



WIENER PROGRAMM 
FÜR FRAUENGESUNDHEIT

Menopoz yıllarını rahat geçirmek için

Bilgiler, öneriler ve pratik egzersizler

Viyana Kadın Sağlığı Programının tüm broşürleri web sitemizden indirilebilir ve ayrıca ücretsiz olarak ısmarlanabilirler.

Bize erişmek için

Tel: +43 1 4000 84200

frauengesundheit@ma24.wien.gv.at

frauengesundheit.wien.at



Menopoz yıllarını rahat geçirmek için

Bilgiler, öneriler ve pratik egzersizler

Teşekkür ederiz!

Bu metin bir uzmanlar kurulunun desteğiyle hazırlanmıştır.
Bu çerçevede ilgili uzmanlara destekleri, yoğun bilgi alışverişi
ve verimli işbirliği için teşekkür ederiz.

Dr.ⁱⁿ Mag.^a Christina Bässler

Spor bilimci,

Viyana Kadın Sağlığı Programı

Mag.^a Susanne Ergott-Badawi

Viyana Eczacılar Odası başkan yardımcısı

Dr.ⁱⁿ Bibiana Kalmar

Kadın hastalıkları ve doğum uzmanı,

psikosomatik hastalıklar mütehassısı,

Genel tıp doktoru

Mag.^a Stephanie Pinter

Eczacı

Mag.^a Daniela Thurner

Diyetisyen,

Viyana Kadın Sağlığı Programı

Mag.^a Harriet Vrana

Prikoterapist,

FEM Kadın Sağlığı Merkezi danışmanı

Mag.^a Hilde Wolf

Klinik ve sağlık psikoloğu,

FEM Süd Kadın Sağlığı Merkezi başkanı,

Avusturya psikologları meslek derneğinin başkan yardımcısı

İçindekiler

- 2 Bize erişmek için
- 4 Teşekkür ederiz!

1. Yaşamın yeni bir evresi: Menopoz yılları

- 6 Hormonların dansı
- 8 Menopoz öncesi: Değişiklikler başlıyor
- 9 Perimenopoz: Artık menopoza girmiş bulunuyoruz
- 11 Menopoz: Artık regl yok
- 12 Menopoz sonrası: Hormonların dansı artık sona ermiştir

2. Yeni benliğim

- 13 Menopozu saklamanıza gerek yoktur

3. Kendinize zaman ayırın

- 14 Size iyi gelen her şeyi yapın
- 15 İlişkiler güç kaynağınızdır
- 15 Cinselliğin ve yakınlığın tadını çıkarın
- 16 Sağlıklı beslenin
- 18 Önleyici sağlık kontrolünden (Vorsorge-Untersuchung) yararlanın
- 19 Aktif olun ve egzersiz yapın

20 Evde yapabileceğiniz birkaç kuvvet egzersizi

4. Adet kanamasız bir yaşamın neşesiyle

- 28 Menopoz yıllarını rahat geçirin

Adresler ve bilgiler

- 29 Eczane arama
- 29 Bilgiler
- 29 Ücretsiz egzersiz ve fitness olanakları
- 29 Tıbbi Clearing ve Danışma
- 29 Podcast'ler
- 30 Psikolojik destek
- 31 Künye



1. Yaşamın yeni bir evresi: Menopoz yılları

Hormonların dansı

Herkes menopoza girer, bu tamamen doğaldır. Ergenlik çağındakine benzer şekilde vücut hormonal dengesini bir kez daha değiştirir. Hormonlar tüm insanların vücudunda bulunan haberci maddelerdir. Bezler ve dokular tarafından üretilip kana salınırlar. Kadınlar yumurtalıklarında östrojen ve progesteron hormonlarını üretir. Östrojen, kadın cinsel özelliklerinin gelişimi ve adet kanaması, yani menstruasyon döngüsü için önemlidir. Progesteron ise hamileliğin oluşması ve son ana kadar devam etmesinin sağlanması açısından önemlidir.

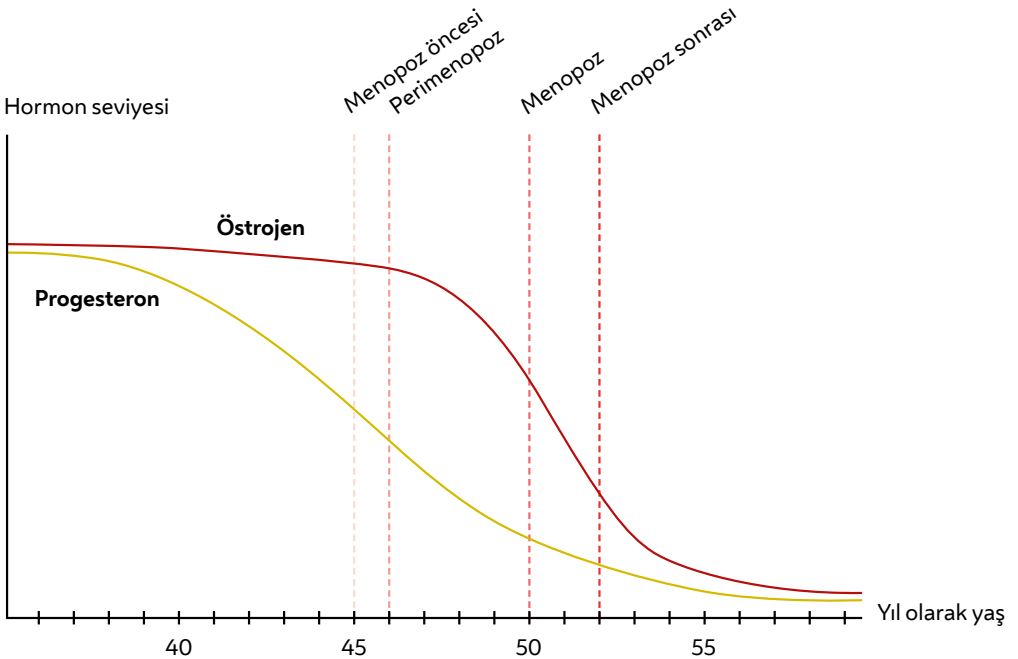
Menopoz sırasında bu iki hormonun üretimi azalır. Bunun bir sonucu adet kanamasının kesilmesidir. Menopoz yıllarında hormon üretimi azaldığından, bu geçiş döneminin başlangıcında gebelik çok zorlaşır ve daha sonra imkansız hale gelir. Menopoz döneminin değişiklik yılları olarak da isimlendirilmesinin nedeni, çocuk sahibi olabileceğimiz dönemden, bunun artık mümkün olmadığı döneme geçmekte olmamızdır. Menopozun bilimsel terimi klimakteriktir.

