

bezig is met zijn carrière, kleinkinderen die aandacht vragen, enz... Bij allochtone vrouwen kan de keuze tussen blijven of terugkeren naar het moederland ook een rol spelen.

Al deze gebeurtenissen kunnen leiden tot emotionele uitbarstingen, vooral wanneer ze samengaan met de lichamelijke veranderingen van de menopauze. Daarom: praat erover met de partner en de familie. Als zij beter geïnformeerd zijn over de problemen waarmee de vrouw in haar overgang geconfronteerd wordt, zullen zij er gemakkelijker begrip voor opbrengen.

Misschien is de menopauze juist het goede moment om de levensstijl te veranderen. Probeer een nieuwe invulling te geven aan je leven: besteed meer aandacht aan jezelf, aan hobbies, vrienden, volg een cursus die je aanspreekt, enz...

Een beter begrip van de menopauze helpt om deze periode beter te beleven.

4. Als je het woord " menopauze " hoort, welke gevoelens, gedachten of ervaringen roept dit bij je op?

Het antwoord op deze vraag is voor iedereen verschillen

5. Kan je over de menopauze praten met mensen uit je omgeving? Met wie wel en met wie niet?

Het antwoord op deze vraag is voor iedereen verschillend.

6. Wat kan je zelf doen om tijdens de menopauze gezond te blijven?

a) Wat kan je zelf doen?

- niet roken
- matig zijn met alcohol
- gezond eten (gebruik een evenwichtige voeding (voedingsdriehoek): groenten en fruit, vezelproducten, melk, ...)
- je gewicht onder controle houden
- voldoende bewegen (5 keer per week 30 minuten bewegen: wandelen, fietsen, sporten)

b) Waar moet je op letten?

Je moet luisteren naar de signalen van je lichaam en raad vragen aan je arts als je twijfelt.

Alarmtekens zijn:

- plots bloedverlies meer dan een jaar na de menopauze;
- bloed bij de stoelgang of urine;
- snelle en onverwachte gewichtsstijging of -daling;
- onverklaarbare dorst;
- aanslepende moeheid zonder duidelijke reden;
- een moedervlek die groeit of verandert van kleur;
- een knobbeltje of gezwel;
- een verandering in een borst of tepelverlies