

MENOp praktijk Petra
menopauzeconsulente

HET MENOPAUZECONSULT



MEERWAARDE VAN EEN MENOPAUZE CONSULT

- Een uitgebreide intake/anamnese.
- Inschalen.
- Informeren en adviseren.
- Inzoomen op de individuele levensstijl
- Preventiegericht werken.
- Opstellen van een zorgplan.
- Het geven workshops, infosessies en presentaties.
- Multidisciplinair samenwerken en zo nodig doorverwijzen.



LUISTEREN

Tijdens de intake wordt er met aandacht geluisterd naar de patiënte waar lopen ze tegenaan. Ik neem voldoende tijd hiervoor=60min.

MEDISCHE ANAMNESE HEALTHCHECK

Er wordt gevraagd naar de medische en familiale voorgeschiedenis, zonodig hierop inzoomen.

Kleine healthcheck indien gewenst: bloeddruk, gewicht en buikontrek.

INSCHALEN WAAR ZE ZICH SITUEERT

Green climateric scale= vragenlijst over de ernst van de klachten:

0 = verschijnsel afwezig

1 = verschijnsel treed af en toe op maar is niet storend

2 = verschijnsel treed vaak op, storend in uw activiteiten

3 = verschijnsel treed heel vaak op, activiteiten moeten onderbroken worden.

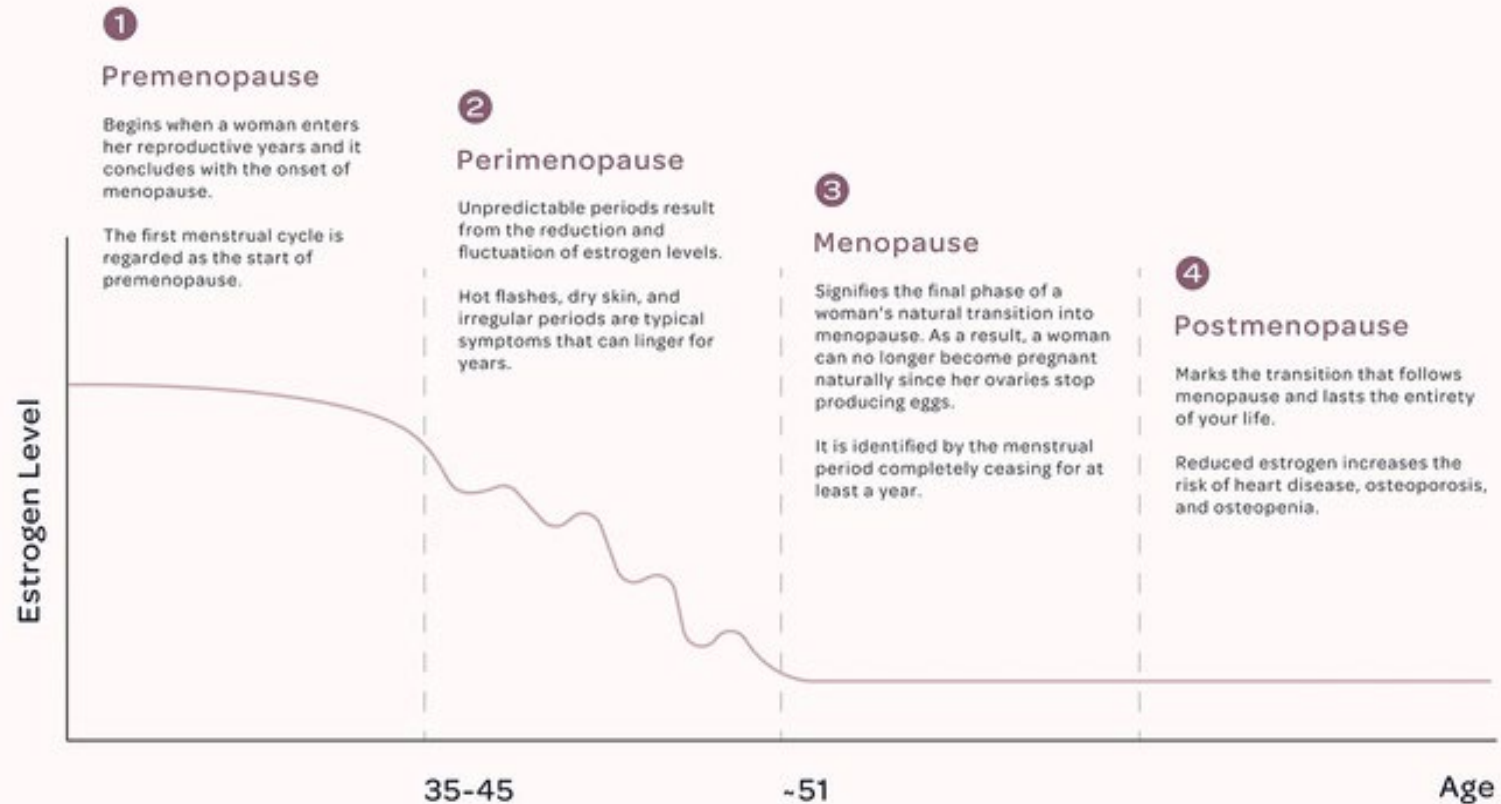
Klachten	0	1	2	3	Opmerkingen
1. Opvliegers (overdag)					
2. Nachtelijk zweten					
3. Aanvallen van hartkloppingen					
4. Gespannen of nerveus gevoel					
5. Slaapstoornissen					
6. Gejaagdheid					
7. Paniekaanvallen					
8. Concentratieproblemen					
9. Vermoeidheid en of lusteloosheid					
10. Ongeïnteresseerd zijn / vergeetachtigheid					
11. Niet gelukkig voelen/neerslachtigheid stemmingswisselingen, somber gevoel of negatief zelfbeeld					
12. Huilbuien					
13. Snel geïrriteerd zijn					
14. Gevoel van duizeligheid, flauwvallen					