Hormonlardaki değişim daima fiziksel ve psikolojik değişiklikleri de beraberinde getirir. Her şeyden önce bu değişik-

liklere alışmamız gerekecektir. Bu durumu ergenlikten veya hamilelikten de biliyoruz. Menopoz yıllarında hormon üretimi tekrar azaldığında da böyle bir durum söz konusudur. Burada da bu dönemde tamamen doğal olan değişimlere alışmamız gerekiyor.

Her kadın menopoz yıllarını farklı şekilde yaşayabilir. Bazıları adet kanamalarının sona ermesinden ve artık doğum kontrolü konusunda endişelenmelerine gerek kalmamasından dolayı özellikle rahatlar. Bazı kadınlar hiçbir şey fark etmez ya da yalnızca hafif menopoz belirtileri hissederler. Diğer bazı kadınlar ise şiddetli semptomlarla mücadele etmek zorunda kalırlar. Menopozun süresi her kadına göre farklı olmakla beraber ortalama 9 yıl sürer.

Menopoz farklı aşamalardan oluşan bir süreçtir: Şekilde hangi aşamaların olduğunu görmekteyiz. Örneğin şekilden 40 yaşını geçen kadınlarda östrojen ve progesteron hormonlarının azaldığı belli olmaktadır. Şimdi her aşamanın bizim için ne anlama geldiğine ve olası sorunların nasıl üstesinden gelebileceğimize bakalım.



Menopoz yıllarında östrojen ve progesteron hormonlarındaki değişiklikler

Menopoz öncesi: Değişiklikler başlıyor

Menopoz öncesi menopoza geçişten önceki dönemdir. Menopoz, son adet kanamasının yaşandığı dönemdir. Menopoz, çok genel semptomlarla çok yavaş veya aniden başlayabilir.

45 yaş civarındaysanız ve sizin için tipik olmayan yeni şikayetleriniz varsa, konuyu açıklığa kavuşturmak için doktorunuza başvurun. Çünkü menopoz başlamış olabilir.

Menopoz öncesi dönemde çoğu zaman stres nedeniyle progesteron eksikliği baş gösterir.

MENOPOZ ÖNCESİ DÖNEMDE OLABİLECEKLER

- Adet kanaması daha fazla ya da daha az olabilir
- Adet kanaması daha uzun ya da daha kısa devam edebilir
- Bir sonraki adet kanamasına kadar geçen süre değişebilir
- Bacaklarda, kollarda ya da yüzde su birikebilir
- Göğüste gerginlik hissi
- Baş ağrısı ya da eklem ağrısı
- Duygudurum bozukluğu
- Sinirlilik
- Baş dönmesi
- Daha kuvvetli açlık hissi
- Kilo alma

Öneriler:

Sağlıklı ve çeşitli bir beslenmenin yanı sıra çok hareket etmek de yararlı olup, kilonuzu korumanıza yardımcı olur.

Adet kanaması ve bununla birlikte kadının döngüsü ve doğurganlığı da değişir. Çocuk sahibi olmayı istemelerine rağmen başaramamış kadınlar için de artık bu istekten vazgeçmenin zamanı gelmiştir.

Perimenopoz:

Artık menopoza girmiş bulunuyoruz

Perimenopoz değişim zamanıdır. Peri civarında demektir. Burada ise, son adet kanaması zamanında anlamına gelir. Adet kanaması giderek zayıflar. Adet kanamaları arasındaki aralıklar düzensiz hale gelebilir. Perimenopoz genellikle son adet kanamasından 1-2 yıl önce başlar. Son adet kanamasından yaklaşık 1 yıl sonra da sona erer. Bu süre içinde en şiddetli semptomlar başgösterebilir.

PERİMENOPOZ ESNASINDA OLABİLECEKLER

- Gündüz ve gece baş gösteren sıcak basması ve terleme
- Yorgunluk ve motivasyon eksikliği
- Odaklanma sorunları
- Cilt ve saçlarda kuruluk
- Mukoza zarlarında kuruluk (örneğin gözlerde ya da vajinada)

Sıcak basması ve terleme konusunda tavsiyeler:

- Art arda soğuk ve sıcak duş yapın
- Spor vücut sıcaklığını dengeler
- Hafif yiyecekler ve su içmek sıcak basmasını azaltmaya yardımcı olur

Uyku bozuklukları için öneriler:

- İçine bal karıştırılmış sıcak süt için
- Bu karışımda triptofan vardır. Bu, uykuyu destekleyen uyku hormonu melatoninin öncü maddesidir.
- Özellikle akşamları kafein tüketimini azaltın
- Mavi ışıktan kaçının (örneğin cep telefonunuzun ya da bilgisayar ekranının ışığı)
- Yatak odanızın fazla aydınlık olmamasına dikkat edin

BU SÜRE İÇİNDE ÇOK FAZLA ŞEY DEĞİŞTİĞİ İÇİN ÖNEMLİ SORULAR ORTAYA ÇIKABİLİR. ÖRNEĞİN:

- Bir kadın olarak ben kimim?
- Bir kadın olarak toplum içinde nasıl davranmalıyım?
- Benim görevim ne? Bunun anlamı ne?

Öneri:

Şimdi fikir alışverişinde bulunmak ve bu konuyu birileriyle konuşmak önemli. Örneğin arkadaşlarınızla, ailenizle konuşabilir ya da profesyonel yardıma başvurabilirsiniz.

KENDİNİZİ İYİ HİSSETMEK İÇİN: BİTKİSEL TEDAVİ, PSİKOLOJİK DESTEK ALMA YA DA HORMON TEDAVİSİ

Bu dönemde kendinizi iyi hissedebilmek için yapabileceğiniz birçok şey vardır.

Menopoz yıllarında yararlı olabilecek bitkiler

Şikayetleriniz çok ağır değilse fitoöstrojenler de yararlı olabilir. Bunlar bitkisel östrojenlerdir. Fitoöstrojenler örneğin soyada, kırmızı yoncada, karayılan otunda, fasulyede, tahıllarda, kuruyemişlerde, baklagillerde veya tofuda bulunur. Ateş basması, ruh hali değişimleri, terleme veya uykusuzluk yaşıyorsanız hangi ilaçların ve çay karışımlarının sizin için en iyi olduğunu bir eczaneye sorabilirsiniz.

