

Verpleegkundig
Overgangconsulente

De overgang

De invloed van hormonen op de
vrouwelijke patiënten

Verpleegkundig
Overgangconsulente

Janneke de Jong

Praktijkverpleegkundige in Den Haag
Astma/COPD verpleegkundige bij de
Haagse Wijk en Woonzorg
Overgangconsulente.

Verpleegkundig
Overgangconsulente

- Gewicht dat niet wil zakken
- Bloedsuikers die dan hoog dan laag zijn
- luchtwegklachten nemen toe
- vermoeidheid
- stemmingswisselingen

• Leeftijd tussen 45 en 55 jaar

Verpleegkundig
Overgangconsulente

Het zou te maken kunnen hebben met de overgang

Verpleegkundig
Overgangconsulente

- Rond geboorte miljoenen eitjes in de eierstokken
- Tijdens vruchtbare periode komen daarvan ongeveer 450 tot rijping
- dit proces zorgt ervoor dat er een optimale hoeveelheid oestrogenen in het lichaam aanwezig is

Verpleegkundig
Overgangconsulente

Oestrogenen zorgen voor:

- het mechanisme van het vrouwelijke functioneren zoals menstruatie en zwangerschap
- de bescherming tegen hart en vaatziekten
- de elasticiteit van huid en slijmvliezen
- evenwicht in de botopbouw dus voorkomen van osteoporose

Verpleegkundig Overgangscounselant

Hoe werkt het?

- Hypofyse geeft stofje af : Follikel Stimulerend Hormoon (FSH)
- stimuleert de eierstokken tot de rijping van een eitje en de vorming van oestrogenen
- Na ongeveer 14 dagen komt daar het hormoon Lutheïniserend Hormoon (LH) bij
- hierdoor ontstaat de eisprong
- hierna daalt de oestrogeenspiegel en stijgt de progesteronspiegel
- bij geen bevruchting menstruatie

Verpleegkundig Overgangscounselant

premenopauze

perimenopauze

postmenopauze

Verpleegkundig Overgangscounselant

Premenopauze:

- menstruaties worden onregelmatiger
 - qua tijd
 - qua heftigheid

Verpleegkundig Overgangscounselant

Perimenopauze:

- onregelmatige menstuaties (let op vrouw nog wel vruchtbaar)
- opvliegers
- moodswings
- vermoeidheid
- depressiviteit
- gewichtstoename
- andere vetverdeling
- stijfheid van gewrichten

Verpleegkundig Overgangscounselant

Postmenopauze:

- laatste menstruatie 1 jaar geleden
- risico op osteoporose, hart en vaatziekten
- problemen met urine incontinentie
- problemen met seksualiteit

Verpleegkundig Overgangscounselant

Opvliegers

- door oestrogeendaling verstoring in het warmtecentrum van de hersens
- staat heel strak afgesteld waardoor sneller het signaal dat er warmte moet worden afgevoerd
- zweten, hartkloppingen, rood worden in gezicht, duizeligheid

Door zweetaanvallen 's nachts
slecht slapen => vermoeidheid

Let op!!

lengte, duur en intensiteit van
overgangverschijnselen verschilt van
vrouw tot vrouw

Stemmingswisselingen door
oestrogeendaling verstoren van het
serotonineniveau => moodswings en soms
depressiviteit

Gewichtstoename door verandering in
metabolisme

- spijsvertering gaat langzamer
- koolhydraten worden anders verteerd
- vet meer op buik en minder op billen en heupen (peer wordt appel)

Blaasproblemen

- slijmvlies uretra en blaas wordt dunner en droger => sneller ontsteking en irritatie
- vaak bestaat er vanuit de zwangerschappen al een continentie probleem
- bekkenbodemp en sluitspiers verslappen door oestrogeendaling => eventueel urineverlies.

Problemen bij sexualiteit

- verminderd libido
- slijmvlies vagina dunner => pijn bij het vrijen

Verhoogd risico op osteoporose

- door verlaagd oestrogenniveau meer botafbraak als opbouw
- risico vooral verhoogd bij familiale belasting
- maar ook door niet genoeg kalkinname, te weinig buitenlucht en het gebruik van cortisonen

Verhoogd risico op Hart en vaatziekten

- door daling oestrogeen spiegel stijgt de LDL
- risico aanwezig met name bij deze ziekten in de familie en de aanwezigheid van diabetes 2.

- Welke adviezen?

Bij opvliegers:

- rust, vermijden spanningen
- gebruik van fytoestrogenen (niet bij risico op vrouwenkankers)
- voedingsmiddelen die opvliegers versterken vermijden

Moodswings:

- je realiseren dat dit erbij hoort
- gebruik van plantaardige middelen bijvoorbeeld ST Janskruid (Niet bij pilgebruik)

Onregelmatige menstruaties:

- bijhouden kalender
- verwijzen naar huisarts

Blaasproblemen:

- geen inlegkruisjes
- gebruik van vit C
- verwijzen naar arts voor eventuele blaasversterkende therapieën
- geen sporten aanraden waarbij gesprongen of hard gelopen moet worden

Gewichtstoename:

- minder intake, met name minder koolhydraten,
- meer bewegen
- je realiseren dat het niet toenemen van het gewicht vaak al heel wat is (vetweefsel vormt ook een beperkte hoeveelheid oestrogenen, te magere mensen hebben een verhoogd risico op osteoporose)

Problemen bij sexualiteit:

- je realiseren dat ook de partner minder zin heeft
- je realiseren dat er wat meer tijd en stimulering nodig is
- gebruik van glijmiddel
- verwijzen naar arts voor eventueel vaginale hormoongel.

Risico op osteoporose:

- kalkrijke voeding, voldoende buitenlucht (ongeveer een kwartier per dag)
- gebruik van vitamine D
- verwijzing naar arts voor eventuele medicatie of dexametone

Risico op Hart en Vaatziekte

- wees extra alert bij je controles op vrouwen in deze leeftijdsgroep.
- Realiseer je dat waarden door ongelijke hormoonspiegels kunnen fluctueren.

En verder:

- Verwijs naar huisarts bij heftige klachten. Het is wellicht wenselijk dat er met een hormoontherapie gestart wordt, of wordt doorverwezen
- Een gezonde lifestyle is heel belangrijk
- Tijdelijk gebruik van een multivitamine kan vrouwen een boost geven
- raadt vrouwen een bezoek aan de overgangscounselante aan
- overweeg een jaarlijkse healthcheck

Verpleegkundig Overgangscounselante

Wat doet een overgangscounselante:

- inventariseert de problemen waar de vrouw tegenaan loopt
- geeft voorlichting op maat over de overgangsverschujselen
- geeft adviezen wat bij deze verschujselen te doen
- helpt bij acceptatie van onder andere het ouder worden en de verandering van levensfase

Verpleegkundig Overgangscounselante

Wat doet een overgangscounselante:

- inventariseert de risico's
- geeft lifestyleadviezen
- wijst op andere hulpverleners
- raadt een jaarlijkse healthcheck bij de huisarts aan.

Verpleegkundig Overgangscounselante

???

???

???

???

Verpleegkundig Overgangscounselante

Aanbevolen:

Menoblues

Pauline Ottevanger en Wilma Smit, 2009
Kosmos Uitgevers Utrecht,