

# FACTSHEET BINGO!

Ben je rond de 45? Dan ben je in de overgang, want je voorraad eitjes raakt op. Je kunt niet meer zwanger worden. Je ziet hier een aantal van de meer dan 50 typische en a-typische overgangssymptomen. Vul 'm gerust in en kijk voor jezelf welke je herkent. Ervaar je (veel) hinder van bepaalde klachten? Ga dan naar een overgangssconsulent, huisarts of bedrijfsarts. Vertel dat je in de overgang zit en wat je ervaart. Zij kunnen je verder helpen of doorverwijzen, zodat je weet wat je in deze levensfase kunt doen om zo gezond en vitaal mogelijk te leven en te werken.

## Bingo

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> paniekaanvallen                   | <input type="checkbox"/> opgeblazen gevoel               |
| <input type="checkbox"/> woedeuitbarstingen                | <input type="checkbox"/> aankomen in gewicht             |
| <input type="checkbox"/> huilbuien                         | <input type="checkbox"/> ongeïnteresseerdheid            |
| <input type="checkbox"/> stress                            | <input type="checkbox"/> gespannen borsten               |
| <input type="checkbox"/> onregelmatige menstruatie         | <input type="checkbox"/> vocht vasthouden                |
| <input type="checkbox"/> opzliegers                        | <input type="checkbox"/> hoofdpijn                       |
| <input type="checkbox"/> nachtzweeten                      | <input type="checkbox"/> spier- of gewrichtspijn         |
| <input type="checkbox"/> slapeloosheid                     | <input type="checkbox"/> duizeligheid/flauwvallen        |
| <input type="checkbox"/> concentratieproblemen             | <input type="checkbox"/> hevig transpireren onder de arm |
| <input type="checkbox"/> vergeetachtigheid                 | <input type="checkbox"/> hartkloppingen                  |
| <input type="checkbox"/> geen 10 dingen tegelijk kunnen    | <input type="checkbox"/> gejaagdheid/onrust              |
| <input type="checkbox"/> de vriege lijkt weg te glippen    | <input type="checkbox"/> depressieve gevoelens           |
| <input type="checkbox"/> tintelende handen en voeten/benen | <input type="checkbox"/> minder zelfwaardering           |
| <input type="checkbox"/> minder zin in seks                | <input type="checkbox"/> heel vrolijk zijn               |
| <input type="checkbox"/> moe                               | <input type="checkbox"/> behoefte aan rust               |
| <input type="checkbox"/> prikkelbaar                       |  |

- Doordat de beschermende werking van je vrouwelijke hormonen wegvalt, loop je na de overgang meer risico op oa. hart- en vaatziekten en botontkalking. Zorg goed voor jezelf om dat risico te verkleinen.
- Je kunt ruim voor je 40e in de overgang raken, vb. als je eierstokken verwijderd moeten worden. Laat je dan ook adviseren hoe je met overgangsklachten om kunt gaan.
- Heb je veel hinder van overgangsklachten? Bespreek dit dan met je huisarts. Heb je hinder op je werk? Dan kun je ook naar de bedrijfsarts. Overweeg samen behandeling/doorverwijzing naar een gynaecoloog. Er zijn gespecialiseerde vrouwenpoli's.
- Veel last van heftige bloedingen? Ga dan naar de huisarts. Er kunnen andere oorzaken dan de overgang zijn.