Psikolojik destek

Depresif ruh hali veya kaygı, sinirlilik veya kolay ağlamak gibi şikayetleriniz varsa, psikolojik veya psikoterapötik yardım almanızda yarar olacaktır. Bu zor duygularla yalnız kalmayın. Her şeye katlanmak zorunda değilsiniz. Birçok olanağınız bulunmaktadır: Psikoterapistlerle ya da psikologlarla görüşebilirsiniz. Ya da ilaç vermesi için doktorunuza başvurabilirsiniz.

Hormon tedavisi ve biyoeşdeğer hormonlar

Hormon tedavisi, menopoz döneminde kadınların maruz kaldıkları semptom ve hastalıkları hormon vererek azaltmayı ve ortadan kaldırmayı amaçlamaktadır. Bu çerçevede sorunla karşılaşan kadınlara menopoz sırasında vücudun yeterince üretmediği hormonları içeren ilaçlar verilir. Bu ilaçlar tablet, tıbbi plaster, krem ya da jel şeklinde olabilirler.

Pek çok kadın, menopoz sırasındaki hormon tedavisini meme kanseriyle ilişkilendiren araştırmaları unutmamıştır. Ancak hormon tedavisi alanında çok ilerleme kaydedildi: Artık başka hormonlar kullanılmakta olduğu gibi, kadınlara verilen hormon miktarı da azaltılmıştır. Bu nedenle artık meme kanserine yakalanma riski fazla değildir. Bu yeni bulgular onlarca yıllık araştırmalara dayanmaktadır. Ayrıca doğru uygulandığında hormon tedavisinin sağlığa yararlı

olduğu da belirlenmiştir. Pek çok hastalık olumlu yönde etkilenir; örneğin osteoporoz (yani kemik kaybı), kardiyovasküler hastalıklar veya Alzheimer gibi.

Hormon tedavisi nasıl uygulanır? Hemen hemen sadece biyoeşdeğer hormonlar kullanılır. Biyoeşdeğer bu hormonların yapıları açısından vücudun kendi hormonlarına karşılık düşmesi anlamına gelir. Yani bunlar daha önce yumurtalıklarınızın ürettiği hormonlarla tamamen aynıdır. Hangi hormonların, hangi miktarda ve hangi şekilde alınacağı her kadın için farklıdır. Bu bir çok faktöre bağlıdır: Fiziksel durumunuz, daha önce geçirdiğiniz hastalıklar ve hatta aile anamnezi (ailedeki hastalıklar veya özel durumlar) gibi. Bu nedenle doktorunuzla her şeyi ayrıntılı bir şekilde konuşmanız çok önemlidir. Jinekoloğunuz size hangi aşamada hangi hormon durumunun sizin için yararlı olduğu konusunda bilgi verir. Hormon durumu vücudunuzda kaç hormon bulunduğunu gösterir. Doktorunuz size hormon tedavisi uygulanmasına karar verirse, reçete ücretinden başka bir şey ödemenize gerek olmayacaktır.

Menopoz: Artık regl yok

Menopoz, son adet kanamasının yaşandığı dönemdir. Son adet kanamasının ne zaman olduğu ancak geriye dönük olarak, yani ancak bir yıl boyunca adet görmediğiniz takdirde belirlenebilir.

Ortalama menopoz yaşı 52 yıldır. Bu süre zarfında vücutta östrojende bir düşüş olur. Bunun iyi sonuçları da olabilir; örneğin miyomlar (uterus kaslarındaki iyi huylu kitleler) veya endometriozis ("rahmin dışına dağılmış" rahim zarı) menopozdan sonra çoğu zaman geriler.

Menopoz sonrası: Hormonların dansı artık sona ermiştir

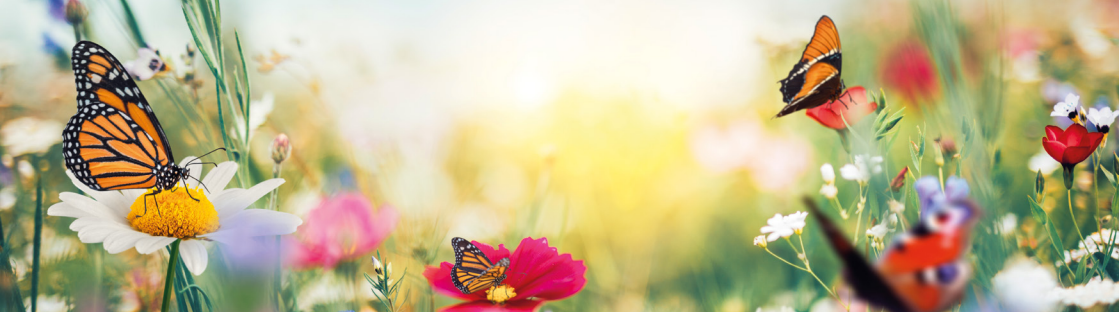
Menopoz sonrası dönem, son adet kanamasından 6 ay sonra başlar. Vücut artık hormonlardaki değişikliklere alışmıştır. Östrojen üretimi büyük ölçüde azalır. Artık çoğu kadın kendini daha iddialı, ihtiyaçları konusunda daha net ve daha kararlı hisseder. Sıcak basması ve terleme gibi semptomlar genelde iyileşir. Bununla beraber bazı şikayetler devam edebilir.

MENOPOZ SONRASINDA AŞAĞIDAKİ ŞİKAYETLERLE KARŞILAŞILABİLİR

- Mukoza zarlarında, örneğin vajinada kuruluk. Bazı kadınlar ağrılara maruz kalabilir veya çok sık idrar yolları enfeksiyonu geçirebilirler. Eczaneden alabileceğiniz reçete gerektirmeyen ilaçlar bu konuda yardımcı olabilir. Ayrıca doktorunuz size östrojen içeren kremler, fitiller veya tabletler gibi reçeteye tabi ürünler verebilir.
- Osteoporoz yani kemik kaybına da sık rastlanmaktadır. Östrojen hormonu kemikleri korur. Vücut daha az östrojen ürettiğinden kemik yoğunluğu azalır. Bu da kemiklerin kırılmasına yol açabilir. Kemik yoğunluğunuzu doktorunuza ölçtürebilirsiniz.

Öneriler:

Hareket etmek, D vitamini ve kalsiyumlu besinler kemikleri güçlendirir. Kalsiyum fındık vb., süt ürünleri, soya, balık ve yeşil sebzeler gibi besinlerde bulunur. Yeterli güneş ışığı aldığı takdirde vücut D vitaminini kendisi üretebilir. Bu nedenle açık havada hareket etmek önemlidir.



