

MENOPAUSE



‘n gids tot verstandhouding van Menopause

MENOPOUSE: 'n gids tot verstandhouding van Menopause

This work is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Die inhoud van hierdie inligtingstuk is gebaseer op vrae wat vroue in Suid Afrika ons gevra het oor Menopause gedurende 'n navorsing projek wat onderneem is deur die MRC/WITS Ontwikkelingsweë vir die Gesondheid Navorsing Eenheid. Die projek het ondersoek hoe dit is om deur Menopause te gaan in Suid Afrika. Hierdie vrae is geantwoord deur gesondheids en Menopause spesialiste.

Baie dankie aan die vroue in Suid Afrika wat ons gehelp het om die inligtingstuk te ontwerp, ons hoop dat dit jou sal help met informasie en advies om deur Menopause in Suid Afrika te gaan.

Oor hierdie inligtingstuk

Hierdie inligtingstuk is gemik op vroue wat vrae het oor Menopause. Dit verduidelik wat Menopause is, wat verwag kan word met Menopause en gee inligting rondom die beheer van sommige simptome wat vroue kan ervaar.

Hierdie inligtingstuk is ontwikkel met hulp van Suid Afrikaanse vroue wat ons raad gegee het oor watter informasie ingesluit moet word en ons gehelp het om dit te ontwerp. Ons het baie nou saam gewerk met navorsers, gesondheid en Menopause spesialiste.

Erkennings

Ons is dankbaar vir die volgende vroue se raad: Sarah, Lerato, Agnes, Refilwe, Anna, Constantia, Nelly, Pauline, Bina, Grace, Wendy, Pricilla, Matha, Busisiwe, Constance, Cindy, Teresa.

Ons dank aan Dr Lineo Matsela, Verloskundige and Ginekoloog, Mediclinic Medforum, Suid Afrika, Raadslid, Suid Afrikaanse Menopause Vereening.

Ons dank aan Dr Nicole Jaff, Noord Amerikaanse Menopause Vereeniging, Gesertifiseerde Menopause Praktisyn (NCMP), Department van Chemiese Patologie, Nasionale Gesondheid Laboratorium Diens en Universiteit van die Witwatersrand Fakulteit van Gesondheids Wetenskappe, Suid Afrika, Raadslid, Suid Afrikaanse Menopause Vereening.

Ons dank aan Dr Trudy Smith, Ginekologiese Onkoloog, Wits Donald Gordon Mediese Sentrum, Suid Afrikaanse Menopause Vereening President 2019-2021, Raadslid, Suid Afrikaanse Menopause Vereening.

As u meer inligting oor die menopause wil hê, besoek die webwerf van die South African Menopause Society (SAMS) by <https://www.menopause.co.za/>

