

A woman with blonde hair is lying in bed, resting her head on her hand. She is wearing a yellow t-shirt and has a gold ring on her finger. The background shows a green pillow and a white pillow.

HERKEN DE MENOPAUZE EN DE SYMPTOMEN

WAT IS DE MENOPAUZE?

MENOPAUZE

De menopauze is een natuurlijke levensfase voor vrouwen waarin hun menstruatie stopt door afnemende hormoonspiegels. De menopauze start officieel 12 maanden na de laatste menstruatie, meestal bij een leeftijd tussen de 40 en 58 jaar; de gemiddelde leeftijd is 51 jaar.¹⁻³

PERIMENOPAUZE

De perimenopauze is de periode wanneer je symptomen van de menopauze begint te ervaren voordat je menstruatie eindigt. Dit kan tot 10 jaar voor het begin van de menopauze gebeuren. In de loop van de tijd dalen de oestrogeen- en progesteronniveaus en stoppen je menstruaties.³⁻⁵

TEKENEN EN SYMPTOMEN VAN DE MENOPAUZE

Elke vrouw is uniek en kan verschillende symptomen ervaren tijdens de menopauze. Factoren die daarbij een rol spelen zijn bijvoorbeeld: medische aandoeningen, ras, etniciteit en mentale gezondheid.^{6,7}

Tijdens de menopauze komen slaapstoornissen, migraine, stemmingswisselingen, brainfog (geheugen en concentratieproblemen) en lichamelijke veranderingen vaak voor.⁷ Lichamelijke veranderingen zijn metabolische veranderingen en gewichtstoename, verlies van botmineraaldichtheid, gewrichtspijn en huid- en haarveranderingen.

Bijkomende symptomen zijn: pijn tijdens geslachtsgemeenschap, vaginale droogheid/branderig gevoel/irritatie en blaasklachten/urinegeweginfecties.

OPVLIEGERS EN NACHTZWETEN

Opvliegers zijn plotselinge en intense warmteaanvallen in je gezicht, nek en borst, en kunnen gepaard gaan met zweten, rood worden van de huid, rillingen en een snelle hartslag.⁸ Nachtelijke zweetaanvallen zijn opvliegers die optreden terwijl je slaapt.⁸

De medische term voor opvliegers en nachtzweeten is vasomotorische symptomen. Opvliegers en nachtzweeten zijn de meest voorkomende symptomen van de menopauze en worden ervaren door 60 tot 80% van de vrouwen.⁸

OPVLIEGERS EN NACHTELIJKE ZWEEAANVALLEN KUNNEN VARIËREN IN ERNST.^{1-3,8}

MILD

Je hebt het warm maar je zweet niet.

MATIG

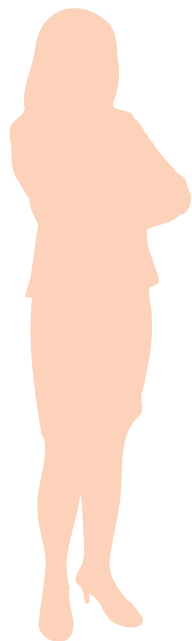
Je hebt het warm en begint te zweten. Je kunt je activiteiten voortzetten.

ERNSTIG

Je hebt het zo warm en zweet zo erg dat je je activiteiten niet kunt voortzetten.

HOE ONTSTAAN OPVLIEGERS

1. Opvliegers ontstaan in een deel van je hersenen dat de hypothalamus wordt genoemd. De hypothalamus regelt onder andere de temperatuur van je lichaam.
2. Om je temperatuur in balans te houden, is er een evenwicht tussen vrouwelijke geslachtshormonen genaamd oestrogenen en een eiwit genaamd neurokinine B.
3. Tijdens de menopauze vermindert de hoeveelheid oestrogeen, waardoor het evenwicht met neurokinine B uit balans raakt.
4. Dit zorgt ervoor dat je hypothalamus je lichaam vertelt dat je het warm hebt, terwijl dat niet zo is.
5. Om af te koelen, triggert je hypothalamus opvliegers en nachtelijke zweetaanvallen.



Tot 80% van de vrouwen krijgt te maken met opvliegers en nachtzweeten⁸



Voor meer informatie over het ontstaan van opvliegers scan de QR-code

WIST JE DAT OPVLIEGERS EN NACHTZWETEN...

