

# De overgang

Handleiding voor begeleiders



Philadelphia voor  
medewerkers

Philadelphia

Het beste uit jezelf



Tegenwoordig is de overgang steeds vaker onderwerp van gesprek, ook binnen Philadelphia. Voor sommigen geldt de overgang als iets waar je niet zo snel over in gesprek gaat met een cliënt. Onbekendheid bij begeleider en cliënt kan voor onbegrip zorgen. Want wanneer weet je nu of jouw cliënt in de overgang zit? En wat kun je doen bij opvliegers, stemmingswisselingen en onregelmatig bloedverlies? Kortom: hoe ga je om met een cliënt die in de overgang zit?

## Visie

Een gelukkige, fijne oude dag is een belangrijk kernelement van onze visie op ouderen. We zoeken steeds naar mogelijkheden om het aanbod passend te maken. Bij onze cliënten verloopt de overgang in grote lijnen hetzelfde als bij vrouwen zonder verstandelijke beperking. Echter is de kans groot dat de overgang bij onze cliënten op vroegere leeftijd begint.

Met het materiaal *De overgang* willen we dat:

- Vrouwelijke cliënten, hun omgeving en jou, als begeleider, informeren over de overgang.
- Begrip scheppen, waarin iedereen op de hoogte is van overgangsklachten en de daaruit voortvloeiende mentale of fysieke klachten.

# De overgang en een verstandelijke beperking

Door specifieke syndromen, bijkomende ziektes en medicatiegebruik komt de overgang vaker op vroege leeftijd voor bij vrouwen met een verstandelijke beperking. Bij vrouwen met het downsyndroom start de overgang vaak vóór hun 45ste en gaat vaak gepaard met tekenen van dementie.

Voorbeelden van veel voorkomende overgangsklachten zijn:

- Opvliegers (nachtelijke transpiratie)
- Onregelmatige menstruatie
- Gewrichtspijn
- Gewichtstoename
- Slaapproblemen en vermoeidheid
- Stemmingwisselingen (depressieve of angstige gevoelens)
- Urineverlies

Het blijven gebruiken van de anticonceptiepil tijdens de overgangleeftijd draagt bij aan een verhoogd risico op trombose en borstkanker. Wanneer je later alsnog stopt met de anticonceptiepil, krijg je toch nog last van overgangsklachten. Soms zijn de klachten zelfs heviger dan normaal omdat er een grote overgang is van veel hormoonaanmaak naar weinig aanmaak van oestrogeen en progestageen.

## Toelichting op het lesmateriaal voor cliënten

Dit materiaal over de overgang is bruikbaar voor vrouwelijke cliënten met een matige en lichte verstandelijke beperking. Door samen met de cliënt aan de slag te gaan met veel voorkomende thema's rondom de overgang, creëren we steeds meer begrip voor de mentale en fysieke problemen die hierbij komen kijken.

**Let op:** in deze handleiding staan verschillende gespreksonderwerpen en vragen die je als begeleider met jouw cliënt kunt doornemen. Schat hierbij zelf in of het desbetreffende onderwerp van toepassing is op jouw cliënt. Denk bijvoorbeeld aan de laatste menstruatie (menopauze) waarbij het onduidelijk is of deze heeft plaatsgevonden, omdat cliënt medicatie of de (prik)pil gebruikt. Ga na of zij een partner heeft, of zij seksueel contact heeft, etc.

# 1. Wat is de overgang?

De overgang wordt veroorzaakt door de dalende hoeveelheid eicellen in de eierstokken van de vrouw. In het lichaam worden steeds minder vrouwelijke geslachtshormonen zoals progesteron en oestrogeen geproduceerd.

Tijdens de overgang kan een vrouw enkele jaren last hebben van een onregelmatige menstruatie en hevige bloedingen, totdat de menstruatie uitblijft.

De allerlaatste menstruatie noem je de menopauze, de vrouw is vanaf dit moment niet meer vruchtbaar. Dit weet je pas zeker als de menstruatie na ruim een jaar niet meer terugkomt. De overgangsklachten kunnen hierna nog enkele jaren aanhouden. Gemiddeld duurt de overgang zo'n tien tot twaalf jaar.