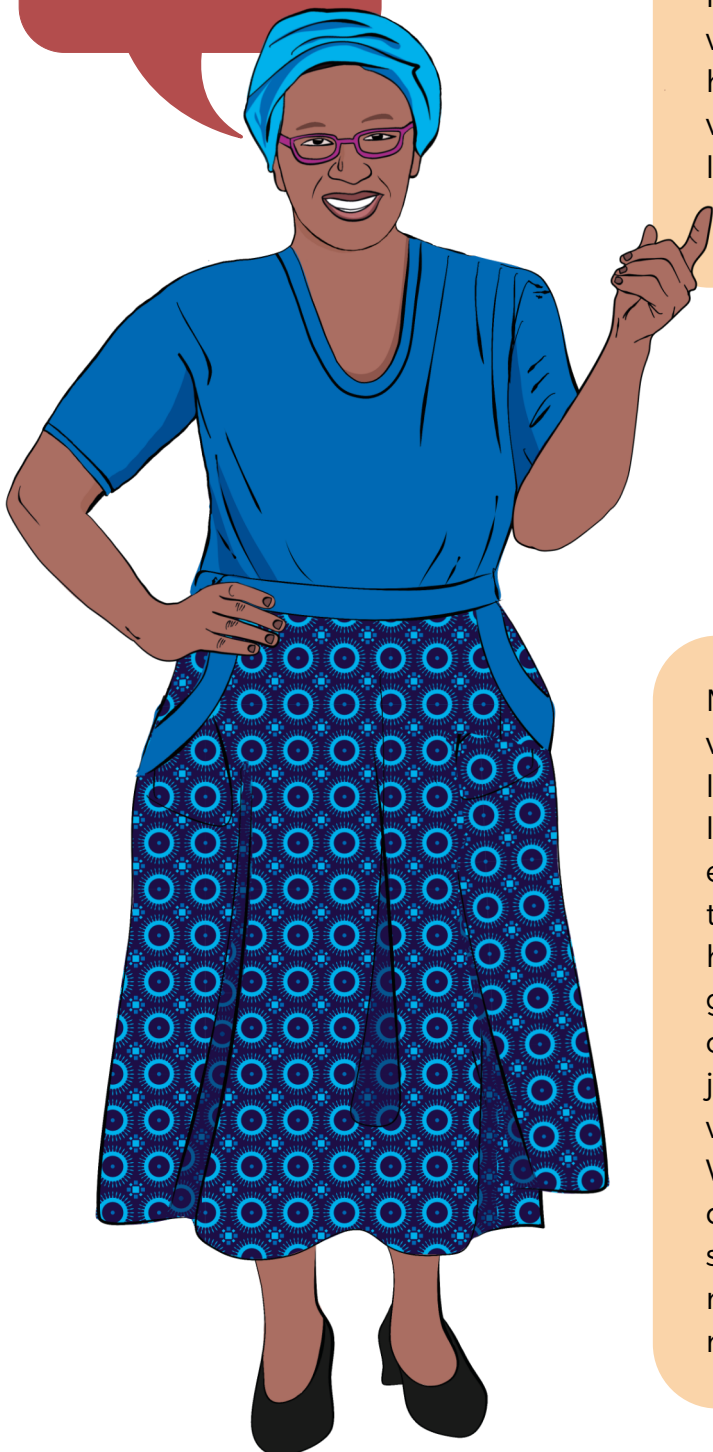
‘n gids tot verstandhouding van Menopause

Wat is Menopause?

Menopause is wanneer ‘n vrou nie meer haar menstruele siklusse het nie. Dit is die laaste dag van ‘n vrou se siklus ooit en wanneer sy 12 maande (1 jaar) sonder haar maandstonde ervaar het. Sommige vroue noem dit die ‘verandering van die lewe’. Dit is ‘n normale deel van ouer word en alle vroue ervaar dit.

Wat veroorsaak Menopause?

Menopause word veroorsaak deur veranderinge in die hormone in jou liggaam. Hormone is chemikalieë wat jou liggaam produseer en seine na jou organe en weefsels stuur om hulle te sê wat om te doen. Vanaf jou eerste maandstonde, help hormone jou om elke maand gereelde menstruele siklusse te kry en ovulasie veroorsaak (wanneer ‘n eier van jou eierstokke binne jou liggaam vrygelaat word elke maand sodat jy ‘n baba kan hê). Wanneer jy Menopause ingaan (onthou, dit is 12 maande na jou laaste menstruele siklus) sal jou eierstokke nie meer elke maand ‘n eier vrylaat nie, so jy kan nie meer swanger word nie.



**Wat gebeur as
jy in
Menopause is?**



Menopause tree nie gewoonlik skielik in nie, dit kan stadig gebeur. In die tyd wat lei tot Menopause begin jou hormone om op en af te gaan wat sekere veranderinge veroorsaak in jou liggaam waarvan jy bewus is of moontlik nie van weet nie. Die tyd voor, en wat lei tot, Menopause word 'periMenopause' of Menopause oorgang genoem en jy mag sekere fisiese en emosionele veranderinge in jouself waarneem.

In periMenopause sal jy waarneem dat jou menstruele siklusse begin verander. Hierdie veranderinge is baie keer anders vir elke vrou. Somtyds sal jy jou maandstonde mis vir 'n maand of twee en dan begin dit weer. Somtyds is jou maandstonde swaarder as gewoonlik of baie ligter. Hierdie veranderinge kan aangaan vir 'n paar maande, of selfs jare, voor jou maandstonde heeltemal ophou. In sommige vroue kan maandstonde skielik stop. Elke vrou se ervaring is anders.