Veel aspecten van je leven beïnvloeden, waaronder slaap, concentratie, werk en relaties.⁹

Gemiddeld 7,4 jaar duren, sommige vrouwen ervaren opvliegers en nachtzweeten langer dan 10 jaar.⁵

Bij vrouwen tot 33x per week voorkomen, volgens een Britse studie.¹²

Meestal 1-5 minuten duren.⁸

Al voor je veertigste jaar kunnen beginnen⁸⁻¹⁰ maar over het algemeen voorkomen tussen de 45 en 55 jaar.¹⁰⁻¹¹

Bij een hoger percentage zwarte en Latijns-Amerikaanse vrouwen voorkomen en bij hen 2 tot 4 jaar langer aanhouden dan bij witte vrouwen.^{5, 8}



OPVLIEGERS EN NACHTZWETEN KUNNEN JE LEVEN BEÏNVLOEDEN

JE BENT NIET ALLEEN

Het percentage vrouwen dat aangeeft dat opvliegers en nachtzweeten een negatieve invloed hebben gehad op verschillende aspecten van hun leven ^{9*}:



Zelfbewustzijn

100%



Slaap

94%



Gemoedstoestand

81%



Relaties

81%



Werk

69%



Focus

69%



Sociale Activiteiten

69%



Fysieke
gezondheid

50%



Dagelijkse
activiteiten

44%

*Studieontwerp: 16 vrouwen in Frankrijk en Groot-Brittannië werden ondervraagd met open vragen over hun kwaliteit van leven.



Praat met je arts over de menopauze

Als je last hebt van symptomen van de overgang, waaronder opvliegers en nachtzweeten, bespreek de behandelmogelijkheden dan met je arts.

GOED VOORBEREID NAAR JE ARTS

Om optimaal gebruik te maken van je afspraak bij je arts, kan het helpen om je symptomen bij te houden: hoe vaak ze voorkomen, wat mogelijke triggers zijn en de invloed die ze hebben op je dagelijks leven. Door je symptomen te noteren, kun je je arts beter informeren en het gesprek gemakkelijker maken.

Als je last hebt van opvliegers en nachtzweeten kunnen je antwoorden op de volgende vragen helpen om het gesprek met je arts te beginnen.

VERDIEP JE IN DE BEHANDELMOGELIJKHEDEN

Het kiezen van de behandeling die het beste bij jou, je symptomen en je leefstijl passen, is een persoonlijke beslissing en moet je altijd bespreken met je arts.

Geneesmiddelen op voorschrift vallen meestal in twee categorieën: hormonale- of niet-hormonale therapieën.

Andere behandelingen kunnen cognitieve gedragstherapie (CGT) omvatten. Ook kan je arts leefstijladviezen geven.

Maak een lijstje van de opties die je het meest geschikt vindt en bespreek deze met je arts.

1

Hoe vaak per week verstoren je opvliegers je sociale- en gezinsleven?

- ☐ Altijd
- ☐ Soms
- ☐ Nooit

2

Hoe vaak per week verstoren je nachtelijke zweetaanvallen je slaap?

- ☐ Elke nacht
- ☐ Een paar nachten
- ☐ Nooit

3

Hoe vaak beïnvloeden je opvliegers je werkdag?

- ☐ Elk uur
- ☐ Meerdere keren
- ☐ Nooit

4

Houden opvliegers je tegen om te sporten?

- ☐ Ja
- ☐ Enigszins
- ☐ Niet echt



Voor meer vragen scan de QR-code

TIJDENS JE AFSPRAAK

Het is belangrijk om je symptomen en de invloed die ze hebben op je dagelijks leven met je arts te bespreken. Het kan een beetje ongemakkelijk voelen door de persoonlijke aard van sommige symptomen, maar onthoud dat je arts er is om je te helpen. Het kan handig zijn om je symptomen op papier te zetten, zodat je het gesprek makkelijker kunt beginnen.

Je arts kan meestal vaststellen of je in de perimenopauze of de menopauze zit, op basis van je symptomen. Als je tussen de 40 en 45 jaar oud bent, of jonger, kan er ook een bloedtest worden gedaan om je follikelstimulerend hormoon (FSH) niveau te meten.¹³⁻¹⁴

STEL DE VRAGEN DIE VOOR JOU BELANGRIJK ZIJN

HOE LANG KAN IK DE SYMPTOMEN VERWACHTEN?

ZIJN ER TRIGGERS DIE MIJN SYMPTOMEN KUNNEN VERERGEREN?

WAT ZIJN MIJN BEHANDELOPTIES?

HOE WORDT MIJN VOORTGANG MET DEZE BEHANDELING GEVOLGD EN GEEVALUEERD?

Naast het delen van mogelijke behandelopties kan je arts je mogelijk ook adviseren over je levensstijl, dieet en lichaamsbeweging om symptomen te verlichten.