2. Yeni benliğim

Menopozu saklamanıza gerek yoktur

Toplumumuzda menopoz konusu pek fazla konuşulmuyor. Yani menopoz hala tabu olan bir konu. Kadınlar menopozda olduklarını saklamazlarsa ve deneyimleri ve yaşadıkları değişimler konusunda açık şekilde konuşurlarsa, menopoz da sonunda utanılacak bir yaşam aşaması olmaktan çıkmış olur. Vücut sadece menopoz sırasında değil, tüm yaşam boyunca değişir.

Menopoz sonucu ortaya çıkan değişikliklere olumlu bakarsanız yaşam sevinci kazanırsınız. Karışık durumların yaşandığı bu zaman, güzel ve yeni bir yaşama doğru bir yola çıkışa dönüşebilir. Çünkü güzellik içten gelir. Belki kırıksız değil, ama gülümseyen bir çehre!

Artan özgüven ve edindiğiniz yeni deneyimler son yılların kazanımları olabilir. Hayatınızın yeni evresine girerken bunu hiç aklınızdan çıkarmayın: Belki başarılı bir meslek hayatının tam içindesiniz, belki kendinizi yeniden yönlendirmeniz, iş değiştirmeniz ya da eğitim düzeyinizi yükseltmek için bir şeyler yapmanız gerekecek. Belki hâlâ tam büyümemiş çocuklarınıza bakıyorsunuz ya da yetişkin çocuklarınızın başka bir yere taşınmış olduğu gerçeğine alışmaya çalışıyorsunuz. Ayrıca anne babanıza veya eşinizin anne babasına da bakmanız gerekebilir.

Menopoz yılları çoğu zaman iş ve özel yaşamdaki büyük değişikliklerle aynı zamana denk gelir. Ancak özel yaşam durumunuz nasıl olursa olsun ve karşılaştığınız zorluklar ne olursa olsun: Merakla, bilgiyle ve deneyimle daha nice heyecan verici yıllar geçirebilirsiniz. Bu hedef düşüncelerinizi ileriye odaklamaya değer. Tüm zorluklara rağmen kendinize ve ihtiyaçlarınıza mümkün olduğunca fazla zaman ayırın.



3. Kendinize zaman ayırın

Size iyi gelen her şeyi yapın

Menopoz birçok değişimi de beraberinde getirir. Odak noktanızın kendiniz olduğunu unutmayın. Menopozu ve takip eden evreleri nasıl geçireceğiniz büyük ölçüde size bağlıdır. Burada size iyi gelen şeyleri yapabilmek için kendinize vakit ayırmanız çok önemlidir. Çünkü kendinize ne kadar iyi bakarsanız, kendinizi o kadar iyi hissedersiniz.

Kadınlar çocuklarına, partnerlerine, ailelerine ve arkadaşlarına destek olmaya bakar ve çoğu zaman da bunu isteyerek yaparlar. Fakat bunu yaparken kendi ihtiyaçlarını unutmak tehlikesiyle karşı karşıya kalırlar. Bu doğal olarak üzücü

bir durumdur. Çünkü kendine bakmanın, kendine önem vermenin bencillikle hiçbir ilgisi yoktur! Kendinize bakmanız, sizin için iyi olan ve sağlıklı kalmanızı sağlayan şeylere zaman ayırmanız anlamına gelir. Ayrıca stresin daha kolay üstesinden gelmenize ve gücünüzü artırmanıza yardımcı olur.

Kendinize zaman ayırmayı aklınızdan çıkarmayın. Unutmayın: Kendinize ayıracağınız zaman yapılması gerekenler listenizdeki diğer şeyler kadar önemlidir. Partneriniz ve çocuklarınız da kendinize ayırdığınız zamanı kabullenmeyi öğreneceklerdir. Menopoz, getirdiği tüm değişikliklere ve zorluklara rağmen kendinize daha fazla zaman ayırmanızın başlangıcı da olabilir.

İlişkiler güç kaynağınızdır

İster bayan arkadaşlarınızla beraber geçireceğiniz bir gece, ister bir kahve sohbeti, ister (en iyi) arkadaşınızla saatlerce süren telefon görüşmeleri: arkadaşlarınızla konuşmak size çok iyi gelecektir! Menopoz döneminiz ve bu dönemi nasıl geçirdiğiniz konusunda açıkça konuşun. Deneyimlerinizi paylaşmak her iki taraf için de yararlı olacak ve bir bağ oluşturacaktır! Bu, özellikle menopoz yıllarında bir destek olabilir ve kendinizi iyi hissetmenize önemli ölçüde katkıda bulunabilir.

Cinselliğin ve yakınlığın tadını çıkarın

Arzu ve sevgiyi hissetme yeteneği ömür boyu sürer. Seks ve erotizm yalnızca gençlikte önemli değildir. Cinsellik insan yaşamı boyunca değişiklikler geçirir. Kadınlar menopoz dönemine kadar bir çok yaşam deneyimi kazanmış olduklarından, ne istediklerini ve neyin hoşlarına gittiğini daha iyi bilirler. Bu durum seks, menopoz yıllarında ve sonrasında yeni ve özellikle şehvetli hale getirebilir.

Seksin hoşunuza gitmesi için kendi bedeninize ve kendi ihtiyaçlarınıza yaklaşımınızın olumlu olması gerekir. Vücudunuzu pek çok şeyle, örneğin egzersiz, spor, dinlenme, hayata karşı olumlu yaklaşım, beslenme ve ayrıca gerektiğinde doktora giderek güçlendirebilirsiniz. Bütün bunlar kendinizi duygusal açıdan da iyi hissetmenize katkıda bulunur. İster kendinizle ister başkalarıyla birlikte cinselliğinizi yaşamamız sağlığınızda da yararlıdır. Ayrıca unutmayın: Cinsel uyarılma özellikle genital bölgede olmak üzere kan dolaşımını iyileştirir.

CİNSELLİK İÇİN İYİ BİR İLİŞKİ GEREKLİDİR

Birbirinize yeterince zaman ayırmaya önem verin. Örnek olarak günlük hayatta sevgi dolu dokunuşları ve sarılmaları, birbirinizle konuşmanızı ve ortak etkinlikleri gösterebiliriz. Birlikte gezilere ve tatillere çıktığınızda, bir çift olarak cinsel ilişkiler için de daha fazla zamanınız olur. Menopoza kadar gebelikten korunma önlemlerine devam edilmelidir.