**Hoe weet jy as jy in
Menopause is?**

As jy in jou mid veertigs of ouer is en jy het nie jou menstruele siklus vir 12 maande in 'n ry gehad nie, kan jy gewoonlik seker wees dat jy in Menopause is. Maar sekere dinge soos te veel gewig verloor, baie stres en ongesonde leefstyl gewoontes soos rook en die gebruik van te veel alkohol kan ook jou maandstonde laat stop. So wees bewus daarvan as daar ander redes is wat jou menstruele siklus kan stop of verander. Dit is belangrik om te weet dat Menopause simptome kan baie soortgelyk wees aan ander veranderinge wat veroorsaak kan word deur sekere gesondheids probleme wat **nie** noodwendig veroorsaak word omrede jou eierstokke ouer raak nie, so dit is goed om daarvan bewus te wees. As jy nie dink dat die rede vir hierdie gesondheids probleme is omrede jy na Menopause beweeg nie, dan moet jy met jou dokter of kliniek suster praat. Hulle kan jou na 'n Ginekoloog verwys wat dan met bloedtoetse kan bevestig of jy Menopause bereik het of 'n gesondheids probleem het.

**Watter simptome
kan jy ervaar met
Menopause?**

Meeste vroue sal sekere Menopause simptome ervaar. Die sal waarskynlik begin 'n ruk voor jou laaste maandstonde. Hierdie simptome kan ongemaklik en partykeer lastig wees. Simptome sluit in:

- Warm gloede (skielike gevoel van baie warm wees) op die gesig, nek, en bors tesame met nag sweet.
- Gevoelige Borste
- Irritasie en emosionele gevoelens
- Geheue probleme (probleme om goed te onthou of te kan konsentreer)
- Gemoeds probleme (angstigtheid of depressie)
- Sukkel om goed te slaap of aan die slaap te bly
- Gewig optel
- Spier en gewrig pyn
- Droogheid van die vagina en oë

PeriMenopause kan tot 9 jaar aangaan. Alle vroue verskil so hoe jy dit ervaar mag dalk nie dieselfde wees soos jou vriendinne se ervarings nie. Alhoewel jy en menigte ander vroue kan sukkel in die jare wat lei tot Menopause, ervaar sommige vroue geen probleme nie. Warm gloede en ander simptome stop gewoonlik sodra jy ten volle in Menopause is alhoewel sommige vroue, veral vroue wie skielike Menopause ervaar as gevolg van 'n operasie om hulle baarmoeder te verwyder of wie sekere medikasie middels gebruik vir spesifieke siektes, kan simptome tot in hulle tagtigs ervaar. Meeste vroue kry 'n droë vagina wat kan lei tot ongemaklike of pynlike seks. 'n Lae seksdrang (wil nie seks hê nie) is ook algemeen en sommige vroue ervaar urinêre probleme (pyn tydens urinering of urinêre infeksies) na hulle Menopause bereik het.

**Hoe verander
vroue se
liggame
wanneer
hulle deur
Menopause
gaan?**

Die veranderinge in jou hormone kan veranderinge in jou liggaam veroorsaak. In die tyd voor Menopause kan jou borste groter voel en partykeer baie gevoelig wees. Dit raak makliker om gewig op te tel en in die tyd eet sommige vroue ongesonde kos wanneer hulle anstig of depresief voel om hulle beter te laat voel. Maar die gevoel hou nie lank nie en jy mag nog meer depresief voel as jy oorgewig is. Die informasie hier onder verduidelik hoe jy 'n gesonde gewig kan handaaf gedurende Menopause. Jy kan ook vind dat jy hare verloor en sommige vroue vind dat hulle hare op hulle gesigte groei. Jy kan ook droë oë ervaar.

