

LICHAMELIJKE KLACHTEN	
Klopt de bewering van oncoloog Emiel Rutgers dat hormoonhuishouding is veranderd? Wat betekent dat voor toekomstige generaties	Dit is een vraag waarvoor meer wetenschappelijk onderzoek nodig is.
Ik kom slecht uit mijn woorden. Komt dat door de overgang?	Ja, dat kan. Je kunt last krijgen van "brainfog" ook wel een "menobrein" genoemd. Vergeetachtigheid, concentratieproblemen en woordvindingsproblemen kunnen dan voorkomen.
Ik wil graag wat meer weten over hormoontherapie	https://vuurvrouw.nu/barbara-havenith-over-hormoontherapie/
Wat zijn bio-identieke hormonen?	https://vuurvrouw.nu/bio-identieke-hormonen/
Kan sterilisatie de overgang versnellen en helpt het tegen de klachten?	Bij sterilisatie worden de eileiders afgesloten, om zo zwangerschap te voorkomen. Het heeft geen invloed op de productie van hormonen in de eierstokken en daarmee dus ook niet op het proces van de overgang.
Ik herken de vergeetachtigheid als klacht. Wordt dit beter als de overgang voorbij is?	https://vuurvrouw.nu/concentratieverlies-en-vergeetachtigheid/
Is onderzocht of overgangsklachten sterker zijn bij hoogsensitieve personen?	Als je extra sensitief bent, kan het goed zijn dat je meer last ervaart van de hormonale veranderingen tijdens de overgang.
Overgang en ADHD? Hier is nog weinig over bekend. Hebben jullie hier ook informatie over?	We horen van veel vrouwen in onze supportgroepen dat hun psychische klachten zoals ADD, ADHD, klachten binnen het autistisch spectrum, maar ook depressieve klachten, kunnen verergeren tijdens de overgang. Ook merken vrouwen wanneer ze medicatie gebruiken voor deze psychische klachten, deze niet meer afdoende werkzaam (ingesteld) is. Toch is hier nog te weinig onderzoek naar gedaan en wordt het door reguliere behandelaars nog vaak onvoldoende (h)erkend.
Hoe zit het met opvliegers?	https://vuurvrouw.nu/opvliegers/
Klopt het dat je overprikkelt kan zijn in de overgang?	Ja, dat kan. Je kunt meer moeite hebben om nieuwe informatie op te nemen, ook kun je ervaren dat je gevoeliger bent voor stress.
Ik dacht bijna door overgangsfase heen te zijn en kreeg na covid-vaccinaties tijdelijk mijn menstruatie terug. Is hier al meer over bekend of dit kan? En begint dat jaar dan nu weer opnieuw te 'tellen'?	Bijwerkingencentrum Lareb meldt hierover tot 1 december ruim 17.000 meldingen op ongeveer 6,4 miljoen gevaccineerde vrouwen te hebben ontvangen van menstruatiestoornissen na coronavaccinatie. Het gaat hierbij om verschillende klachten zoals hevige of te

