

De overgang



Philadelphiaportaal voor
de cliënt

Philadelphia

Het beste uit jezelf

Wat is de overgang

Je kunt het zelf lezen en erover praten met iemand bij wie je je prettig voelt

Vrouwen krijgen tussen hun 40ste en 50ste jaar te maken met de overgang. Wanneer het begint, is voor iedereen anders.

In de overgang gebeuren er dingen met je lichaam en met je gevoel. Je kunt pijntjes krijgen. Je kunt het heel warm krijgen. En je wordt niet meer ongesteld. Je kunt dan ook niet meer zwanger worden.

De overgang is voor iedereen anders. De een heeft het bijvoorbeeld steeds heel warm en zweet veel. En de ander heeft er bijna geen last van.

Dit boekje vertelt je hoe het kan gaan als je in de overgang komt. Je kunt het alleen lezen. Of samen met een begeleider.

Je lichaam

In de overgang verandert er wat met je lichaam. Dat hoort erbij. Iedere vrouw heeft dat. Sommige dingen merk je. Andere dingen merk je niet.

Ellen gaat kleren kopen met haar zus.

Ze ziet een leuke trui.

Ellen gaat de trui passen.

Ze roept haar zus.

De trui past niet.

Hij is te klein!

Haar zus pakt een grotere maat.

Die trui past gelukkig wel.

Ellen is niet zo blij.

Ze is wat dikker geworden.

Dat kan gebeuren in de overgang.



Je uiterlijk verandert

Je huid en haren veranderen als je ouder wordt. Je kan meer rimpels krijgen. Vooral in je gezicht en nek. En je huid wordt droger en dunner. Je haren worden grijzer en minder zacht. Soms krijg je minder haren op je hoofd. En juist meer haartjes in je gezicht. Ook kun je soms wat dikker worden bij je buik en in je gezicht.

*Kijk eens in de
spiegel. Hoe
zie jij eruit?*



- Gebruik handcrème, gezichtscrème of bodylotion om je huid zacht te houden.
- Smeer je in met zonnebrandcrème als de zon schijnt.
- Eet gezond en beweeg veel.
- Drink genoeg water. Dan wordt je huid niet te droog.

Ongesteld zijn

Volwassen vrouwen zijn iedere maand ongesteld. In de overgang kun je minder vaak ongesteld zijn. Je kunt ook korter ongesteld zijn. Maar sommige vrouw bloeden juist ineens heel veel. Dat is voor iedereen anders.

Als je één jaar niet meer ongesteld bent dan is de overgang voorbij.



*Hoe is dat
bij jou?*

- Schrijf op een kalender wanneer je ongesteld bent. Zo zie je of het verandert.
- Als je de pil gebruikt is de overgang anders. Praat dan met je dokter over de overgang.


Het heel erg warm krijgen en zweten in bed

Ken je dat gevoel? Je hebt het heel warm en zweet veel. Je hoofd en nek worden rood. Dit noem je een opvlieger.

Opvliegers kun je overdag en 's nachts hebben.

Het maakt niet uit of het warm of koud is buiten. Een opvlieger duurt meestal een paar minuten.

Je kunt er meerdere keren per dag een krijgen.



*Heb jij wel eens
een opvlieger?
Wanneer?*

Wel doen

Dunne kleding over elkaar dragen (van katoen).

Vaker douchen.

Genoeg water drinken.

Katoenen lakens op bed gebruiken.

's Nachts een raampje openzetten.

Wat vaker deodorant opdoen.

Een waaijer meenemen.

Beter niet doen

Warme truien dragen.

Een heet bad of hete douche nemen.

Veel koffie drinken.

Veel frisdrank drinken.

Pittig eten.

Roken.

Je plas ophouden

Als je in de overgang komt, worden ook de spieren en organen in je lichaam slapper. In je lichaam zakken je organen wat naar beneden. Bijvoorbeeld je darmen. Daardoor drukt het op je blaas en kun je je plas moeilijker ophouden. Dat is niet gek.



Heb jij dat ook?

- Er is speciaal maandverband te koop wanneer je urine verliest.
- Praat erover met je begeleiding.