**Wat kan jy doen om
simptome te hanteer?**

Hantering van warm gloede en nag sweet

- Dra los, gemaklike klere wat van katoen gemaak is sodat die weefstof kan asemhaal.
- Dra lae sodat jy iets kan uittrek as jy te warm word.
- Hou 'n klein spuit bottel water byderhand en spuit dit agter op jou nek en gewrigte en kneë sodra jy warm gloed voel kom. Hou dit langs jou bed in die aande.
- Moenie sterk kos soos kerrie of baie warm kos en sop eet nie. Drink tee en koffie by kamer temperatuur.
- Moenie ooreet of te veel alkohol of drankies met kafeiene soos koffie drink nie.
- Moenie rook nie.
- Oefen gereeld of wees so fisies aktief as wat jy kan.
- Stres kan warm gloede aanbring so probeer ontspan en bly kalm.
- As jy gestres voel, oefen om kalm asem te haal. Asem in deur jou neus met jou mond toe vir vier tellings. Hou jou asem vir vier tellings in en laat dit stadig uit vir 4 tellings. Doen dit vir 'n minuut of twee.

Hantering van optel van gewig

- Eet van 'n gesonde dieet en om fisies aktief te wees is baie belangrik. Sien onder vir meer inligting.

Hantering van ongemaklike seks

- As seks ongemaklik is, daar is rome en bevogtigers wat somtyds help met vaginale droogheid. Lubrikante kan ook help om seks meer gemaklik te maak. Jy kan dit by lokale apteke koop. Let wel dat dit geen parfuum of geure mag bevat nie. Moet asseblief nie huishoudelike produkte soos kookolie of Vaseline gebruik nie. Dit kan infeksies veroorsaak en kondome beskadig as jy dit gebruik.
- Dokters kan ook Estrogeen room voorskryf wat aan 'n droë vagina aangewend kan word. Dit kan twee keer 'n week gebruik word om pynvolle seks as gevolg van Menopause te verlig.

Hormoon Terapie

- Hormoon Terapie (HT) is die mees effektiewe behandeling as jy regtig sukkel met simptome soos warm gloede. Jou dokter sal jou adviseer oor die voordele en risikos. As jy HT gebruik moet jy 'n deeglike mediese ondersoek hê en jaarlikse ginekologiese ondersoeke en mammogram hê. Vertel jou dokter van jou en jou familie se mediese geskiedenis. Neem die kleinste, mees effektiewe dosis van HT vir die kortste moontlike periode. Volg jaarliks met jou dokter op of jy dit wel nog nodig het.
- Vir vroue wat nie HT kan vat nie is daar somtyds ander behandeling. Vra jou dokter of kliniek suster hieroor.

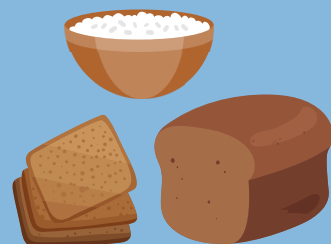
Hoe moet vroue na hulself kyk wanneer hulle middeljare ingaan?

Siende baie vroue gewig kan optel is dit belangrik om op te let wat jy eet en 'n gesonde dieet te volg. Mik na:

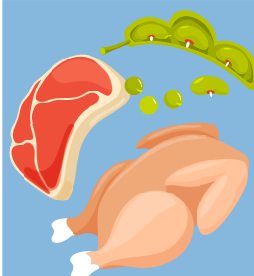


Eet vars vrugte en groente: vars vrugte en groente is laag in vet en bevat baie noodsaaklike vitamene en minerale.

Bruin kos soorte: bruin kos soorte is goed vir jou hart en help jou om gesond te bly. Dit sluit in hawer, bruin rys, Maltabella en bruin brood.



Kry genoeg kalsium: kalsium is 'n mineraal wat help om jou bene sterk te hou. Kosse wat hoog in kalsium is sluit in melk gebaseerde kos soos melk en jogurt, vis sonder bene soos sardiens en pilchards en groen blaar groente soos spinasie.

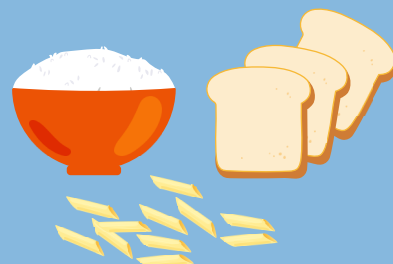


Kry genoeg proteïene: proteïene help jou om spiere te bou en sterk te bly. Kosse wat proteïene bevat sluit in boontjies en ertjies, suiker vry grondboontjie botter, neute, vis soos pilchards, hoender en vleis soos lam of bees.

