

DE MENOPAUZE



Een boekje met uitleg en tips

Brochure ontwikkeld door Ynthe Van Craenenbroeck
In samenwerking met Aditi vzw

INHOUDSTAFEL

Wat is de menopauze?

Welke klachten kan je hebben?

Bij wie kan je hulp vragen?

Wat kan je zelf doen bij klachten?

**Positieve en moeilijke kanten
van de menopauze**

Quiz: De menopauze

Wat is de menopauze?

= Einde van de vruchtbare periode

Je kan nadien geen kinderen meer krijgen

Enkel bij vrouwen en niet bij mannen

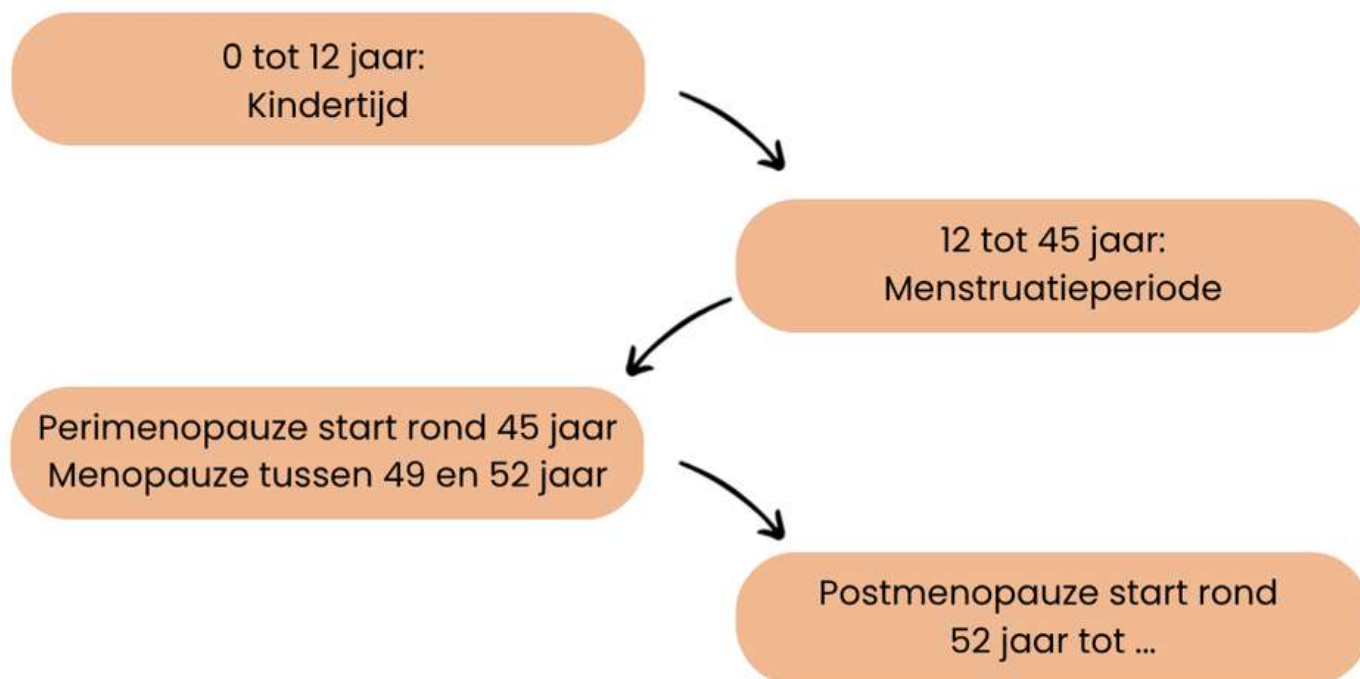
Bestaat uit 3 fasen:
Perimenopauze
Menopauze
Postmenopauze

Laatste menstruatie is meestal tussen 49 en 52 jaar

Leeftijd afhankelijk van:
Voeding
Lichaamsbeweging
Roken
...

Gezonde voeding en beweging:
menopauze later

Roken: menopauze vroeger



Fase	Wat gebeurt er?	Belangrijk om te weten
Perimenopauze	Onregelmatige menstruatie Enkele jaren voor tot 1 jaar na de laatste menstruatie	Je kan nog zwanger worden, dus gebruik bescherming zoals een condoom of de pil
Menopauze	1 jaar geen menstruatie (Gemiddelde leeftijd 49 en 52 jaar)	Einde van de vruchtbaarheid
Postmenopauze	Geen menstruatie meer	Je kan niet meer zwanger worden

Let op: Dit zijn voorbeelden van leeftijden bij elke fase. Bij de meeste vrouwen gebeurt dit rond deze leeftijd, maar het kan ook vroeger of later zijn.

