



HET MENOPAUZESPREEKUUR

In deze folder leest u meer over overgangsklachten en vertellen wij u meer over het menopauzespreekuur.

Wat is de overgang?

De overgang begint bij veel vrouwen tussen het 40^e en 60^e levensjaar. Dan krijgen zij hun laatste menstruatie. Dit noemen wij ook wel de menopauze. In de periode voor de laatste menstruatie en daarna, veranderen uw hormonen. Deze periode noemen wij de overgang. Hoe lang de overgang duurt, is voor elke vrouw anders. **Let op:** U kunt al in de overgang komen als u nog menstrueert.

Bij de overgang horen een aantal klachten. 8 op de 10 vrouwen krijgt te maken met deze klachten:

- U kunt last krijgen van stemmingswisselingen;
- Sommige vrouwen slapen slecht;
- U kunt snel geïrriteerd raken;
- U kunt droge slijmvliezen krijgen;
- Uw menstruatie kan veranderen;
- U kunt opvliegers krijgen;
- Sommige vrouwen hebben last van hoofdpijn;
- U kunt spier- en gewrichtsklachten krijgen;
- Sommige vrouwen verliezen urine;
- U kunt zich somber voelen.

Verpleegkundig overgangsconsulent

Franciscus heeft een spreekuur voor vragen over de overgang. U kunt daar praten over al uw klachten. Ook geven wij u advies hoe u zich beter kan voelen. Op het spreekuur spreekt u met een speciale verpleegkundige. Deze verpleegkundige weet veel van de overgang. De verpleegkundige heet een verpleegkundig overgangsconsulent.

Vorbereiding op het gesprek

Als u een afspraak op het spreekuur heeft, ontvangt u voor de afspraak een vragenlijst. U vult de vragenlijst in op een computer, tablet of mobiel. De verpleegkundige leest uw antwoorden. Zo weet de verpleegkundige wat uw klachten zijn. Vervolgens praat u tijdens het spreekuur samen over uw antwoorden.

Tijdens het menopauzespreekuur

Op de 1e afspraak bespreekt de overgangsconsulent samen met u de ingevulde vragenlijst. Deze afspraak duurt ongeveer 50 minuten. Tijdens de afspraak praat u over:

- Informatie over de overgang;
- Welke van uw klachten met de overgang te maken hebben;
- Advies over de (behandel)mogelijkheden om minder last van deze klachten te hebben;
- Bepalen van het risico op bijvoorbeeld botontkalking, hart- en vaatziekten, borstkanker en diabetes type II;
- Persoonlijk leefstijladvies.

De 2^e afspraak die u krijgt duurt ongeveer 20 minuten.

Tip: Schrijf thuis alvast een aantal vragen op. Zo weet u precies wat u wil bespreken.

Een afspraak maken

Heeft u een verwijfsbrief van uw huisarts meegekregen? Neem dan zelf telefonisch contact op met de polikliniek Gynaecologie via 010 – 461 6941. De polikliniek is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 8.00 uur en 16.30 uur.

Heeft uw huisarts de verwijzing digitaal doorgegeven aan het ziekenhuis? Dan wordt u gebeld door een medewerker van de polikliniek Gynaecologie. Samen met de medewerker maakt u een afspraak.

Kunt u niet naar uw afspraak komen? Bel dan 24 uur van tevoren af. U vindt de contactgegevens onderaan deze folder.

Uw verzekering betaalt het menopauzespreekuur als uw huisarts u heeft verwezen. U betaalt wel een deel zelf via uw eigen risico. Voor meer informatie neemt u contact op met uw zorgverzekeraar.

Medicijnen

Gebruikt u medicijnen of vitamines? Neem deze dan in de originele verpakking (met de bijsluiter) mee naar uw 1e afspraak.

Vragen?

Heeft u nog vragen over het spreekuur? Neem dan gerust contact op met de polikliniek Gynaecologie. Zij zijn telefonisch bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 8.00 uur en 16.30 uur via 010 – 461 6941. Kies hier voor de locatie Franciscus Vlietland (Schiedam).