

Wat is de overgang?

De overgang is een periode in het leven van een vrouw waarin zij de overgang maakt van een reproductieve fase naar een niet-reproductieve fase. [van vruchtbaar naar onvruchtbaar]

Dit natuurlijke proces wordt gekenmerkt door het afnemen van de ovariële functie en een afname in de productie van hormonen zoals oestrogeen en progesteron.

Vrouwen ervaren de overgang meestal tussen de 45 en 55 jaar en duurt zo'n 4 tot 10 jaar.

Klachten variëren en dat maakt de overgang een persoonlijke en unieke beleving voor elke vrouw.

De 6 meest voorkomende klachten tijdens de overgang

1



OPVLIEGERS

Plotse, tijdelijke opwellingen van warmte die meestal het gezicht en de bovenkant van het lichaam treffen.

2



STEMMINGSWISSELINGEN

Variaties in emotionele stabiliteit, inclusief irritatie en depressieve gevoelens.

3



SLAAPPROBLEMEN EN VERMOEIDHEID

Nachtelijk zweten en intense warmtegevoelens waardoor slecht in- en doorslapen. Dit heeft invloed op het energieniveau en kan leiden tot een gevoel van constante moeheid.

4



SPIER EN GEWRICHTSPIJN

De soepelheid en kracht van de gewrichten en spieren nemen af waardoor eerder pijn of stijfheid ervaren wordt.

5



VERANDERING VAN UITERLIJK

Huid veroudering, haar dat dunner wordt, nagels die eerder afbreken en aankomen in gewicht met name zichtbaar in de taille.

6



HARTKLOPPINGEN

Hartkloppingen kunnen zich voordoen als een hartslag die onregelmatig is, zoals even heel krachtig, een slag overslaan of even te snel. Dit kan leiden tot andere lichamelijke en psychische sensaties. **Consuleer altijd uw huisarts!**

Al de genoemde klachten zijn mogelijke voorbeelden van klachten die worden gemeld tijdens de overgang en zijn absoluut niet compleet. Het ontslaat u nooit van de eigen verantwoordelijkheid om bij klachten uw huisarts te consulteren en advies te vragen.



Het Midden
Coaching en Training

