

'Alle vrouwen van mijn leeftijd en met verdachte klachten zouden een slaapttest moeten doen'

Rosa Beesemer (55)

'Voordat mijn kinderen volwassen waren en het huis uitgingen, vergat ik op mezelf te letten en ging ik gewoon door. Daarna sliep ik vaster, omdat ik niet meer lag te wachten tot ze thuiskwamen. Met de diepere slaap kwam ook het snurken. Regelmatig schrok ik wakker, nadat ik had gedroomd dat ik verdronk. Ik heb er nooit bij stilgestaan dat mijn leeftijd en de hormonen daarvan de oorzaak zouden kunnen zijn. Van de overgang had ik verwacht dat ik opvliegers zou krijgen. Punt. Alles begon met de veranderingen van mijn hormoonhuishouding. Opeens kreeg ik astma, toen hartklachten en uiteindelijk heeft de longarts daar drie maanden geleden slaapapneu aan toegevoegd. Mijn apneu is tijdens de overgang ontstaan. Ik wist niet dat het mogelijk was, maar ik begin het nu allemaal te begrijpen. Het wakker schrikken in de nacht kan bij al die klachten horen, dit is weer een nieuwe fase in het leven. Ik moet wennen aan de cpap. Maar ik slaap lekkerder en ben in de ochtend uitgerust. Mijn man vindt mij gelukkig nog steeds vrolijk. Artsen zouden bij alle vrouwen van mijn leeftijd en met verdachte klachten moeten beginnen met een slaaponderzoek. Een slaapttest geeft zoveel antwoorden.'



'Ik zet mezelf nu op de eerste plaats en maak de overgang bespreekbaar'

Helen de Roos (68)

'Ik merkte mijn overgangsklachten voor het eerst toen ik voorlichting gaf aan hartpatiënten en niet meer uit mijn woorden kon komen. Dat blijkt erbij te horen. Hierdoor ben ik eerder gestopt met mijn werk als maatschappelijk werkster in de hartrevalidatiezorg. Ook vanwege aanhoudende vermoeidheid, opvliegers, slecht slapen en oorsuizen. Daarvoor, in 2017, toonde een slaaponderzoek aan dat ik apneu had. Ik hoopte dat het gebruik van een cpap verbetering zou geven, maar helaas. Drie jaar later onderging ik slaapoefentherapie, waardoor ik van een lichte slaper een meer diepe slaper ben geworden. Dat was mijn redding. Mijn opvliegers maken me minder vaak wakker en ik heb veel minder last van het masker. Op een paar uitzonderlijke nachten na – als het masker irriteert door de warmte van de opvliegers – ben ik tevreden met alle beetjes die helpen. Ik moet rekening houden met mijn energieniveau bij het plannen van mijn dag. Dat kan soms teleurstellend zijn, wanneer ik iets wil doen wat niet kan. Gelukkig steunt mijn vriend me en dat helpt bij het accepteren van de situatie. Ik zet mezelf nu op de eerste plaats en bouw ruimte in voor mezelf. Ook maak ik de overgang bespreekbaar. Ik geef voorlichting over de symptomen van de overgang en help vrouwen bij het omgaan met de klachten.'





**'Ik heb geleerd
dat het leven wat
langzamer mag'**

Fokje Tiemersma (51)

'Rond mijn veertigste begonnen de eerste klachten van de overgang. Mijn menstruatie werd onregelmatig, ik kreeg spierpijn en had last van vermoeidheid. Dankzij mijn achtergrond als verpleegkundige wist ik gelukkig de juiste paden te bewandelen. Ik knapte echter niet op en bleef intens moe. Omdat mijn vader vergelijkbare klachten had, kreeg ik een slaaponderzoek. Ik bleek apneu te hebben. Niet lang daarna kreeg ik een hartinfarct. Artsen gaven aan dat het stress was. Dit was een heftige periode. Uit een nieuw slaaponderzoek van de longarts bleek mijn apneu verergerd. Tijdens een bijeenkomst van de ApneuVereniging ontmoette ik gezondheidswetenschapper Sandra Houtepen. Wat zij vertelde was zo herkenbaar, alles viel opeens op zijn plaats. Ik vond een hormoontherapeut en kreeg pleisters en pillen met oestrogeen, wat resulteerde in vermindering van spierpijn. Ik kan nog steeds in de nacht geen verwarmde slang gebruiken vanwege mijn opvliegers, waardoor ik 's ochtends wakker word met een droge neus. Ik blijf zoeken naar een prettige oplossing. Ik ben me meer bewust van mijn lijf en zit niet meer in een ratrace, omdat ik nu weet wat er aan de hand is. Ik heb geleerd dat het leven wat langzamer mag, geniet van mijn gezin, mijn hobby haken en mijn vrijwilligerswerk in een handwerkwinkel.'