

Overgangsklachten en het menopauzespreekuur

E.J. Molenaar-Wessels *verpleegkundig overgangsconsulente, docent, (loopbaan-) coach en trainer*

De overgang heeft invloed op het welbevinden en de kwaliteit van leven van de vrouw. Zeker nu vrouwen vaak tot op hogere leeftijd (moeten) blijven werken in combinatie met de zorg voor pubers thuis en mantelzorg-activiteiten. Overgangsklachten hebben een grote impact op het functioneren van vrouwen en daarbij ook het vermogen om 'alle ballen in de lucht' te houden. De last die de overgang veroorzaakt, lijkt ondanks de wetenschap dat er overgangsklachten bestaan, nog onvoldoende (h)erkend en behandeld te worden. Het blijkt dat 34% van het ziekteverzuim van vrouwen in de zorg tussen veertig en zestig jaar door overgangsklachten komt.¹ Maar preventie, adequate advisering en behandeling hebben een gunstig effect op het welbevinden van vrouwen in de overgang en dus ook op uitval en verzuim.

Vanaf het vijfenveertigste levensjaar worden vaak al overgangsklachten ervaren terwijl er nog gemenstrueerd wordt. Dit heeft te maken met het verminderen van de eicelvoorraad en de kwaliteit van de nog overgebleven eicellen. Een veranderend menstruatiepatroon kan dus ook al aanleiding zijn voor gezondheidsklachten en de behandeling hiervan. Ook als een OAC is ingezet kunnen vrouwen klachten hebben.

Vier op de vijf vrouwen ondervinden overgangsklachten. Deze kunnen variëren van opvliegers, slecht slapen en hartkloppingen tot stemmingswisselingen, opgejaagdheid, vermoeidheid en concentratie- en geheugenproblematiek. De laatstgenoemde worden vaak gelabeld als een *burn-out* en helaas ook als zodanig behandeld.

Welke vrouwen zien wij zoal op het menopauzespreekuur?

1. Vrouwen met fysiologische overgang die zodanige overgangsklachten hebben dat het dagelijks leven continue hinderlijk wordt beïnvloed;
2. Vrouwen met een behandeling van mammacarcinoom met anti oestrogeen medicatie en overgangsklachten;
3. Vrouwen bekend met BRCA-1 of BRCA-2 gen;
4. Vrouwen met POI en overgangsklachten.

De menopauzeverpleegkundige of overgangsconsulente

Omdat het uitvragen en analyseren van het klachtenpatroon specifieke deskundigheid en extra tijd vraagt, kunnen deze vrouwen worden verwezen naar een overgangsconsulente.

De overgangsconsulente op de menopauzepoli heeft als vooropleiding een afgeronde opleiding verpleegkunde, verloskunde of fysiotherapie, tenminste vijf jaar werkervaring en moet actief BIG-geregistreerd zijn.

Vervolgens heeft zij de eenjarige beroepsopleiding tot overgangsconsulente gevolgd (www.breederode.nl). In deze opleiding wordt de verpleegkundige specifiek opgeleid in alle aspecten van de overgang en mogelijkheden tot behandelingen. Zij leert uitgebreid naar de problematiek te kijken, voorlichting te geven over de overgang en behandel- en leefstijladviezen te geven om overgangsklachten te verminderen en ter preventie van co-morbiditeit zoals hart- en vaatziekten, diabetes mellitus of osteoporose.

Tijdens de opleiding tot overgangsconsulente wordt ook aandacht besteed aan het zoeken van wetenschappelijk literatuur en het leren gebruiken daarvan voor protocollering en procedures. Bij kwaliteitsbewaking leert de overgangsconsulente hiervoor systemen te hanteren, zoals collegiale toetsing / intervisie, klanttevredenheidsonderzoek, foutmeldingsprocedures.

