



SAMEN GEZOND

INFORMATIE VAN SAMEN GEZOND
GEZONDHEIDSCENTRA

INFORMATIE WINTER 2021



Monique Adema

Overgangsklachten te lijf

Monique Adema van Overgangspraktijk Unique is verpleegkundig overgangconsulent. Twee dagen per week houdt ze praktijk in gezondheidscentrum De Kroonsteen en informeert, adviseert en begeleidt vrouwen met overgangsklachten.

“Het beeld dat opvliegers en nachtelijk transpireren dé overgangsklachten zijn, geldt zeker niet voor alle vrouwen”, opent Monique Adema. “Overgangsklachten zijn vaak heel persoonlijk en voor iedere vrouw anders, of beter gezegd ‘unique’. Ik informeer over de overgang, adviseer hoe de vrouw zelf haar overgangsklachten kan verlichten en begeleid haar dan bij de aanpak en uitvoering. Het belangrijkste is goed doorvragen wat haar specifieke, vaak ook atypische klachten zijn zoals bijvoorbeeld gewrichtsklachten, hoofdpijn of stemmingsklachten. Dan leg ik uit hoe leefstijlfactoren, met name voeding, bewegen, ontspanning en goede nachtrust, positieve invloed kunnen hebben. Voor veel vrouwen is alleen dit gesprek al een openbaring en bewustwording. Als ze horen

hoe veranderingen in de hormonale huishouding overgangsklachten kunnen veroorzaken, kunnen ze ineens de klachten waar ze al een tijd mee tobben veel beter plaatsen. Vooral komt ook het besef dat ze er zelf iets aan kunnen verbeteren.”

Monique Adema werkt nauw samen met andere zorgverleners. “In veel gevallen verwijst de huisarts patiënten naar mij door, maar een vrouw kan zich ook zelf aanmelden voor een consult. De huisarts heeft maar tien minuten voor een consult, ik heb een uur de tijd om alle aspecten van de overgang te bespreken, zowel fysiek als mentaal. Daarbij probeer ik ook de echte overgangsklachten te onderscheiden van klachten met mogelijk andere oorzaken. Ik koppel mijn bevindingen terug naar de huisarts, die dan

eventueel verder onderzoek kan doen, door mij voorgestelde hormoonsuppletie kan starten of kan doorverwijzen naar een specialist. Heeft een vrouw last van urineverlies of een mogelijke verzakking, dan kan ik doorverwijzen naar een bekkenfysiotherapeut of voor gewrichtsklachten naar een fysiotherapeut. Maar ook naar een haptotherapeut, een diëtist, of naar mindfulness of yoga. Natuurlijk gebeurt alles in nauw overleg en met instemming van de vrouw.”

Preventie is belangrijk

Ze vervolgt: “Veel voorkomende overgangsklachten zijn somberheid, stemmingswisselingen of gewichtstoename.

Regelmatig komen vragen en problemen rond seksualiteit aan de orde in de consulten. De overgang kan ook op dat gebied invloed hebben. Het is dan ook mogelijk om door te verwijzen naar een seksuoloog in het gezondheidscentrum.

Overgangsklachten behandelen is één, maar preventie is een ander belangrijk aspect van mijn werk. Een vrouw heeft na de overgangsjaren immers nog een leeftijdsverwachting van ca. 30 jaar. Hoe blijf je gezond en word je gezond ouder? Veranderingen in de hormoonhuishouding hebben namelijk veel invloed op de conditie van hart- en bloedvaten, ze kunnen een oorzaak zijn voor osteoporose of diabetes. We hebben alle begrip voor de veranderende hormoonhuishouding bij pubers en bij vrouwen die net bevallen zijn. Bij vrouwen in de overgang is dat helaas minder algemeen bekend. Vrouwen in de overgang kunnen de oorzaak van hun klachten vaak niet duiden, soms zoeken ze de schuld bij zichzelf. Alleen al het gesprek met de overgangconsulent geeft hierbij veel duidelijkheid, maar biedt ook goede oplossingen.”