Eet net wat jy nodig het: dit is belangrik dat jy net soveel eet as wat jy nodig het om gesond en aktief te bly. As jy meer as dit eet gaan jy gewig optel selfs as die kos gesond is.



Eet minder 'wit' stysel: wit stysel is nie so gesond soos bruin kos soorte nie. Dit sluit pap, wit rys en wit brood in.



Eet minder vet: vet is 'n belangrike deel van jou dieet. Sommige vette is gesonder as ander. Gesonde vette sluit in avokadopeer, canola olie en olyf olie. Maar probeer vermy te veel ongesonde vet wat jy kry in koek, beskuitjies, gebakte disse en botter omrede dit jou gewig kan affekteer.

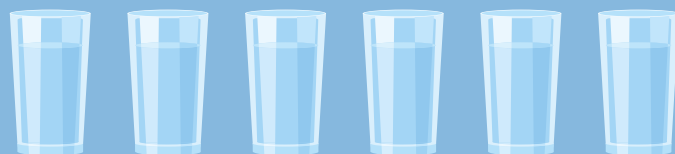


Gebruik minder soet kos, lekkers en drankies: soet kos en koeldranke bevat baie suiker. Dit is somtydes moeilik om soet goed prys te gee maar jy kan begin deur die hoeveelheid suiker in jou tee of koffie minder te maak oor 'n periode van tyd sodat jy gewoon raak aan minder suiker en nogsteeds jou koffie of tee geniet.



Eet minder sout: sout is een van die hoof oorsake van hoë bloeddruk. Om jou sout te sny, probeer om minder sout goed soos tjips te eet en vermy sout as jy kook of saam met jou kos.

Drink baie water: Drink ten minste 6 glase water elke dag.



Bly aktief: dit is belangrik om so aktief moontlik te bly, probeer om nie te lank te sit nie. Jy moet ten minste 3 ure van matige of intense fisiese aktiwiteite doen per week. Dit sluit vinnige stap, dans en besige huiswerk in. As jy nie gewoon is aan fisiese aktiwiteit nie, begin stadig en bou op. Gereelde oefening kan ook help met beter slaap.



Elke maand wanneer jy 'n jong vrou is maak hormone in jou liggaam jou baarmoeder reg ingeval jy swanger sou raak. Dit word gedoen deur die opbou van die baarmoeder wand. As nie nie swanger raak nie bloei die baarmoeder wand en die bloed kom uit jou vagina uit. Na elke maandstonde raak jou baarmoeder weer reg net in geval jy dalk swanger sou word en dit gebeur elke maand tot jy Menopause bereik. Wanneer jy nie meer swanger kan raak nie, omrede jou eierstokke ophou om 'n eier vry te laat elke maand, hoef jou baarmoeder nie meer reg te maak vir swangerskap nie en die wand bou nie op nie en jy bloei nie meer nie. Dit is belangrik om te onthou dat as nie vir 12 maande nie gebloei het nie en dan weer begin bloei dat jy jou kliniek suster of dokter moet raadpleeg.

Wat gebeur met die bloed van jou maandstonde wanneer jy deur Menopause gaan?

Op watter ouderdom gaan vroue deur Menopause?

Menopause is 'n natuurlike deel van ouer word en kan gebeur tussen 45 en 55 jaar. Die gemiddelde ouderdom is rondom 50 jaar.

Hoekom is ouderdom vir Menopause verskillend vir verskeie vroue?

Kan Menopause jou seks lewe affekteer?

Sodra jy in Menopause ingaan kan die hormoon veranderinge veroorsaak dat jy 'n laer seks dryf ervaar. Saam met dit kan 'n droë vagina seks ongemaklik en somtyds pynvol maak. Maar daar is behandeling vir 'n droë vagina en seks dryf kan verbeter soos Menopause simptome minder ernstig raak.