Met behulp van clienttevredenheidsonderzoek is onderzoek naar de uitkomsten van het werk van de overgangsconsulente gedaan.²

Factoren die blijken te leiden tot tevredenheid over de consulten van de overgangsconsulente zijn:

- uitleg over de overgang, werking en effecten van dalende hormoonspiegels,
- als vrouw benaderd worden en niet als patiënt,
- persoonlijke aandacht en advies/serieus genomen/begrip,
- goede handvatten over het sturen op zelfregie/ kennis
- bewustwording
- preventie-adviezen

Het menopauzespreekuur

Gedurende de consulten van 50 en 20 minuten, wordt door de overgangsconsulente respectievelijk intake- en evaluatiegesprekken gevoerd.

Er wordt een verpleegkundige anamnese afgenomen aan de hand van de *Green Climacterial Scale* (GCS). Dit is een erkend instrument, waarmee symptomen/klachten systematisch in kaart worden gebracht.

Uitgelegd wordt welke psychische en fysieke klachten er kunnen zijn in de verschillende fasen van de overgang en tijdens de periode van (medicamenteuze) behandeling en hoe om te gaan met deze klachten. Ook wordt informatie

gegeven over de kans op het krijgen van osteoporose, hart- en vaatziekten, diabetes mellitus of borstkanker. De vrouw krijgt 'passende' leefstijl- en voedingsadviezen mee (maatwerk).

Vrouwen met klachten die wijzen op een onderliggende pathologie, worden doorverwezen.

De overgangsconsulente overlegt bij mogelijke pathologie dus altijd met een arts.

Waar de arts zich met name richt op 'cure' en meer behandelingsgericht is binnen het domein van de gezondheidszorg, richt de overgangsconsulent zich meer op gezondheid en gedrag, ook buiten het domein van de gezondheidszorg.

Het geven van voorlichting, begeleiding en coaching is hierbij essentieel.

Goede resultaten worden behaald bij een geregleerde samenwerking tussen de overgangsconsulent, en de artsen rondom de zorg voor vrouwen in de overgang.

We zien bijvoorbeeld steeds vaker dat de huisarts of arbo-arts de vrouw met overgangsklachten doorverwijst. Zo wordt een zoektocht langs veel verschillende zorgverleners voorko-

men en zien we minder (langdurige) uitval en verzuim.

Als er geen menopauze-verpleegkundige aan het ziekenhuis verbonden is kunnen gynaecologen verwijzen via de site www.overgangsconsulente.com

Hier kunnen zij alle zelfstandige praktijken van de overgangsconsulenten vinden die aangesloten zijn bij de beroepsvereniging van overgangsconsulenten (VVOC) en ook erkend zijn als goed opgeleide overgangsconsulenten door de *Dutch Menopause Society* (SIG Menopauze).

De consulten worden door de meeste ziektekostenverzekeraars geheel of gedeeltelijk vergoed bij een aanvullende verzekering.

De vrouwen hebben hiervoor geen verwijzing nodig van een arts.

Referenties

1. H. Oosterhof et al, *The impact of menopausal symptoms on work ability*. *Menopause* 2012; 19: 250-252
2. *Klanttevredensenquête verpleegkundig overgangsspreekuur*. Franciscus gasthuis / VVOC 2012

Owee

Overgang

Tijdens mijn spoedspreekuur meldt zich een mevrouw met ernstige overgangsklachten. Ze komt samen met haar echtgenoot mijn spreekkamer binnen. Honderduit praat ze zonder pauzes over alle ongemakken. Hij zwijgt ongeduldig. Zijn gezicht spreekt boekdelen. Ik schrijf haar hormoonpleisters voor en het echtpaar verlaat de spreekkamer. Plotseling vraagt hij, met de deurkruk al in zijn hand: 'Eh, dokter, wat ik nog vragen wou, mag ik die pleisters ook op haar mond plakken?'

Mieke Kerkhof

(verscheen eerder als Ikje in de NRC, 3-10-2008)