	late menstruatie. Ook zijn bloedingen na de overgang (menopauze) gemeld. Het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen heeft de rapportage van het Lareb ontvangen en gaat de analyse zorgvuldig beoordelen.
Hoe zit het met menstruatieproblemen?	https://vuurvrouw.nu/menstruatieproblemen/
Hoe zit het met migraine en de overgang?	https://vuurvrouw.nu/migraine-tijdens-de-overgangsjaren/
Horen een droge mond en droge slijmvliezen ook bij de overgang?	Ja, droge slijmvliezen is een overgangsklacht. Alle slijmvliezen van je lijf kunnen daar last van krijgen. Je kunt last krijgen van droge ogen, droge mond, vaginale droogte, etc.
Mentale klachten	
Hoe kan het dat ik zoveel last heb van emoties en stemmingswisselingen?	https://vuurvrouw.nu/stemmingswisselingen/
Wat is het effect van antidepressiva op overgangsdepressies	Neem voor overleg over jouw persoonlijke situatie altijd contact op met een behandelaar. In principe kan een antidepressivum een goede behandeling zijn bij een depressie. Als het bij een depressie tijdens de overgang onvoldoende helpt, dan kan het een goede optie zijn om hormoontherapie te overwegen.
Kan de overgang ook starten als je nog de pil slikt? Kan je dan ook vermoeidheidsklachten en depressiviteit ontwikkelen?	De overgang kan starten als je de pil nog slikt. De gynaecologen geven aan dat tijdens de pilslikweken, je geen klachten zou moeten hebben, maar dat je wel klachten kunt krijgen van de overgang tijdens de stopweek.
Is de combi hormoonpleister met antidepressiva passend bij behandeling met overgangsdepressiva?	Neem voor overleg over jouw persoonlijke situatie altijd contact op met een behandelaar. In principe kan een antidepressivum een goede behandeling zijn bij een depressie. Als het bij een depressie tijdens de overgang onvoldoende helpt, dan kan het een goede optie zijn om hormoontherapie te overwegen.
Hoe zit het met vrouwen die al met depressie kampen voor de overgang?	We horen van veel vrouwen in onze supportgroepen dat hun psychische klachten zoals ADD, ADHD, klachten binnen het autistisch spectrum, maar ook depressieve klachten, kunnen verergeren tijdens de overgang. Ook merken ze dat als ze medicatie gebruiken voor deze klachten, ze niet meer goed ingesteld zijn. Toch is hier

	nog te weinig onderzoek naar gedaan en wordt het nog vaak door reguliere behandelaars onvoldoende (h)erkend.
Ik heb erg veel last van paniekaanvallen. Vooral tijdens het auto rijden. Wat kan ik daar aan doen?	https://vuurvrouw.nu/angst-en-paniek/
Wat kun je doen als je geen hormoontherapie wil? Accupunctuur bijvoorbeeld?	https://vuurvrouw.nu/acupunctuur/
Hoe maak je onderscheid tussen de mentale klachten van de overgang en die als gevolg van meer stress door andere omstandigheden?	Dat is een goede en ook lastige vraag. Vaak is er sprake van een combinatie van factoren. Dus is er misschien meer stress door bijvoorbeeld overbelasting i.v.m. mantelzorg, of de combinatie werk en privé, en komen daar klachten bij door de overgang. Een goede tip geven onze overgangsconsulentes van de VVOC: heb je last van psychische en mentale klachten en je wilt weten of ze met de overgang te maken hebben, onderzoek dan of je meer klachten hebt die je kunt toewijzen aan de overgang. is je menstruatiepatroon bijvoorbeeld veranderd, heb je last van opvliegers, of andere overgangsklachten? Als dat het geval is dan kun je er vanuit gaan dat je klachten mede worden veroorzaakt door de overgang.
Voeding en leefstijl	
is mindfulness zinvol?	Ja, mindfulness kan heel zinvol zijn, het vermindert stress en kan daarom alleen al helpen om de last die je hebt van overgangsklachten te verminderen.
Kan het niet zo zijn dat overgangsklachten komen door verkeerde voeding te gebruiken?	Overgangsklachten kunnen verergeren door voeding. Zo kan het gebruik van koffie of thee door het opwekkende effect van de cafeïne en theïne tot meer opvliegers leiden. Ook alcohol, suiker en te pittig eten, kunnen klachten verergeren. Gezond door de overgang gaan, begint met een gezonde leefstijl! Eet vers, gevarieerd en veel groentes. Beweeg voldoende en verminder je stress. Overgangsconsulentes, leefstijladviseurs, diëtisten of behandelaars die orthomoleculair zijn geschoold, kunnen advies geven.
Werk en bedrijfsarts	
Weet een bedrijfsarts iets van de overgang?	Gelukkig weten steeds meer bedrijfsartsen iets van de overgang. Dat