## Ga in gesprek met de cliënt:

- Over de oorzaak van de overgang.
- Vraag of zij het onregelmatig ongesteld zijn herkent.
- Benoem, dat wanneer je niet onregelmatig ongesteld wordt (zelfs al zit er soms vier maanden tussen!), je nog steeds zwanger kunt raken.
- Benoem, dat je ook nadat je de menopauze hebt gehad, nog steeds veilig moet vrijen vanwege kans op soa's.
- Benoem dat de overgang heel normaal is en alle vrouwen de overgang doormaken.

## 2. Je lichaam

### a. Je uiterlijk verandert

Het gewicht neemt toe doordat de hormoonhuishouding verandert. Let erop dat cliënt gezond eet, drinkt en beweegt om overgewicht te voorkomen. De huid verouderd. Dit merk je aan rimpelvorming, het ontstaan van meer pigmentvlekken en het droger worden van de huid. Door crèmes te gebruiken kan jeuk en het trekken van de huid verminderd worden.

- Gebruik handcrème, gezichtscrème of bodylotion om de huid soepel te houden.
- Gebruik zonnebrand op zonnige dagen.
- Eet gezond en drink voldoende water! Zo krijg je geen overgewicht en behoud je een goede vochtbalans.

### b. Onregelmatige menstruatie

Spreek met de cliënt af dat zij het direct aangeeft wanneer er sprake is van hevig bloedverlies of een plotselinge start van de ongesteldheid. Geef aan dat dit heel normaal is en direct bij een begeleider gemeld moet worden. Benadruk dat het belangrijk is om regelmatig maandverband/tampons te vervangen.

### c. Opvliegers en nachtelijk zweten

Opvliegers zijn plotseling opkomende warmte-uitbarstingen die vaak na enkele minuten weer weggaan. Wanneer de opvliegers 's nachts plaatsvinden, kan dit zorgen voor een verstoorde nachtrust. Oestrogenen zijn verantwoordelijk voor het regelen van de temperatuur in het lichaam. Wanneer de oestrogeenproductie afneemt, krijgt het lichaam regelmatig signalen dat het te warm is. De bloedvaten in de huid worden dan verder opengezet om de warmte weer kwijt te raken, hierdoor ga je zweten. Door het zweten krijg je het daarna weer koud, er kan een jojo-effect ontstaan.

Wel doen	Beter niet doen
Dunne kleding over elkaar dragen (van katoen).	Warme truien dragen.
Vaker douchen.	Een heet bad of hete douche nemen.
Genoeg water drinken.	Veel koffie drinken.
Katoenen lakens op bed gebruiken.	Veel frisdrank drinken.
's Nachts een raampje openzetten.	Pittig eten.
Wat vaker deodorant opdoen.	Roken.
Een waaijer meenemen.	

#### d. Urineverlies

Overleg met een fysiotherapeut of het nuttig is om de bekkenbodemspieren te trainen. Spreek met de cliënt af dat zij het direct aangeeft wanneer er sprake is van urineverlies. Raadpleeg eventueel de huisarts om na te gaan of er geen sprake is van een blaasverzakking.

#### Ga in gesprek met de cliënt:

- Pak er een spiegel bij; hoe zie ik eruit? Wat is er veranderd en wat zal er nog gaan veranderen?
- Vraag of de cliënt deze lichamelijke veranderingen ervaart en bespreek hoe je hier mee om kunt gaan. Maak hier eventueel afspraken over en vraag er regelmatig naar!
- Benoem dat klachten niet met iedereen besproken hoeven worden, maar dat ze hier bij jou of familie mee terecht kan.

## 3. Pijn en kwaaltjes

### a. Gewrichtspijn

Veel vrouwen geven aan tijdens de overgang last te hebben van spierpijn en pijn in hun gewrichten.