MENSTRUATIEKALENDER

Met deze kalender kan je nagaan of je in je menopauze zit. Vul elke maand in of je wel of geen menstruatie hebt gehad. Heb je 12 maanden na elkaar geen menstruatie, dan zit je in de menopauze. Heb je toch plots je menstruatie? Dan begin je opnieuw te tellen.

MAAND	Wel menstruatie	Geen menstruatie

LET OP: het is heel normaal dat plots na enkele maanden je menstruatie terug kan komen.

WELKE KLACHTEN KAN JE HEBBEN?

Wanneer je in de menopauze komt, kan je klachten krijgen. Niet elke vrouw heeft dezelfde klachten. Dat is normaal. Sommige vrouwen hebben veel last, andere vrouwen minder. Iedere vrouw is anders.



Opvliegers:

- Op borst, nek, gezicht
- Plots heel warm krijgen
- Meestal gevolgd door kou
- Kan door warme omgevingen, stress of warm eten
- Kan 5 minuten tot 30 minuten duren

Nachtelijk zweten:

- Opvliegers tijdens je slaap



Wanneer?

- Vooral 2 jaar voor de menopauze
- Het ergste rond 1 jaar na de menopauze
- Kunnen tot 10 jaar na de menopauze duren

Klachten:

Slaapproblemen



- Wakker worden
- Mogelijk door het zweten

Zwaarder worden, minder kracht hebben, pijn aan spieren en gewrichten



Cognitieve achteruitgang



- Dingen vergeten bijvoorbeeld namen, afspraken,...
- Concentratieproblemen

De vagina wordt droger en dunner aan de binnenkant



- Vagina versmalt en wordt minder elastisch
- Pijn bij vrijen

Mogelijke gevoelens:

- Kans op depressie
 - Je kan je erg verdrietig voelen. Je hebt het gevoel alsof er geen plezier meer is, dat je niets meer leuk vindt
- Stemningswisselingen
 - Dit betekent dat je gevoel heel snel kan veranderen. Je kan het ene moment heel blij zijn, maar plots heel boos of verdrietig



Overzicht van klachten

 Concentratieproblemen

Slaapproblemen 

  Stemningswisselingen

Opvliegers 

Vermoeidheid



Verandering menstruatie



Droge vagina

 Pijn aan gewrichten
Minder kracht

Belangrijk!

Iedereen is anders. Je kan 1 of meerdere klachten ervaren. Heb je vragen, praat erover!

MIJN MENOPAUZE- CHECKLIST

Klachten	Pictogrammen	Ja	Nee
Opvliegers: Warm worden, zweten	 Opvliegers		
Slaapproblemen: Slecht slapen of veel wakker worden	 Slaapproblemen		
Stemmingswisselingen: Snel boos of verdrietig	 Stemmingswisselingen		
Concentratieproblemen: Moeilijk om dingen te onthouden of je te concentreren	 Concentratieproblemen		
Vaginale droogte: Pijn of ongemak bij vrijen of plassen	 Vaginale droogte		
Vermoeidheid: Snel moe of weinig energie	 Vermoeidheid		
Pijn aan gewrichten of spieren	 Gewrichts-/spierpijn		
Menstruatie verandert: Minder vaak of juist vaker	 Menstruatieverandert		9

BIJ WIE HULP VRAGEN?

Stap 1: Zoek zelf informatie

Heb je vragen over je lichaam, de menopauze of seksualiteit?

Probeer zelf informatie te zoeken.

Bijvoorbeeld op de website:
Alles over seks van Sensoa

Stap 2: Begeleider of familie

Vind je de informatie niet of is deze niet duidelijk?

Praat er dan over met je begeleider of iemand uit je familie.

Zij kunnen je uitleg geven.

Stap 3: Dokter of gynaecoloog

Kunnen je begeleider of familie je niet helpen?

Ga dan naar de dokter of gynaecoloog.

Zij kunnen je verder helpen.

Wat kan je zelf doen bij klachten?

Deze tips kunnen je helpen om je beter te voelen.