DEĞİŞİKLİKLERE UYUM SAĞLAYIN

Menopoz sırasındaki hormonal değişiklikler, örneğin halsizlik, zayıf uyarılma, orgazm sorunları, vajinal kuruluk ve seks sırasında ağrı gibi fiziksel ve ruhsal sorunlara yol açabilir. Bu konuyu jinekoloğunuzla konuşun. Çare olarak ilaç almak, krem sürmek ya da seks oyuncakları kullanmak gibi birçok seçenek bulunmaktadır.

Vajinal kuruluk için öneriler:

- Keten tohumu mukus üretimini uyarır
- Keten tohumu kürü: Bir çay kaşığı öğütülmüş keten tohumunu yoğurda veya müsliye ekleyip yiyin. Yanına da bol su için.
- Vulvayı yalnızca ılık suyla yıkayın. Sabun veya duş jeli kullanmayın çünkü bunlar vulvayı daha da kurutur.

Sağlıklı beslenin

Sağlıklı beslenmek, doğru miktarda protein, karbonhidrat, yağ ve lif içeren besinler yemek anlamına gelir.

PROTEİN

Protein kas yapılıması açısından önemlidir. 30 yaşından itibaren insanlar kas kaybedip, yağlanmaya başlar. Bu nedenle vücudun çok fazla proteine ihtiyacı vardır.

Öneriler:

- Her öğünde protein yemelisiniz. Bitkisel protein kaynakları: Soya, fasulye, mercimek, bezelye, yulaf ezmesi, tahıllar. Hayvansal protein kaynakları: Az yağlı süt ürünleri. Örneğin lor peyniri, Skyr, süzme peynir, balık, et.
- Meyve, sebze ve tam tahıllı ürünler: Bunlar vücudun ihtiyacı olan mineralleri, vitaminleri ve lifli gıdaları sağlarlar.

Öneriler:

- Her gün 3 porsiyon sebze ve 2 porsiyon meyve yiyin.
- Lifli gıdalar sindirim için önemlidir. Bu nedenle her gün lifli besinler yemenizde yarar vardır. Lifli gıdalar arasında tohumlar, lahana çeşitleri, böğürtlenler, tam tahıllı undan yapılan ekmekler ve fermente yiyecekler bulunur. Örneğin lahana turşusu ve kefir gibi.

YAĞLAR

Yağlar doymuş ve doymamış yağlar olarak ayrılırlar. Günlük beslenmede doymamış yağlara ağırlık verilmelidir.

Öneriler:

- Doymamış yağlara örnekler: Zeytin yağı, keten tohumu yağı, kolza yağı, fındık v.b. yağı, balık ve deniz ürünlerindeki yağlar.
- Doymuş yağlara örnekler: Hindistan cevizi yağı, hurma yağı, tereyağı, peynir, salam, sucuk ve benzerleri yiyeceklerdeki yağlar. Bu yağlardan fazla yememenizde yarar vardır.

FİTOÖSTROJENLER

Fitoöstrojenler bitkisel östrojenlerdir. Birçok gıda maddesinde bulunurlar ve menopoz dönemindeki şikayetleri hafifletmeye yardımcı olurlar.

Öneriler:

Aşağıdaki gıda maddelerinde önemli ölçüde fitoöstrojen bulunur:

- Soya fasulyesi, soya sütü, tofu, tam tahıllı besinler, baklagiller, kurutulmuş meyveler
- Brokoli, kabak, brüksel lahanası, diğer lahana çeşitleri gibi yeşil sebzeler
- Sarımsak, soğan, keten tohumu.

KALSİYUM VE D VİTAMİNİ

Sağlıklı kalabilmek için kemiklerin kalsiyum ve D vitaminine ihtiyacı vardır. Süt ürünlerinde, bazı meyve türlerinde (kivi, portakal, mandalina, böğürtlen) ve sebzelerde (bal kabağı, brokoli, kabak, ıspanak, karnabahar) bol miktarda kalsiyum bulunur. D vitamini ise mantarlarda ve örneğin ringa balığı ve somon gibi yağlı balıklarda bulunur.

Öneriler:

D vitamini üretebilmek için vücudun güneş ışığına ihtiyacı vardır. Bu da birçok kişinin kış aylarında yeterli D vitamini alamamasına yol açmaktadır. Doktorunuz vücudunuzda ne kadar D vitamini olduğunu kontrol edebilir. Yeterli değilse D vitamini damlası alabilirsiniz.

Önleyici sağlık kontrolünden (Vorsorge-Untersuchung) yararlanın

Önleyici sağlık kontrolleri sağlığınıza için önemlidir. Bu sayede birçok kronik hastalık daha erken teşhis edilebilir ve zamanında tedavisine başlanabilir.

Önemli önleyici sağlık kontrolleri:

- Jinekolojik muayeneler: Bu muayeneler sayesinde jinekoloğunuzun olası bir meme ve rahim ağzı kanserini erken tespit etmesi mümkün olur. Ayrıca adet kanaması, cinsellik ve doğum kontrolü konularını da doktorunuzla konuşabilirsiniz.
- Kemik yoğunluğunun ölçülmesi: Bu bir röntgen muayenesidir. Osteoporozdan şüpheleniliyorsa masraflar sağlık sigortası sandıklarınca karşılanır.
- Mamografi: Bu muayenede meme kanserini erken tespit edebilmek için memedeki değişiklikler incelenir. Avusturya'da 40 yaş ve üzeri kadınlar ücretsiz erken teşhis programına katılabilirler.
- Kolonoskopi: Kolonoskopi, kolon kanserinin erken teşhis edilebilmesi açısından en önemli muayenedir.

Aktif olun ve egzersiz yapın

Hareket eğlencelidir. Kuvvet antrenmanı ve kasları geliştiren egzersizler menopoz dönemindeki semptomları hafifletmeye yardımcı olur. Düzenli egzersiz yaparsanız kemikleriniz daha uzun süre sağlıklı kalır. Sağlık ve denge duygusu gelişir. Yani hareket etmek ağrıları ve hastalıkları önleyebilir.

EVDE YAPABİLECEĞİNİZ BİRKAÇ KUVVET EGZERSİZİ

Bu egzersizleri evde yapabilirsiniz. Hareketleri yapabilmek için herhangi bir ekipmana ihtiyacınız yoktur. Her egzersizi 2 ila 3 set yapmak en iyisidir. Egzersizleri haftada 2 ila 3 gün düzenli olarak yapmanız ideal olacaktır.