NA JE AFSPRAAK

Zijn al je vragen beantwoord door je arts, of is het nodig om een vervolgspraak in te plannen? De volgende vragen kunnen je helpen om je symptomen bij te houden en beter te begrijpen. Als je veranderingen opmerkt of zorgen hebt, bespreek ze dan met je arts.

HEB IK NIEUWE SYMPTOMEN DIE ER EERDER NIET WAREN?

HEBBEN MIJN SYMPTOMEN MEER INVLOED OP MIJN DAGELIJKSE ACTIVITEITEN DAN VOORHEEN?

HEB IK VAKER LAST VAN MIJN SYMPTOMEN OF ZIJN ZE ERGER DAN VOORHEEN?



AANVULLENDE INFORMATIE

Wil je meer informatie over de overgang, dan kunnen de volgende websites of organisaties je mogelijk helpen:

- Vlaamse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie (VVOG) biedt algemene informatie over o.a. de menopauze (vvog.be/betrouwbare-info-voor-vrouwen-en-partners)
- Menofocus, Vereniging van Belgische Menopauzeconsulenten (www.menofocus.be)
- The Belgian Menopause Society (BMS) biedt algemene informatie over de menopauze (www.menopausesociety.be/brochures-nl)
- Woman In Menopause, een platform voor vrouwen in de menopauze (www.womaninmenopause.be/nl)
- Gezondheid en wetenschap (www.gezondheidwetenschap.be/richtlijnen/menopauze)
- Het Universitair Ziekenhuis Antwerpen (UZA) biedt informatie over de menopauze (www.uza.be/nl/zorgaanbod/menopauze)

References:

1. Santoro NF. Menopause. In: Crandall CJ, Bachman GA, Faubion SS, et al., eds. Menopause Practice: A Clinician's Guide. 6th ed. Pepper Pike, OH: North American Menopause Society, 2019;1-21.
2. Padilla SL, Johnson CW, Barker FD, Patterson MA, Palmiter RD. A neural circuit underlying the generation of hot flashes. *Cell Rep* 2018;24(2):271-277.
3. What is menopause? The Menopause Charity. https://www.themenopausecharity.org/wp-content/uploads/2021/04/What-is-menopause_.pdf Accessed January 2025.
4. Jones RE, Lopez KH. Reproductive aging. In: Human Reproduction Biology. 4th ed. London, UK: Academic Press, 2013;119-131.
5. Avis NE, Crawford SL, Greendale G, et al. Duration of menopausal vasomotor symptoms over the menopause transition. *JAMA Intern Med* 2015;175(4):531-539.
6. Richard-Davis G, Wellons M. Racial and ethnic differences in the physiology and clinical symptoms of menopause. *Semin Reprod Med* 2013;31(5):380-386.
7. Monteleone P, Mascagni G, Giannini A, Genazzani AR, Simoncini T. Symptoms of menopause - global prevalence, physiology and implications. *Nat Rev Endocrinol* 2018;14(4):199-215.
8. Thurston RC. Vasomotor symptoms. In: Crandall CJ, Bachman GA, Faubion SS, et al., eds. Menopause Practice: A Clinician's Guide. 6th ed. Pepper Pike, OH: North American Menopause Society, 2019;43-55.
9. English M, Stoykova B, Slota C, Doward L, Siddiqui E, Crawford R, DiBenedetti D. Correction to: Qualitative study: burden of menopause-associated vasomotor symptoms (VMS) and validation of PROMIS sleep disturbance and sleep-related impairment measures for assessment of VMS impact on sleep. *J Patient Rep Outcomes* 2021;5(1):42.
10. Thurston RC. Menopause. In: Crandall CJ, Bachman GA, Faubion SS, et al., eds. Menopause Practice: A Clinician's Guide. 6th ed. Pepper Pike, OH: North American Menopause Society, 2019;1-21.
11. World Health Organization. Menopause. October 2022. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>. Accessed August 22, 2024.
12. Hunter MS, Gentry-Maharaj A, Ryan A, et al. Prevalence, frequency and problem rating of hot flashes persist in older postmenopausal women: impact of age, body mass index, hysterectomy, hormone therapy use, lifestyle and mood in a crosssectional cohort study of 10,418 British women aged 54-65. *BJOG* 2012;119(1):40-50.
13. Diagnostic tests for menopause. European Menopause and Andropause Society (EMAS). <https://emas-online.org/wp-content/uploads/2022/05/Diagnostic-tests-for-menopause.pdf> Accessed January 2025.
14. Menopause: identification and management. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). <https://www.nice.org.uk/guidance/ng23/chapter/Recommendations#identifying-perimenopause-and-menopause> Accessed January 2025.

Deze brochure is bedoeld voor inwoners van België en vervangt geen medisch advies.
MAT-BE-NON-2025-00014 Maart 2025