	is heel belangrijk, zodat vrouwen die door overgangsklachten een periode verminderd inzetbaar zijn, goed geholpen worden.
Wat mag /kan je van je werkgever verwachten?	https://www.cnvconnectief.nl/themas/open-over-de-overgang/tips-voor-werkgevers/
Hoe maak je het bespreekbaar?	https://www.cnvconnectief.nl/themas/open-over-de-overgang/overgang-tips-voor-werknemers/
Hoe leg je op je werk uit dat je stemmingswisselingen hebt en dat het moeilijk is om flexibel te kunnen zijn naar collega's toe	https://www.cnvconnectief.nl/themas/open-over-de-overgang/overgang-tips-voor-werknemers/
Artsen en consulenten	
Overige	
Hoe weet ik of ik in de overgang ben?	https://vuurvrouw.nu/checklist-overgang/
Is de kans op een spontane zwangerschap na je 50e nog reëel?	Zolang je nog menstrueert, ook al is dat onregelmatig, heb je kans op een zwangerschap. Die kans wordt wel steeds kleiner, maar toch. Tot de menopauze, het moment van je laatste menstruatie als deze een jaar geleden is, is een vorm van anticonceptie belangrijk.
Kun je in de overgang zijn/raken als je de anticonceptiepil slikt? En klachten ervaren?	De overgang kan starten als je de pil nog slikt. De gynaecologen geven aan dat tijdens de pilslikweken, je geen klachten zou moeten hebben, maar dat je wel klachten kunt krijgen van de overgang tijdens de stopweek.
Is het niet zo dat deze klachten door iets anders komen? Bijvoorbeeld niet de juiste voeding.	Overgangsklachten kunnen verergeren door voeding. Zo kan het gebruik van koffie of thee door het opwekkende effect van de cafeïne en theïne tot meer opvliegers leiden. Ook alcohol, suiker en te pittig eten, kunnen klachten verergeren.
Kun je de overgang versnellen door sterilisatie en helpt dit tegen klachten?	Bij sterilisatie worden de eileiders afgesloten, om zo zwangerschap te voorkomen. Het heeft geen invloed op de productie van hormonen in de eierstokken en daarmee dus ook niet op het proces van de overgang.
Is het mogelijk via een bloedtest hormoonwaarden te bepalen?	Ja, met een bloedtest kun je de hormoonwaarden bepalen. Toch is het zo dat tijdens de eerste fase van de overgang, de premenopauze, een bloedtest op zich geen uitsluitsel geeft of je in de overgang bent. Dit komt omdat de waarden dan nog erg schommelen en de bloedtest een momentopname is.

Geeft het gebruik van hormonen meer kans op kanker?	Het gebruik van hormonen kan het risico op hormoongevoelige kankers vergroten. Daarom moet je over het gebruik van hormoontherapie altijd overleggen met je behandelaar. Toch zijn de huidige vormen van hormoontherapie veiliger, en geven de gynaecologen aan dat je zonder risico vijf jaar hormoontherapie kunt gebruiken. Om het risico weer te geven: elke dag een glas wijn geeft een hoger risico op borstkanker dan hormoontherapie.
Zijn supplementen van een orthomoleculaire overgangsconsulent zinvol? Schadelijk?	Als je je aangetrokken voelt tot een orthomoleculaire aanpak van jouw klachten, zijn er goede therapeuten te vinden. Blijf zelf ook wel alert, niets alles wat 'natuurlijk' is, is veilig en supplementen kunnen de werking van reguliere medicatie beïnvloeden, dus vraag altijd even na bij de apotheek.
Wanneer je eerder start met de overgang (op je 42ste), loopt de periode dan ook eerder af? Of is daar niets over te zeggen?	https://vuurvrouw.nu/vervroegde-overgang/
Ik heb gehoord dat als je een hormonenkuur doet tijdens de overgang, je de klachten alsnog krijgt nadat je met die kuur gestopt bent. Klopt dit?	Je stelt de overgang niet uit door gebruik van hormoontherapie. Hormoontherapie is laag gedoseerd, toch melden vrouwen in onze supportgroep wel dat ze bij het stoppen van de hormoontherapie weer last krijgen van klachten. Soms is dat maar een korte periode, omdat je lijf moet wennen. Maar soms houden de klachten aan en komt het omdat je nog niet door de overgang bent. De duur van de overgang is voor iedere vrouw anders, maar het kan 5 tot 12 jaar duren.
Hoelang duurt de overgang? En zijn er uitzonderingen?	https://vuurvrouw.nu/overgang/