Önemli:

- Bir yerinizi acıtmamak açısından egzersize daima ısınma hareketleriyle başlayın. Örneğin: Yerinizde koşun, önce yavaş başlayın ve sonra biraz daha hızlanın. Bunu yaklaşık 3 dakika boyunca yapın. İp atlamak da ısınmak için iyi bir yöntemdir. Daha sonra 20 kez zıplama ve 20 kez twist zıplaması yapın, çünkü zıplama egzersizleri özellikle kemikleriniz için önemlidir.
- Egzersiz sırasında bir yerinizin ağrıdığını hissederseniz egzersizi durdurun. Burada söz konusu olan performans değil, yapılan hareketlerden zevk almaktır.
- Egzersizleri yaparken karnınıza nefes alın ve nefesinizi tamamen verin. Nefes alırken karnınız yükselir, nefes verirken ise alçalır. Zor hareketler yaparken çoğu zaman nefes almayı unuturuz. Nefes almak ise hareketleri yapabilmenizi kolaylaştıracaktır.
- Egzersizin tipine bağlı olarak bacaklarınız, kollarınız ya da sırtınız yerle iyi temas halinde olmalıdır.
- Her egzersize yavaş başlayın ve tam olarak yapmaya önem verin. Hareketi güvenli yaptığınızı farkettiğinizde hızınızı artırabilirsiniz. Hareketi daha hızlı yaparken de doğru yapmaya dikkat edin. Bu şekilde egzersizleri bir yerinizi incitmeden yapmış olursunuz.

Zıplama ya da Jumping Jack egzersizleri



Her iki ayağınız da yere sağlam basacak şekilde durun. Ayaklar omuz genişliğinden biraz daha açık olmalıdır. Dik durun. Kollarınızı vücutun her iki tarafından aşağıya sarkıtın. Nefes alın. şimdi her iki kolunuzu da başınınızın üştüne getirin. Bacaklarınızı ağarak zıplayıp, nefes verin. Daha sonra ellerinizi tekrar indirin ve zıplarken ayaklarınızı tekrar bir araya getirin.

20 kez Jumping Jack tipi zıplama yapın.

Twist zıplama ya da Twist Jumps egzersizi



Her iki ayağınız da yere sağlam basacak şekilde durun. Dizlerinizi biraz bükün. Zıplarken bedeninizin alt tarafını bir kez sağa, bir kez de sola döndürün. Bunu yaparken kollarınızın ve bedeninizin üst tarafının sabit kalmasına dikket edin. Dönme hareketi sadece kalçadan gelmelidir. Nefes almayı unutmayın.

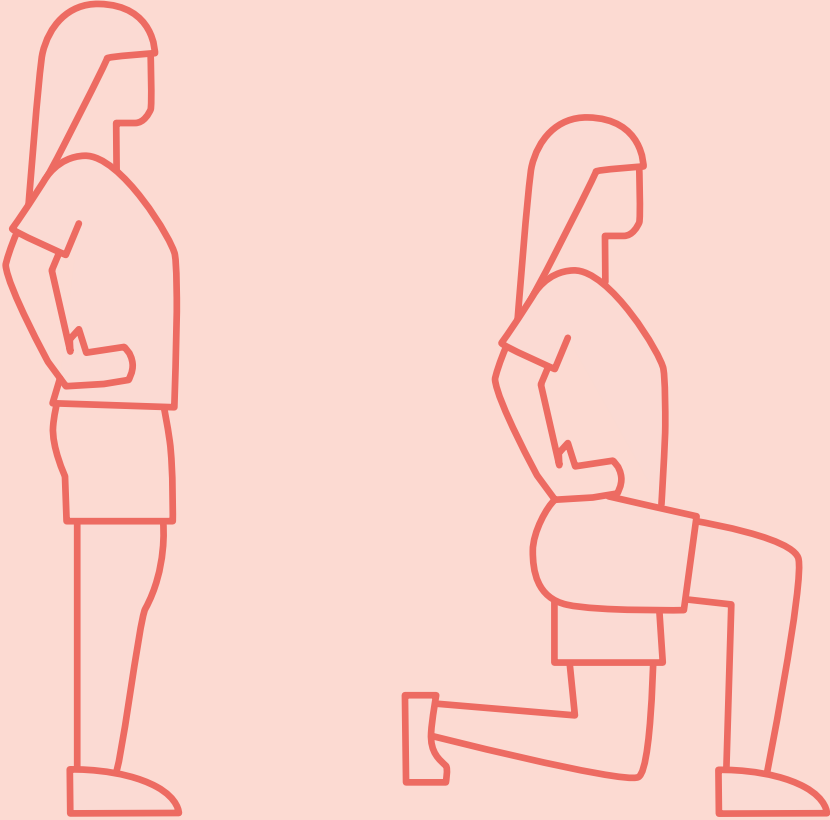
20 kez Twist tipi zıplama yapın.

Diz ökme ya da Squat



Her iki ayağınız da yere sağlam basacak şekilde durun. Ayaklar kalça genişliğinde açık olmalıdır. Ayak uçları hafifçe dışarı doğru bakmalıdır. Arkanızda olan bir sandalyeye oturduğunuzu dışşın. Kollarınızı öne doğru uzatın. Ayağa kalkarken bacaklarınızı ve kalçanızı gerin. Ayağa kalkarken nefes alın, otururken nefes verin.

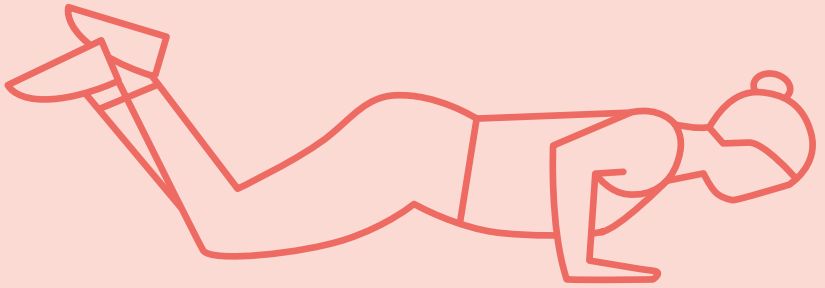
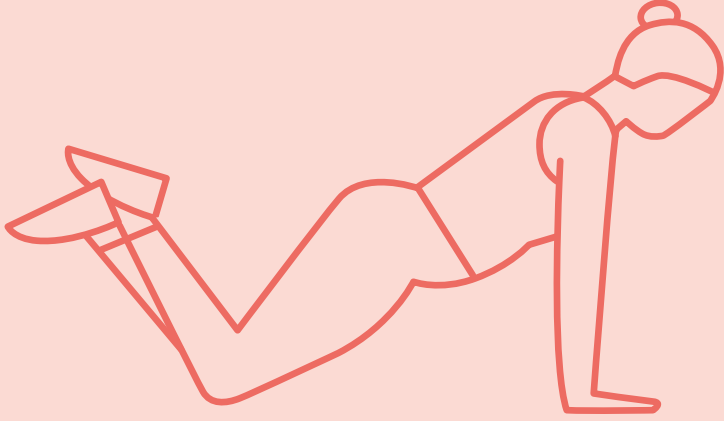
15 kez diz ökün.



