. Dat kan onregelmatig worden met meer bloedverlies of het omgekeerde kan gebeuren n.l. een kortere menstruatie met minder bloedverlies. Dit heeft vooral te maken met een verminderde hormoonproductie door de eierstokken.

### 2. De menopauze

Is het moment waarop de laatste menstruatie optreedt. Pas als achteraf blijkt dat de menstruatie ongeveer 1 tot 1½ jaar is weggebleven, kan men constateren dat toen, de laatste menstruatie was opgetreden.

### 3. de post –menopauze

De periode na de laatste menstruatie, waarbij er geen eicellen meer geproduceerd worden en de eierstokken als het ware stoppen met het maken van oestrogenen.

Behalve dat de menstruatie stopt verandert er nog meer in het lichaam.

Een vrouw kan dit soms merken aan de hand van bepaalde klachten, zoals :

- \* Opvliegers (plotselinge warmte aanvallen)
- \* Hevige transpiratie, vooral s'avonds
- \* Hartkloppingen
- \* Spier en gewrichtsklachten
- \* Prikkelingen of tintelingen in bijv. de handen
- \* Vaginale jeuk en pijn bij het vrijen door droge vagina
- \* Verergering van evt. bestaand urineverlies
- \* Moeheid, slaapproblemen
- \* Emotioneel prikkelbaarheid, verlies aan zelfvertrouwen en neerslachtigheid.

**Het is voor ieder vrouw anders. Praat erover !**

**Veranderingen in het lichaam op lang termijn :**

- \* Toename van Botontkalking
- \* Verlies van beschermende werking van oestrogenen op hart en vaten.
- \* Toename van de hoeveelheid vetweefsel in het lichaam.

Het kan soms wenselijk zijn om de huisarts te raadplegen voor uitleg, advies of een verzoek om medicijnen om zo iets aan de klachten te doen.