### b. Osteoporose

Osteoporose (botontkalking) neemt toe wanneer je de menopauze voorbij bent, omdat de beschermende werking van oestrogenen dan wegvalt. Botten kunnen hun stevigheid verliezen en dit kan bij sommige vrouwen leiden tot een verhoogd risico op breuken. Er bestaat een verhoogd risico op een tekort aan vitamine D. Ga mee met de cliënt naar de huisarts, wanneer je vermoed dat bij haar sprake is van broze botten.

### c. Pijn bij het plassen en een droge vagina

Normaal gesproken staan de blaas, de plasbuis en de vagina onder invloed van oestrogenen. Als de oestrogeenproductie na de menopauze stopt, wordt alles wat slapper en gaat hangen. Hierdoor wordt de doorbloeding minder en gaat het slijmvlies 'verdrogen'. Dit kan zorgen voor een gevoelige of pijnlijke vagina. Je kan last krijgen van pijn bij het vrijen, omdat de vagina droger is. Droge ogen kunnen ervoor zorgen dat je sneller last hebt van irritaties en vermoeide ogen. Een droge neus geeft kans op neusbloedingen bij het snuiten van de neus.

### d. Hoofdpijn, pijnlijke borsten, hartkloppingen en misselijkheid

Worden ook wel genoemd als overgangsklacht.

- Neem een paracetamol tegen de pijn.
- Blijf bewegen, ga bijvoorbeeld wandelen.
- Zorg voor voldoende rust en ontspanning.
- Als de pijn te heftig wordt, neem dan contact op met de huisarts.

## 4. Je gevoel

### a. Slaapproblemen en lusteloosheid

Slaapproblemen tijdens de overgang worden vaak veroorzaakt door nachtelijk zweten, de opvliegers. Door onrustig of te weinig slapen ontstaat een constant vermoeid gevoel dat weer kan zorgen voor een gevoel van lusteloosheid. Daarnaast kunnen hevige menstruaties vermoeidheid en een duf gevoel teweegbrengen.

- Gebruik katoenen lakens op bed.
- Zet 's nachts een raampje open.
- Draai je wekker om, zodat je niet steeds op de tijd let.
- Leg een boek of tijdschrift naast je bed om even te lezen als je niet kunt slapen.

### b. Depressieve en/of angstige gevoelens

Veranderende gevoelens tijdens de overgang hebben vaak te maken met hormoon-schommelingen in het lichaam. Ook hier is de daling van oestrogeen van invloed op het deel van de hersenen waar de emoties worden geregeld. Dit komt door de invloed van oestrogenen op het gelukshormoon serotonine. Wanneer deze daling hard gaat, kun je hier flink last van hebben op het emotioneel gebied. Raadpleeg bij ernstige depressiviteit een gedragsdeskundige.



### c. Stemningswisselingen

Je staat vrolijk op en zonder enige aanleiding ben je tijdens het ontbijt ineens niet te genieten. Soms weet je niet hoe je je voelt. Dit is een normaal verschijnsel tijdens de overgang en heeft te maken met schommelingen in de hormoonhuishouding.



d. Ook vergeetachtigheid wordt genoemd als overgangsklacht.

#### Ga in gesprek met de cliënt:

- Vraag of de cliënt deze gevoelens ervaart en bespreek hoe je hier mee om kunt gaan. Maak eventueel afspraken over het hanteren van tips.
- Maak de gevoelens dagelijks bespreekbaar, zodat cliënt weet dat het niet gek is en dat het oké is om hierover te praten.



*Deze handleiding is tot stand gekomen in samenwerking met ProudWoman (ProudMom B.V.).*

*Kijk voor meer informatie op [www.proudwoman.nl](http://www.proudwoman.nl).*

*Philadelphia wil er vanuit een christelijke visie aan bijdragen dat mensen met een verstandelijke beperking gelukkig kunnen zijn en het beste uit zichzelf kunnen halen. Daarom doen we ons werk met verantwoordelijkheidsbesef, passie, aandacht en professionaliteit. We gaan uit van de mogelijkheden van iedere individuele cliënt als het gaat om zorg, wonen, werken, leren, dagbesteding en welzijn.*

Maart 2017