Her iki ayağınız da yere sağlam basacak şekilde durun. Ayaklar kalça genişliğinde açık olmalıdır. Ellerinizi belinize koyun. Nefes alın. şimdi sanki bđyđk bir adımı atıyormuş gibi sağ ayağınızı ne koyun. Nefes verin. Aynı zamanda bacaklarınızı bđkđn ve belinizi sol diziniz neredeyse yere değene kadar indirin. Daha sonra tekrar ayakta durma pozisyonuna gelecek şekilde kalkın ve bacağınızı başlangıç pozisyonuna getirin. Üst gövde daima dđz olmalıdır. Egzersizi bir tarafta tamamladıktan sonra bacakları değiştirin.

Her bacakla 30 lunge egzersizi yapın.

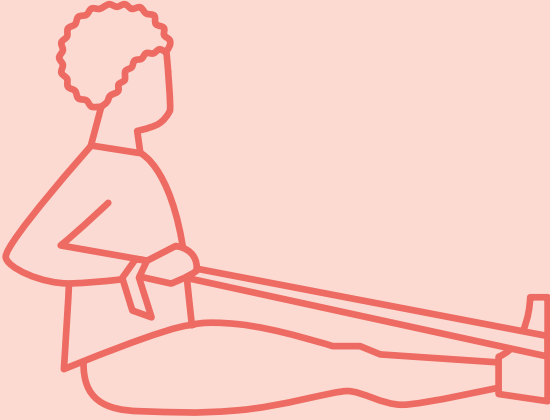
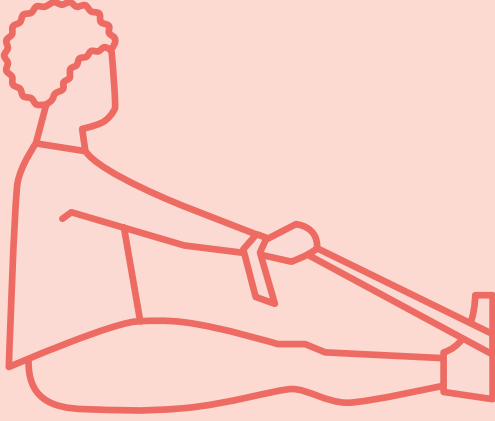
Diz şınavı ya da diz yerdeyken Push Up egzersizleri



Yere yatın. Her iki elinizi omuz hizasında, vücudunuza çok yakın olacak şekilde yere koyun. Ayaklarınızı kalçanıza doğru çekin. Vücudunuzun orta kısmını gerginleştirin. Şimdi kollarınızı bükün ve ardından düz konuma getirin. Vücudunuz başınızdan dizlerinize kadar düz bir çizgi oluşturacak şekilde olmalıdır. Başınızı dik tutun, sarkıtmayın. Yere eğilirken nefes verin, kalkarken nefes alın.

15 diz şınavı çekin.

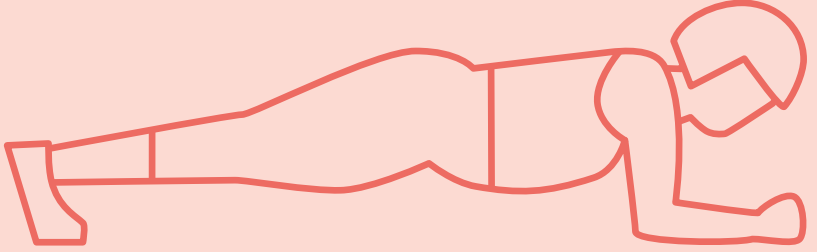
Kürek çekme



Bu egzersiz için bir direnç bandına ihtiyacınız olacaktır, bu amaçla lastikten yapılmış esnek bir fitness bandı kullanabilirsiniz. Ya da bir havlu da alabilirsiniz. Yere oturun. Bacaklarınızı hafifçe bükün. Havluyu gergin şekilde ayaklarınızın etrafına sarın. Hafif bir gerginlik hissetmelisiniz. Üst vücudunuzu düz tutun. Dirsekleriniz vücudunuza çok yakın olmalıdır. Kollarınızı uzatın. Nefes alın. Şimdi kollarınızı yandan arkaya doğru hareket ettirin. Bunu yaparken de nefes verin. Sonunda kürek kemiklerinizi birbirine doğru yaklaştırın. Daha sonra kollarınızı tekrar öne doğru uzatın.

Bu hareketi 15 kez yapın.

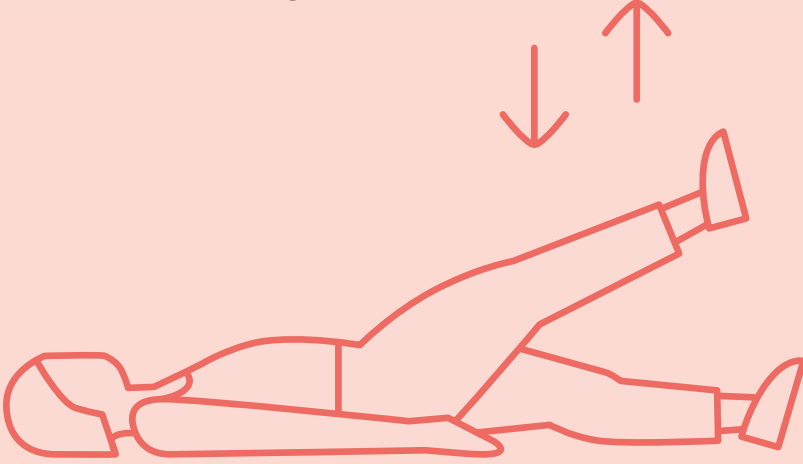
Ön kol egzersizleri ya da plank egzersizi



Ön kollarınızı yere yaslayıp, vücudunuzu destekleyin. Dirsekler ile omuzlar aynı hizada olmalıdır. Başparmaklar birbirine dönük olmalıdır. Karnınızı ve kalçanızı gerin. Başınızı vücudunuzla aynı hizada tutun. Bu pozisyonda 30 saniye kalın. Derin nefes alın ve derin nefes verin.

