

Geachte mevrouw,

U bent verwezen naar de menopauzopolikliniek. Tijdens dit spreekuur bespreken we met u de mogelijkheden om uw overgangsklachten te verminderen. In deze brief vertellen we u graag meer over de voorbereiding op de eerste afspraak. En wat u daarin van ons kunt verwachten.

## De menopauzopolikliniek

De Menopauzopolikliniek is een spreekuur om vrouwen met (ernstige) overgangsklachten te informeren en te adviseren, om zo mogelijk klachten te verminderen. De overgangsconsulent bespreekt op basis van uw klachten en de ingevulde vragenlijst welke mogelijkheden er voor u zijn. Heeft u een verhoogd risico op osteoporose, hart- en vaatziekten, diabetes mellitus of borstkanker? Dan vraagt de gynaecoloog als het nodig is een aanvullend onderzoek aan bij de desbetreffende medische specialist.

Het eerste gesprek vindt plaats met videobellen. Onze overgangsconsulente Sandra van der Wielen belt u op het afgesproken tijdstip. Zij belt u via de BeterDichtbij-app. Let op: dit gesprek duurt 60 minuten. Aansluitend of op een ander tijdstip heeft u een gesprek met de gynaecoloog.

## Vorbereiding

Voor het eerste consult heeft u de Beter Dichtbij app nodig. U zult via deze app beeldbellen. De Beter Dichtbij app kunt u downloaden in de Google play store of App Store. Meer informatie over deze app vindt u op onze website:

<https://www.HagaZiekenhuis.nl/pati%C3%ABnten/beterdichtbij/>

Om u aan te melden voor de Beter Dichtbij app hebben wij enkele gegevens van u nodig. Daarom vragen we u om een e-mail te sturen naar [poligyn@hagaziekenhuis.nl](mailto:poligyn@hagaziekenhuis.nl) met onderstaande gegevens:

- Onderwerp: Menopauzopolikliniek aanmelden BeterDichtbij
- Uw volledige naam
- Uw geboortedatum
- Uw mobiele telefoonnummer
- Uw e-mailadres
- De datum van uw afspraak.

Alle stappen doorlopen? Dan ontvangt u van ons een sms- én een e-mailbericht.

Tip: soms komt het bericht in uw spambox terecht, dus goed om ook die box in de gaten te houden.

Doet de verbinding het niet of kunt u niet videobellen? Dan bellen we u op het afgesproken tijdstip.

Verder vragen we u om als voorbereiding een vragenlijst in te vullen. Deze staat voor u klaar in het Patientportaal MijnHagaZiekenhuis. Heeft u nog geen toegang tot MijnHagaZiekenhuis? Dit kunt u regelen op onze website: <https://www.HagaZiekenhuis.nl/ik-wil-een-afspraak-maken/patientportaal-mijn-HagaZiekenhuis/>

Voor MijnHagaZiekenhuis heeft u DigiD nodig.

Tot ziens op het spreekuur!

Met vriendelijke groet,

Poli gynaecologie  
HagaZiekenhuis Zoetermeer  
Postbus 3015, 2700 KJ Zoetermeer  
(079) 346 2589  
poligyn@hagaziekenhuis.nl  
[www.HagaZiekenhuis.nl](http://www.HagaZiekenhuis.nl)



Wilt u a.u.b. de vragenlijsten invullen via uw DigiD (mocht dit niet lukken onderstaande lijst graag alvast invullen als voorbereiding op het gesprek)

Voor een eventuele wijziging/afzegging van uw afspraak kunt u contact opnemen met de polikliniek gynaecologie. Bereikbaar van maandag t/m vrijdag tussen 8.00-16.30 uur via telefoonnummer: **(079) 346 25 89** Keuze 2

## De overgang

De overgang, ook wel climacterium genoemd, is een natuurlijk proces dat elke vrouw vanaf haar veertigste levensjaar meemaakt. Het lichaam van de vrouw is vanaf haar eerste menstruatie ingesteld op het krijgen van kinderen. Het vruchtbaarheidshormoon oestrogeen speelt hierbij een belangrijke rol. Gedurende de overgang neemt de productie van oestrogeen in de eierstokken sterk af. De eierstokken hebben hun taak volbracht en verschrompelen langzaam. Gedurende de overgang zoekt uw lichaam een nieuw evenwicht in de hormoonhuishouding. Dit gaat bij veel vrouwen gepaard met klachten. Deze klachten kunnen we goed in kaart brengen m.b.v. de vragenlijsten op de volgende bladzijden.

