

Eerste hulp bij menopauze

NIEUW
BEROEP IN
VLAANDEREN

Opmerkelijk nieuw beroep in Vlaanderen: menopauzeconsulente. Wablief? «Simpel uitgelegd: eerste hulp bij menopauze. Tegen de angst om ouder te worden, slapeloosheid en depressiviteit waarmee enorm veel vrouwen in die periode worstelen», verklaart Leen Steyaert (49) uit Schoten, de allereerste Vlaamse die de job uitoefent.

KAREN SLEURS

Vliegende vlammetjes – zoals Carmen Pfaff opvliegers zo mooi noemt – slappere huid, het uitblijven van de maandstonden, droge vagina... Elke vrouw boven de 40 weet wat het betekent: de menopauze. En voor veel vrouwen staat dat ook gelijk met 'officieel oud'. «Deze angst voor het ouder worden in combinatie met de lichamelijke klachten maakt het voor velen een enorm moeilijke periode», zegt Steyaert. «Ze slapen er niet meer van of worden zelfs echt depressief. Maar bij huisartsen en in hun omgeving wordt dit dikwijls gewoon weggelachen. Vanuit verschillende hoeken kwam er dan ook een roep om specifieke begeleiding, zoals die bij onze noorderburen al enkele jaren bestaat.» Dus startte de verpleegkundige enkele maanden geleden officieel als eerste Vlaamse menopauzeconsulente voor De VoorZorg, de Socialistische Mutualiteiten in Antwerpen.

«En het is meteen een succes. Ik heb al zo'n twintig klanten per week», glundert Steyaert.

Stimuleren

Maar wat houdt zo'n consultatie in? «Eerst voer ik een diepgaand, persoonlijk gesprek om te ontdekken hoe de vrouw zelf

en de ouder wordende huid te stimuleren. Ook geef ik voedingsadvies. Eten heeft een grote invloed op hormonen en dus ook de verschijnselen van de menopauze. Zo zijn suiker en alcohol ten strengste verboden. Kruiden zoals salie, zilverkaars en basilicum zijn dan weer sterkaan te raden. Tot slot geef ik ook een hele hoop praktische tips, zoals lichte kleding dragen en geregeld een middagutje doen.»

Terugbetaald

En dat helpt effectief? «Zeker wel. Mijn klanten zijn allemaal positief», beweert Steyaert. «Niet dat hun menopauze problemen ineens als sneeuw voor de zon verdwijnen, maar na twee tot drie consultaties voe-



**BIJ DE HUISARTS
WORDEN DE KLACHTEN
VAN VROUWEN IN DE
OVERGANG VAAK
GEWOON WEGGELACHEN**
Consulente Leen Steyaert

tegen haar menopauze aankijkt en welke problemen ze precies ervaart», vertelt Steyaert. «Veel vrouwen zijn immers al half geholpen met simpelweg een luisterend oor. Ook leg ik daarbij tot in de puntjes uit wat de menopauze puur medisch gezien met het lichaam doet. Daarna doen we ademhalings- en massageoefeningen om te ontspannen

len ze zich merkkelijk beter in hun vel.» Dat wordt dan wel best een dure grap. Steyaert rekent immers 39 euro aan per consultatie van zo'n 45 minuten. Leden van ziekenfonds De VoorZorg krijgen wel een deel ervan terug en moeten slechts 24 euro betalen.

Info: www.siris.be of www.well2day.be