Yeni başlayanlar bu pozisyonda 30 saniye kalabilir ve ardından bu süreyi yavaş yavaş artırabilirler, ileri düzeyde olanlar ise bu pozisyonda 60 saniye kalabilirler.

Makas ya da Scissor Kicks egzersizleri



Sırt üstü yatın. Başınızı yere koyun. Kollarınızı vücudunuzun yanına koyun. Bacaklarınızı yukarı uzatın. Bacaklar ile yer arasındaki açı yaklaşık 30 derece olmalıdır. Bacaklarınızı havada tutun. Sağ bacağınızı aşağı doğru hareket ettirirken, sol bacağınızı yukarı kaldırın. Ardından bunun tersini yapın. Aynen makas egzersizinde olduğu gibi. Nefes almayı unutmayın. Önemli: Sırtın alt kısmı daima yerde kalmalıdır. Destek için ellerinizi kalçanızın altına koyabilirsiniz. Karnınızı gerin. Hareket sırttan değil, karın kaslarından gelmelidir.

20 makas hareketi yapın.

Rahatlama ya da Cool Down

Antrenmandan sonra belirli bir süre rahat hareketler yapmaya devam etmeniz önemlidir. Böylece kaslar gevşer ve daha fazla oksijen alabilir.

Kollarınızı sallayarak 3 dakika daha rahat bir şekilde yerinizde koşun. Derin nefes alın ve verin. Ardından yere yatın. Rahat bir pozisyon bulun, vücudunuz yere iyice yaslanmalıdır. Gözleriniz kapalı olarak 5 dakika bu konumda kalın.

Harika! Başardınız!



4. Adet kanamasız bir yaşamın neşesiyle

Menopoz yıllarını rahat geçirin

Her kadın menopoza girer. Menopoz bir hastalık değildir ve korkmaya da gerek yoktur. Menopoz döneminde vücudunuzda neler olup bittiğini ve nelerle karşılaşabileceğinizi biliyorsanız, zaten önemli bir adım atmışsınız demektir. Çünkü: Bu dönemi iyi ve sağlıklı geçirmek için yapabileceğiniz birçok şey vardır. Menopoza ve yaşlanmaya olan yaklaşımınız, bu süre içindeki değişiklikleri nasıl deneyimleyeceğinizi önemli ölçüde etkileyebilir. Doğal olarak kendi yaşam koşullarınız ve üstesinden gelmeniz gereken zorluklar da bir rol oynar. Bazı kadınlar için menopoz yılları, o ana kadarki hayatlarını gözden geçirmek için de iyi bir zamandır. Bazı kadınlar menopoza yaşamlarını bilinçli olarak yeniden düzenleme fırsatı olarak görürler. Yaşamın bu yeni aşamasını olduğu gibi kabul edin: Odak noktasında SİZİN bulunduğunuz ve yaşam sevinciyle doldurabileceğiniz bir zaman. Her durumda daima meraklı ve soğuk kanlı olun.

Adresler ve bilgiler

ECZANE ARAMA

apothekekammer.at/apothekensuche

BİLGİLER

- Menopoz yıllarındaki kadınlar için çevrimiçi dergi
lemondays.de
- Yeni bir yaşam aşaması konusuna ağırlık veren web portalı
wechselweise.net

ÜCRETSİZ EGZERSİZ VE FİTNESS OLANAKLARI

- Bewegte Apotheke (eczanelerin katkısıyla organize edilen yürüyüşler)
wig.or.at/programme/gesunde-freizeit/bewegte-apotheke
- Bewegt im Park (Parkta hareket)
bewegt-im-park.at
- Aktiv-Parks in Wien (Viyana'daki fitness cihazlı parklar)
wien.gv.at/umwelt/parks/anlagen/aktiv-parks.html#bezirk2

TIBBİ CLEARİNG VE DANIŞMA

Medizinisches Frauengesundheitszentrum (Tıbbi kadın sağlığı merkezi) FEM Med

femmed.at

PODCAST'LER

- Menomio – Mutlu menopoz yılları için podcast
menomio.podigee.io
- Jinekolog Sheila de Liz ile harika menopoz yılları
podcast.de/episode/493070750/053-women-on-fire-im-gespraech-mit-dr-sheila-de-liz

- Crazy Sexy menopoz yılları: Angelika Löhr ile podcast fuer-sie.de/gesundheits/crazy-sexy-wechseljahre-fuer-sie-podcast-8244.html
- Teknik Elemanların Hastalık Sandığının podcast'i: Dinleyerek sağlığa kavuşma: Jinekolog Silke Bartens ile menopoz yılları” tk.de/techniker/magazin/digitale-gesundheit/podcasts/wechseljahre-2126642

PSİKOLOJİK DESTEK

- Kadın sağlığı merkezi FEM fem.at
- Kadın sağlığı merkezi FEM Süd femsued.at

BROŞÜRÜMÜZÜN ONLINE ŞEKLİNE AŞAĞIDAKİ LINKDEN ULAŞABİLİRSİNİZ:

wien.gv.at/spezial/frauengesundheit-wechseljahre-tr



KÜNYE

Medya sahibi & Yayımcı

Kadın sağlığı ve Sağlık hedefleri Bürosu
(Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele)
Viyana Belediyesi Stratejik Sağlık Hizmetleri
(Strategische Gesundheitsversorgung Stadt Wien)
Brigittenauer Lände 50–54 in 1200 Wien

İçeriğinin sorumlusu

Mag.^a Kristina Hametner
Kadın sağlığı ve Sağlık hedefleri Bürosu müdürü/Viyana kadın sağlığı programı
(Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele/Wiener Programm für Frauengesundheit)

Proje yönetimi ve redaksiyon

Mag.^a Sabine Hofireck, MBA ve Mag.^a Denise Schulz-Zak

Düzenleme ve resimler:

Jessica Gaspar

Fotocredits

iStock (PeopleImages, Darkdiamond67, Aleksandr_Kendenkov, simonapilolla)

Basımevi

Print Alliance, Bad Vöslau

Durum: Eylül 2023