Meer weten of een afspraak maken:
info@overgangspraktijkunique.nl
of 06-17542504

Nieuw: Samen in gesprek

Een eerste blik op een patiënt in de wachtkamer is soms al voldoende. De mevrouw die opstond toen ik haar naam noemde straalde duidelijk uit dat ze er geen zin in had, niet in de afspraak, niet in mij, in alles niet. Een houding van 'ik wil hier niet zijn'. Ze strompelde. Mijn uitgestoken arm weigerde ze. Het slechte lopen kwam door kniepijn, die 10 dagen geleden plotseling ontstond. De oefeningen die ze van een vriend kreeg aangereikt hielpen niet, integendeel.

Op mijn vraag welke activiteiten 10 dagen geleden anders waren dan normaal was haar reactie: 'ik duwde de rolstoel van een vriendin tijdens een wandeling die nogal lang duurde'. Meteen vervolgde ze: 'Maar dat kan het niet zijn, ik moet toch wel een rolstoel kunnen duwen'.

Omdat ze voortdurend pijn had was ze toch maar naar de huisarts gegaan waar ze om een foto vroeg. De huisarts vond een bezoek aan de fysiotherapeut beter maar omdat mevrouw bleef aanhouden, werd er ook een foto besteld.

Ik vroeg haar wat haar verwachting was van het consult. Mevrouw: 'ik heb artrose en zal daarmee wel in het ziekenhuis komen. Ik ga daarom ook niet meer tennissen, heb dat al aan mijn groepje laten weten. En door corona was ik al gestopt met fitness'. Opnieuw ervaarde ik bij mevrouw het gebrek aan zin, fatalisme ook.

Mijn onderzoek wees inderdaad op overbelasting. Op de foto zou waarschijnlijk ook een lichte artrose te zien zijn, maar die was er al en normaal voor haar leeftijd. En ik constateerde krachtverlies.

Ik bood haar een plan aan: als eerste de knie een week rust gunnen en als tweede krachttraining. Mevrouw: 'ik moet toch wat, maar je zult op de foto zien wat er aan de hand is'. Ik nam afscheid met: 'Zeg maar tegen je vriendinnen dat je over een paar weken weer komt'. Voor het eerst brak er iets van een lachje door vermengd met hoofdschuddend ongeloof.

Het tweede consult, 10 dagen later en de consulten daarna, lieten een heel andere vrouw zien, vrolijk, positief en uiteindelijk zonder pijnklachten. Ze werkte actief aan versterking van haar spieren en begon weer met fitness. Samen kwamen we er achter dat door niet meer sporten in coronatijd haar spieren verzwakt waren. Te zware oefeningen hadden daarna de op zich onschuldige kniepijn versterkt en haar

'geloof' in een artroseknie maakten haar extra somber.

De foto liet zien wat ik al dacht en had dus evengoed niet gemaakt hoeven te worden. Maar ja, ook een huisarts wijkt nog wel eens van het beleid af, zeker als een patiënt letterlijk en figuurlijk bij de pakken neerzit.

Na vier weken volgde het eerste partijtje tennis. En in het gesprek met haar vriendinnen na afloop beweerde mevrouw van K. vol overtuiging dat je met een artroseknie best kunt sporten. En ze proostten met hun kopjes koffie op het belang van blijven bewegen.

J. Konings

Deze column is gebaseerd op verhalen uit de praktijk, maar niet herleidbaar naar één persoon.



**Volg Gezondheidscentra
Samen Gezond ook op
Facebook en Instagram:**

**f [www.facebook.com/
gcsamengezond](https://www.facebook.com/gcsamengezond)**

**📷 [www.instagram.com/
gcsamengezond](https://www.instagram.com/gcsamengezond)**



**GEZONDHEIDSCENTRUM
DE KROONSTEEN 1 EN 8
SCHOOLSTRAAT 8
6581 BG MALDEN**

**KLOOSTERHOF 1
6581 BT MALDEN**



**GEZONDHEIDSCENTRUM
DE VUURSTEEN
PRINSENWEG 6
6584 AZ MOLENHOEK**

**HUISARTSENPRAKTIJK
OVERASSELT
BEATRIXSTRAAT 6
6611 BT OVERASSELT**