15. Gespannen gevoel in hoofd en lichaam					
16. Tintelingen of doof gevoel op huid of lichaam					
17. Hoofdpijn					
18. Spier en/of gewrichtspijn					
19. Minder gevoel in handen of voeten					
20. Ademhalingsproblemen					
21. Geen zin in vrijen					
22. Pijn bij het vrijen					
23. Droge slijmvliezen					
24. Gespannen borsten					
25. Onregelmatige cyclus					
26. Hevig bloedverlies					
27. Vocht vasthouden					
28. Transpiratie, oksel					
29. Urineverlies					

INSCHALEN WAAR ZE ZICH SITUEERT



The 4 Stages of Menopause



INSCHALEN WAAR ZE ZICH SITUEERT



Tijdsas menopauzeverloop

Perimenopauze

2 tot 7 jaar

menopauze

1 jaar geen menstruatie
niet meer vruchtbaar

postmenopauze

Vroege peri-menopauze

Menstruatie nog regelmatig
cyclustuur wordt korter, soms ≤ 21 d

overgangsklachten tamelijk matig

Late peri-menopauze

menstruaties worden onregelmatig
cyclustuur variabel, soms tot 60 d

overgangsklachten meestal heviger

Vroege post-menopauze

tot 4-tal jaren

overgangsklachten blijven nog hevig

Late post-menopauze

latere periode

overgangsklachten nemen af

INFORMEREN EN ADVISEREN

Synthetische hormonen versus (bio-identieke) hormonen.
Wat zijn de pro's en contra's.

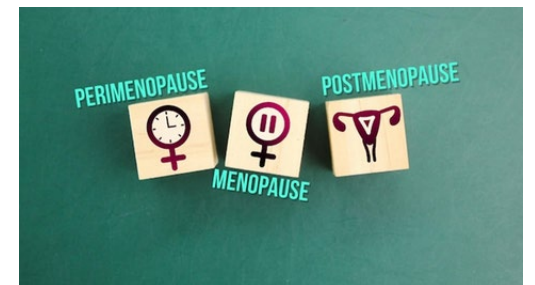
Wat is de indicatie voor opstart HST.
Opstart altijd op advies van de arts die een risicoanalyse doet.

Welke complementaire behandelingen zijn er?

Welke andere opties zijn er voorhanden?

Uitleggen wat er in ons lichaam allemaal speelt.

Wat is de perimenopauze, menopauze en postmenopauze?



LEEFSTIJLADVIEZEN

PREVENTIE VAN RISICO'S OP LANGE TERMIJN

Inzoomen op de levensstijl:

- *Wat loopt er goed, en positief benadrukken.
- *Waar kunnen we nog op inzetten: voeding, beweging, slaap, ontspanning.