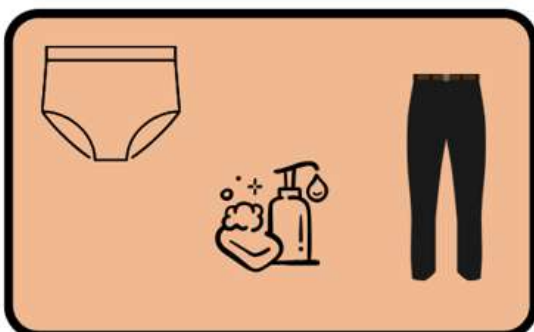


Wat kan helpen bij slaapproblemen?

- Oordoppen gebruiken
- Maak de kamer stil en donker
- Yoga en ademhalingsoefeningen
- Kamer koelen: 16° tot 18°

Wat kan helpen tegen nachtelijk zweten en opvliegers?

- Geen alcohol, chocolade of pikant eten
- Geen cafeïne (koffie) of nicotine (roken)
- Linnen of katoenen beddengoed



Wat kan helpen tegen vaginale droogte?

- Geen geparfumeerde zeep gebruiken
- Katoenen onderbroeken dragen
- Geen strakke broeken dragen
- Glijmiddel gebruiken bij seksuele handelingen

POSITIEVE EN MOEILIJKE KANTEN VAN DE MENOPAUZE

 Positieve kanten 	 Moeilijke kanten 
🌸 Is een normaal onderdeel van het leven 🌸	🦠 Je kan nog altijd seksueel overdraagbare aandoeningen* krijgen 🦠
👩 Komt bij iedere vrouw voor 👩	😞 Je kan last hebben van verschillende klachten 😞 Deze staan op p 6 en 7
💧🚫 Geen menstruatie meer 💧🚫	
👩🚫 Geen ongewenste zwangerschappen 👩🚫	

Seksueel overdraagbare aandoeningen zijn ziektes die je kan krijgen door seksuele handelingen. Je kan ze ook doorgeven aan iemand anders. Je beschermt jezelf met een condoom.

QUIZ OVER DE MENOPAUZE

1. Wat gebeurt er tijdens de menopauze in het lichaam?

- A. De menstruatie stopt 🩸❌
- B. Het haar wordt grijs 🧔👉
- C. De tanden vallen uit 🦷❌

2. Wat komt veel voor tijdens de menopauze?

- A. Opvliegers 🔥
- B. Kiespijn 🤢
- C. Verkoudheid 🤧

3. Wat kan je doen om je beter te voelen tijdens de menopauze?

- A. Praten met anderen 🗣️💬
- B. Alleen chips eten 🍟❌
- C. Alles voor jezelf houden 😞

4. Kunnen mannen in de menopauze komen?

- A. Ja ✅
- B. Nee ❌

5. Wat kan je doen tegen opvliegers?

- A. Warme soep drinken 🍲
- B. Luchtige kledij dragen 👕
- C. Alcohol drinken 🍷

6. Wie komt in de menopauze?

- A. Baby's 🙄
- B. Kinderen 😊
- C. Volwassen vrouwen 🙄

7. Wat zijn opvliegers?

- A. Plots een warm gevoel krijgen in je lichaam 🔥
- B. Niet kunnen slapen 🙄
- C. Het heel koud krijgen ❄️

8. Wanneer weet je dat je in de menopauze bent?

- A. Als je buikpijn hebt 🙄
- B. Als je 30 jaar wordt 🎂
- C. Als je 1 jaar geen menstruatie meer hebt gehad 🩸🚫

9. Wat kan je niet meer doen na de menopauze?

- A. Werken 🧑💼❌
- B. Dansen 🕺❌
- C. Kinderen krijgen 🙄❌

10. Wat gebeurt er vaak met je menstruatie voor de menopauze?

- A. Ze worden elke dag zwaarder 🩸
- B. Ze komen elke dag voor 📅
- C. Ze worden onregelmatig ?

ANTWOORDEN QUIZ

Hieronder vind je per vraag het juiste antwoord. Is jouw antwoord fout? Dat is niet erg. Bij elke vraag staat op welke pagina je extra informatie kan vinden binnen deze brochure.

Vraag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Antwoord	A	A	A	B	B	C	A	C	C	C
Pagina	P4	P5, P7	P10	P3	P11	P3	P6	P4	P3	P4

★ Minder dan 5/10 ★	★ 5 tot 8/10 ★	★ 9 of 10/10 ★
Je hebt nog wat moeite met de vragen. Dat is helemaal oké! Lees de brochure nog eens rustig door. Dan lukt het de volgende keer beter.	Goed gedaan! Je weet al veel. Misschien nog één keer in de brochure kijken, dan ken je alles helemaal!	Je hebt heel goed gewerkt. Je kent bijna alles uit de brochure. Knap gedaan!