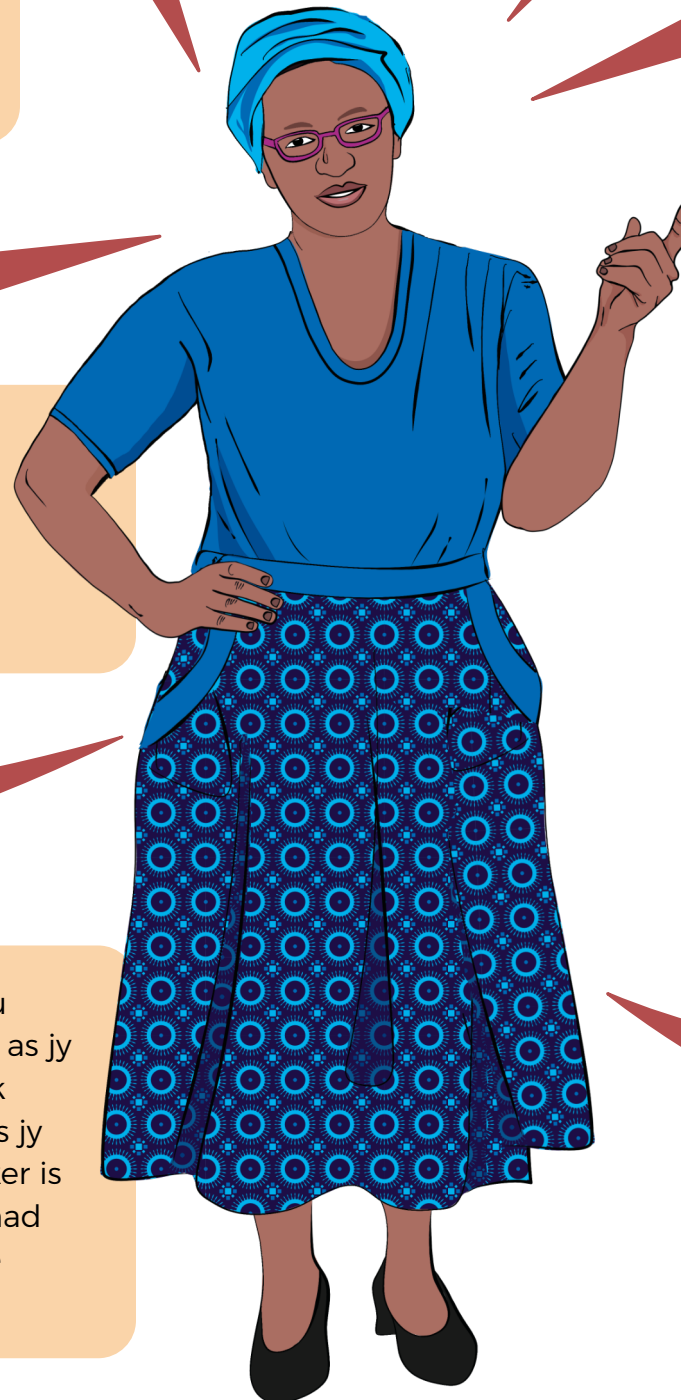
Kan jy nog swanger raak wanneer jy deur Menopause gaan?

Sodra jy finaal Menopause bereik het (ten minste een jaar na jou laaste menstruele siklus) kan jy nie meer swanger raak nie. Maar as jy nie 'n baba wil hê nie moet jy versigtig wees om nie per ongeluk swanger te raak nie. Selfs al is jou maandstonde nie gereeld soos jy ouer raak nie kan jy nog steeds swanger raak. Tot jy absoluut seker is dat jy nie 'n enkele maandstonde vir ten minste 12 maande gehad het nie moet jy voorbehoeding gebruik gedurende seks as jy nie swanger wil raak nie.

Alle vroue verskil en net soos jy jou menstruele siklus vroeër of later as jou vriendinne begin het kan jy Menopause vroeër of later as ander vroue betree. Heelwat dinge affekteer die ouderdom waarteen jy Menopause ingaan. Die mees belangrike is die ouderdom waarteen jou moeder Menopause bereik het, jy sal moontlik Menopause ingaan rondom dieselfde tyd. Dit is nie altyd waar nie en daar is ander faktore wat jou ouderdom by Menopause kan affekteer. Dit kan insluit sekere siektes en gesondheids faktore, sekere medikasies, behandeling vir kanker en ook jou leefstyl. Rook is 'n rede waarom sekere vroue vroeër Menopause ingaan omrede rook jou eierstokke kan beskadig, dan werk hulle nie soos dit moet nie. So as jy rook en jou moeder het nie dan is dit moontlik dat jy Menopause vroeër as sy sal bereik. As jy baie maer is kan jou maandstonde stop en jy kan vroeg (vroegtydig) in Menopause gaan.