Belichten en bepalen van mogelijke risicoprofielen, met de nodige aandacht op lange termijn zoals HVZ, osteoporose, metaalbool syndroom, insulineresistentie, ...



Het zorgplan=menotoolkit

Adhv de Greene Climacteric scale.

Waar heeft de patiënte het meeste hinder van, waar wil ze eerst een oplossing voor.

We bespreken alles. Geven tips waar ze indien gewenst mee aan de slag kunnen.

Vooraf Shared decision making.



**GEVEN VAN WORKSHOPS,
PRESENTATIE, INFOSESSIES.**

MULTIDISCIPLINAIR WERKEN EN ZONODIG DOORVERWIJZEN

Overleg plegen met andere disciplines om samen aan hetzelfde doel te werken.

Doorsturen bij onderliggende problematieken.



quote:

De menopauze is een transformatie
die ons in staat stelt onze ware zelf te worden.
Het markeert niet het einde,
maar een nieuw hoofdstuk vol mogelijkheden.
Het is een tijd van herontdekking en zelfzorg.

waar kan je menopauzeconsulten vinden:

<https://www.menovistas.be>
<https://menofocus.be>





Brainfog in de menopauze

Ik word toch niet gek ????

Wat kan je er zelf aan doen?

Stop met:

- Te veel alcohol
- Te veel suiker
- Te veel vet
- Te veel cafeïne
- Te veel stress

Beperk het gebruik van:

- Caffeïne
- Suikerhoudende dranken
- Suikerhoudende dranken
- Suikerhoudende dranken

Start met:

- Gezonde voeding
- Meditatie
- Goede slaaphygiëne
- Stressreductie
- Stressreductie
- Stressreductie

Herkenbaar?

Maar van voorbijgaande aard!!

Oorzaken

- Oestrogenen
- Progesteron
- Progesteron

Blijf bewegen!

Ben je een vrouw tussen de 40 en 55 jaar. Heb je vage of extreme klachten. Blijf er niet meer rond lopen! vraag raad aan een menopauzeconsulente of aan uw gynaecoloog

Urineverlies in de menopauze

Wanneer krijg je een blaasontsteking?

- Wanneer bacteriën die er niet thuis horen de blaas binnengedringen
- Symptomen
- Symptomen
- Symptomen

Wanneer krijg je een blaasontsteking?

- Wanneer bacteriën die er niet thuis horen de blaas binnengedringen
- Symptomen
- Symptomen
- Symptomen

Wanneer krijg je een blaasontsteking?

- Wanneer bacteriën die er niet thuis horen de blaas binnengedringen
- Symptomen
- Symptomen
- Symptomen

Wanneer krijg je een blaasontsteking?

- Wanneer bacteriën die er niet thuis horen de blaas binnengedringen
- Symptomen
- Symptomen
- Symptomen

Premenopauze check your body & mind

Slaap & vermoeidheid

Vaginale droogheid

Opvliegers en zweten

Hoofdpijn en geheugenproblemen

Stemming

Gewichtstoename

Veranderingen in huid & haar

Zin in seks

Menstruatiecyclus

Don't forget

osteoporose & MENOPAUSE

Wat je zelf kan doen

Voeding

- Bepaal alcohol tot max. 5 standaardglazen per week
- Bepaal alcohol tot max. 5 standaardglazen per week
- Bepaal alcohol tot max. 5 standaardglazen per week

Beveiliging

- Calciumsupplementen
- Calciumsupplementen
- Calciumsupplementen

Laat eens naar je botten kijken

Prat over met je arts

TIPS VOOR DE PARTNER TIJDENS DE (PERI)MENOPAUSE

INFORMEER

COMMUNICEER

ZORG VOOR COMFORT en geef emotionele veiligheid

ga op ontdekkingstocht

houd sex en relatie leuk

geef emotionele veiligheid

zelfzorg

TIPS OM DE RELATIE, INTIMITEIT EN SEKS LEUK TE HOUDEN

communicatie

VERMID STRESS = SEKSKILLER

maak tijd voor jezelf en elkaar

hou de flow erin: use it or lose it

probeer iets nieuws

verzorg je lichaam

gebruik hulpmiddelen

verzorg je bekkenbodemspieren

minder seks is ook oké

schakel een hulpjin in

Vragen?

*The
End*