<b>Naam:</b>	
<b>Geboortedatum:</b>	
<b>Patiëntnummer:</b>	
<b>Datum waarop deze vragenlijst wordt ingevuld:</b>	

De overgang kan tal van klachten geven. Wilt u aangeven of en in welke mate u last heeft van de hieronder genoemde symptomen?

De scoringsmogelijkheden zijn als volgt:

- Afwezig
- Af en toe: symptoom komt voor, maar is niet storend
- Vaak: symptoom is storend bij mijn activiteiten
- Heel vaak: activiteiten moet ik hierdoor onderbreken

		<b>Afwezig</b>	<b>Af en toe</b>	<b>Vaak</b>	<b>Heel vaak</b>
<b>1</b>	Aanvallen hartkloppingen				
<b>2</b>	Gespannen of nerveus gevoel				
<b>3</b>	Slaapstoornissen				
<b>4</b>	Opgewondenheid /opgejaagdheid				
<b>5</b>	Paniek aanvallen				
<b>6</b>	Concentratieproblemen				
<b>7</b>	Vermoeidheid				
<b>8</b>	Ongeïnteresseerdheid				
<b>9</b>	Niet gelukkig / neerslachtig				
<b>10</b>	Huilbuien				
<b>11</b>	Snel geïrriteerd zijn				
<b>12</b>	Gevoel van duizeligheid / flauwvallen				
<b>13</b>	Gespannen gevoel in hoofd of lichaam				
<b>14</b>	Tintelingen of dood gevoel in huid / lichaam				
<b>15</b>	Hoofdpijn				
<b>16</b>	Spier / gewrichtspijn				
<b>17</b>	Minder gevoel in handen en voeten				
		<b>Afwezig</b>	<b>Af en toe</b>	<b>Vaak</b>	<b>Heel vaak</b>
<b>18</b>	Ademhalingsmoeilijkheden				
<b>19</b>	Opvliegers				
<b>20</b>	Nachtelijk zweten				

21	Geen zin meer in seks				
22	Welke vitaminen/ medicijnen/ homeopathische middelen gebruikt u?				
.....					
.....					
.....					
.....					
23	Welke eventuele ziektes/operaties heeft u (gehad)?				
.....					
.....					
.....					
.....					

De overgang brengt bepaalde gezondheidsrisico's met zich mee. Om een beeld te krijgen of dit voor u geldt, graag onderstaande vragen beantwoorden.

<b>Risicofactoren hart- en vaatziekten:</b>		<b>Ja</b>	<b>Nee</b>
1	Rookt u?		
2	Heeft u suikerziekte?		

3	Gebruikt u 2 of meer glazen alcohol per dag?		
4	Is uw BMI hoger dan 29? U berekent uw BMI door uw gewicht te delen door uw lengte X lengte (in meters)		
5	Beweegt u minder dan 30 minuten per dag (wandelen, fietsen, sporten)?		
6	Heeft u veel emotionele stress?		
7	Bent u bekend met een te hoge bloeddruk?		
8	Bent u bekend met een te hoog cholesterolgehalte?		

Risicofactoren borstkanker:		Ja	Nee
9	Heeft u zelf borstkanker gehad?		
10	Heeft uw moeder, zus, tante en/of grootmoeder borstkanker gehad?		
11	Heeft u geen kinderen <u>vóór</u> uw 35 <sup>ste</sup> jaar gekregen?		

Risicofactoren voor het ontstaan van osteoporose:		Ja	Nee
12	Komt botontkalking in uw familie voor?		
13	Heeft u langer dan 1 maand meer dan 7,5 mg corticosteroiden (bijvoorbeeld Prednison) gebruikt?		
14	Is uw BMI lager dan 19?		

	U berekent uw BMI door uw gewicht te delen door uw lengte X lengte (in meters)		
<b>15</b>	Bent u 50 jaar of ouder?		
<b>16</b>	Heeft u na uw 50 <sup>ste</sup> botbreuken gehad?		
<b>17</b>	Was u jonger dan 40 jaar toen u voor het laatst menstrueerde?		
<b>18</b>	Heeft uw moeder een heupfractuur (gebroken heup) gehad?		
<b>19</b>	Gebruikt u kalmerings- en/of slaapmiddelen?		

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de polikliniek gynaecologie. Bereikbaar van maandag t/m vrijdag tussen 8.00-16.30 uur via telefoonnummer: (079) 346 25 89

Wij stellen uw mening vanzelfsprekend op prijs. Heeft u opmerkingen of suggesties over deze folder of over uw behandeling, laat dit ons dan weten via bovenstaand telefoonnummer of via [communicatie@hagaziekenhuis.nl](mailto:communicatie@hagaziekenhuis.nl).