

## Met uw arts over de menopauze praten

Als u symptomen van de menopauze ondervindt die uw leven negatief beïnvloeden, is het een goed idee om een arts of andere zorgverlener te raadplegen voor advies en ondersteuning.

U hoeft zich absoluut niet te schamen om intieme of persoonlijke details met uw arts te bespreken. Het is zelfs belangrijk dat u dat doet om de beste oplossingen en behandelingen voor de veranderingen die u doormaakt, te kunnen vinden.

Vraag bij het boeken van een afspraak naar een arts met belangstelling voor de gezondheid van vrouwen en de menopauze. U voelt zich misschien ook comfortabeler bij een vrouwelijke arts om hierover te spreken.

Deze tips zijn bedoeld om u te helpen bij het voorbereiden van een bespreking over de menopauze en bij het vinden van oplossingen voor de impact ervan op uw fysieke en mentale gezondheid.

### Vóór uw bezoek aan de arts

- **Begin een dagboek bij te houden van de dagen waarop u menstrueert.** Aan de hand van uw menstruatiepatroon zal uw arts de diagnose 'menopauze' kunnen stellen (of niet).
- **Maak een lijst op van al uw symptomen,** hoe vaak komen ze voor en wat is hun impact op u zodat uw arts een duidelijk beeld kan krijgen van hoe u zich voelt.
- **Boek,** zo mogelijk, **een dubbele afspraak** als u denkt dat u meer tijd nodig zou kunnen hebben.
- **Stel een bezoek aan de arts niet uit.** De symptomen van de menopauze kunnen lange tijd aanhouden. Als u het er moeilijk mee heeft, wacht dan niet om te zien of ze niet vanzelf beter worden.
- **Denk na over wat u zou willen dat er gebeurt.** Als u van mening bent dat HST (hormoonvervangende therapie) een mogelijke behandelingsoptie voor u is, zeg dit dan ook aan uw arts. Uw arts kan u de opties uitleggen en steun en advies geven.

## Tijdens uw afspraak

- **Uw arts kan u vragen naar dingen die op het eerste gezicht misschien niet relevant**, lijken, zoals uw dieet, alcoholgebruik en stressniveaus. Het is aangetoond dat leefstijlfactoren een impact hebben op de symptomen van de menopauze en deze informatie kan dus belangrijk zijn.
- **Wees eerlijk**. Uw arts zal al veel vrouwen in de menopauze behandeld hebben en zal niet geschokt zijn over wat u zegt. Zelfs intieme problemen zoals vaginale irritatie en urineverlies komen vaak voor en zijn niets om je beschaamd over te voelen.
- **U moet deel uitmaken van alle beslissingen die over uw zorg genomen worden**. Uw arts zal alle beschikbare opties met u bespreken, maar u hebt het laatste woord.
- Geef de arts een lijst van **alle geneesmiddelen die u gebruikt**, zeker ook eventuele hormoonbehandelingen zoals de anticonceptiepil, die u misschien voor zware menstruaties gebruikt, of hormoonblokkers die gebruikt worden om endometriose te behandelen.
- **Maak uw zorgen kenbaar**. Als u zich zorgen maakt over iets, is het nu het moment om dit aan uw arts te vertellen – zelfs als het niet rechtstreeks verband houdt met de menopauze.
- **Laat u niet opjagen tot het nemen van een beslissing**. Als u niet zeker weet voor welke oplossing u moet kiezen, sluit het bezoek dan af en neem de tijd om erover na te denken.
- **Bespreek ook eventuele aanvullende of alternatieve therapieën met uw arts** omdat deze soms interactie kunnen geven met voorgeschreven geneesmiddelen.
- **Uw arts zal u misschien willen onderzoeken**. Draag dus kleding die u gemakkelijk aan- en uit kunt trekken.
- **Vraag een second opinion aan als u dit nodig vindt**. Als u vindt dat de consultatie niet goed verloopt, hebt u het recht om een tweede opinie te vragen bij een andere arts.

## *Bloedonderzoeken worden niet langer gebruikt voor het stellen van de diagnose van de menopauze bij vrouwen ouder dan 45 jaar*

## En wat gebeurt er dan?

- Hoewel u in de menopauze bent, kan u nog steeds zwanger worden. Blijf **anticonceptie** gebruiken totdat uw arts bevestigt dat het niet langer nodig is.
- Lees alle **informatiefolders** die u van uw arts meegekregen heeft.
- Volg de **instructies van uw arts wanneer u met een behandeling begint**.
- Denk na over het maken van **positieve leefstijlveranderingen** zoals stoppen met roken, minder alcohol en een gezonder dieet. Lichaamsbeweging is belangrijk om na de menopauze gezond te blijven, begin daarom nu al uw wekelijkse hoeveelheid lichaamsbeweging te verhogen.

## *Als u aan voortijdige ovariële insufficiëntie lijdt of ingevolge medische behandelingen, zoals chemotherapie of radiotherapie, vroeg in de menopauze bent beland, kan uw arts u voor extra ondersteuning doorverwijzen naar een specialist.*

## Gespreksaanzetten

---

“

Ik ben een vrouw in mijn late veertiger, vroege vijftiger jaren; moet ik over de menopauze beginnen na te denken? Hoe weet ik wanneer deze begonnen is?

---

“

Ik voel me de laatste tijd een beetje down en raak snel geïrriteerd door mijn gezinsleden. Ik slaap ook niet bijzonder goed. Zou het kunnen dat ik aan de menopauze ben begonnen?

“

Ik heb last van opvliegers die me het werken beletten en me 's nachts wakker houden. Wat kan ik doen om ze onder controle te krijgen?

---

“

Seks is ongemakkelijk en soms pijnlijk geworden. Een vriendin vertelde me dat ze hetzelfde doormaakte toen ze in de menopauze was. Denkt u dat ik ook in de menopauze zou kunnen zitten?