Kan Menopause gesondheid probleme soos kanker veroorsaak?

Nee. Maar dit is altyd belangrik om verantwoordelik vir jou gesondheid te wees. Raporteer altyd ongewone simptome aan jou kliniek suster of dokter.



Kan
Menopouse
my bene
affekteer?

Hormoon veranderinge affekteer jou bene en na Menopouse kan jou bene makliker breek, soos om 'n gewrig te breek met 'n val. Die bene in jou ruggraat kan ook geaffekteer word wat sommige vroue korter laat word. As jy 'n gewrig of enige been breek is dit belangrik dat jou kliniek jou na 'n hospitaal verwys waar hulle kan kyk hoe sterk jou bene is.



Wat kan ek doen om
my bene gesond te
hou?

Jou bene verander deur jou lewe sodat hulle so sterk as moontlik bly. As jy die regte kosse eet met genoeg kalsium in jou dieet, aktief bly en 'n gesonde lewenstyl het kan jy jou liggaam help om sterk bene te bou en onderhou vir so lank as moontlik. Bene bly sterk as jy dit werk gee om te doen. Om jou bene sterk te hou moet jy die volgende doen:

- **Gewig baseerde** oefening met impak. Impak word gevoel wanneer jy op jou voete is en jy sit mag of jy ruk jou liggaam. Dit kan wees van loop, hup spronge, hardloop of spring. Jy is gewig baseer as jy staan met die gewig van jou hele liggaam om jou bene te help sterk bly.
- **Spier versterking** oefening. Wanneer jou spiere op jou bene trek gee dit jou bene werk om te doen. Dan behou jou bene sterkte. Soos jou spiere sterker word trek hulle harder wat beteken dat jou bene sterker behoort te word. Om jou spiere sterk te maak moet jy hulle beweeg teen weerstand. Toenemende spier weerstand kan gedoen word deur 'n las by te sit waarteen jou spiere moet werk, soos om 'n gewig bo jou kop op te tel of af te hurk en weer op te staan. Soos jou spiere sterker word and jy vind die bewegings makliker kan jy stadig meer gewig bysit om op te tel.



Vroue met HIV ervaar Menopause op 'n soortgelyke ouderdom as vroue wat nie HIV het nie. As jy HIV het behoort die ervaring en simptome nie anders te wees as in vroue wat nie HIV positief is nie. Party vroue wat met HIV leef kan meer anstigtheid en depressie ervaar en kan vind dat die simptome erger raak deur die tyd. Elke vrou se simptome deur Menopause is anders en jy kan gelukkig wees en nie baie simptome ervaar nie, selfs al is jy HIV positief. Of jy kan heelwat simptome hê vir baie jare.

Party vroue wat met HIV leef sukkel wanneer hulle periMenopause simptome het en hulle kan dit moeilik vind om hulle HIV te hanteer. Somtyds is dit moeilik om HIV medikasie te vat of na kliniek afsprake te gaan en dit kan jou gesondheid erger maak. As jy ernstige simptome het, praat met die verpleegster of dokter by jou HIV kliniek en vra hulle vir hulp om periMenopause simptome te behandel. Hormoon Terapie mag help en dit werk goed of jy HIV positief is of nie. Let wel dat jou HIV behandeling steeds goed werk selfs as jy deur Menopause gaan. Dit is belangrik om na jou been gesondheid te kyk, veral as jy HIV het. En dit is belangrik om jou bene na te laat kyk omrede beide HIV en Menopause jou bene swakker kan maak.

Is periMenopause en Menopause anders vir vroue wat met HIV leef?



Onthou, Menopause is n nuwe fase van jou lewe. Ons hoop die informasie is bruikbaar en kan jou help om 'n vol en aktiewe lewe te lei tydens die verandering en daarna.