Pijn en kwaaltjes

In de overgang kun je ook last krijgen van pijn in je lichaam. Zoals hoofdpijn, spierpijn, pijn in je armen of bij het plassen. Dat komt vaak voor en is niet raar.



*Heb jij ook wel eens pijn?
Waar dan?*

- Neem een paracetamol tegen de pijn.
- Blijf bewegen, ga bijvoorbeeld wandelen.
- Zorg dat je genoeg rust en ontspanning hebt.
- Heb je veel en vaak pijn, maak dan een afspraak met je dokter.

Zwakke botten

Als je zwakke botten hebt, dan kunnen ze makkelijker breken. In de overgang verandert een stofje in je lichaam dat zorgt voor sterke botten. Als je botten zwakker worden, kunnen ze ook pijn doen. Of kun je kramp krijgen.



*Heb jij wel eens
iets gebroken?*

- Neem een paracetamol tegen de pijn.
- Eet gezond zodat je botten sterk blijven.

Pijn bij het plassen en droge vagina

Tijdens de overgang kun je pijn hebben bij het plassen. Dat komt omdat je vagina droger wordt. Als je een relatie hebt, kun je ook pijn hebben bij het vrijen. Sommige vrouwen hebben vaker een blaasontsteking.



*Heb jij pijn bij
het plassen of in
je vagina?*

- Als je pijn hebt bij het plassen, maak dan een afspraak met je dokter.
- Heb je pijn bij het vrijen, praat er over met iemand die je vertrouwt.

Je gevoel

Lieke ligt in bed.
Zij kijkt op de klok.
Het is één uur 's nachts.
Ze kan niet slapen.

Lieke draait op haar zij.
Dan weer op haar buik.
En weer op haar rug.

Ze kijkt weer op de klok.
Het is nu half 3 en ze slaapt nog niet.
Morgen moet ze weer werken.
En veel doen.

Lieke slaapt slecht.
Ze is veel wakker.
Dat kan gebeuren in
de overgang.



Je moe voelen

In de overgang is het soms moeilijk om in slaap te vallen. Je draait op je rug, dan weer op je buik. Je kijkt weer eens op de klok. Je krijgt het ineens heel warm in bed. En je begint te zweten. Dat is vervelend maar het kan gebeuren in de overgang. Je kunt je dan meer moe voelen.



Kom jij soms ook moeilijk in slaap?

- Gebruik katoenen lakens op bed.
- Zet 's nachts een raampje open.
- Draai je wekker om.

Je verdrietig of bang voelen

Soms heb je nergens zin in. Je vindt niets leuk. Of je voelt je verdrietig. Het kan ook gebeuren dat je iets een beetje eng vindt. Deze gevoelens kun je hebben als je in de overgang bent.



- Bespreek met iemand die je vertrouwt wat je kunt doen als je verdrietig of bang bent.

Super vrolijk of heel boos zijn

Soms word je heel blij wakker. En een uur later ben je ineens heel boos. Daarna ben je dan weer blij. Je weet gewoon even niet hoe je je voelt. Je voelt je steeds anders. Dit noemen we 'stemmingswisselingen'. Dat kan gebeuren in de overgang.



Heb jij dat ook?

- Bespreek met iemand die je vertrouwt wat je kunt doen als je ineens boos bent.
- Vertel wat jij wilt dat de ander voor je doet.
- Maak het altijd weer goed.

Oeps...vergeten

Iedereen vergeet wel eens wat. Je wilde iets doen en ineens wist je niet meer wat... Of je bent vergeten een pak melk mee te nemen uit de supermarkt. In de overgang kun je wat vaker dingen vergeten.



Vergeet jij
ook meer?

- Schrijf je afspraken op een kalender.
- Maak een boodschappenlijstje als je gaat winkelen.



Als je in de overgang bent, gebeurt er best veel met je. Het is goed om te weten hoe het gaat als je in de overgang bent. De ene vrouw heeft er meer last van dan de ander. Dat is voor iedereen anders.

Het is goed om te weten wat je dan kunt voelen. Zo begrijp je het beter en kun je er met iemand over praten.

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

Kijk voor meer informatie op 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