



MiMi

**Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten für Migranten
in Bayern**

**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.**



Menopoz

Bir kadının hayatında heyecan verici
yeni bir yaşam evresi

Online olarak
da mevcuttur



Unser Beitrag zum

**Masterplan
Prävention
Bayern**

Initiator des Masterplans:

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



türkisch

Menopoz nedir?	3
Vücut nasıl değişir?	4
Menopozun 4 evresi	4
Şikayetler ve fiziksel değişiklikler	7
Psikolojik etkiler nasıl olur?.....	10
Sağlığı korumak, iyilik halini desteklemek	12
Rahatlama, sağlıklı uyku ve kendini keşfetme	13
Spor ve hareket.....	13
Dengeli beslenme	14
Cinsellik ve korunma.....	15
Sağlık kontrolleri	16
Destekleyici bir çevre – evde ve işte.....	18
Destekleyici hormon tedavisi – bireysel değerlendirme önemlidir	19
İletişim, kaynaklar ve daha fazla bilgi.....	20



**Ayrıca online rehber olarak:
www.wechseljahre-mehrsprachig.de**

Menopoz nedir?

Menopoz, kadının yaşamındaki yeni bir döneme doğal bir geçiş sürecidir. Bu süreç birkaç yıl sürer. Bundan sonra kadın artık çocuk sahibi olamaz. Menopoz, fiziksel ve ruhsal değişiklikleri beraberinde getirir. Bu değişiklikler çeşitli şikayetlere yol açabilir. Ancak kadınlar bu dönemi kendilerini yeniden yönlendirmek için de kullanabilirler. Kendileriyle ve bedenleriyle yeni bir ilişki geliştirebilirler.

Bu broşür, menopoz döneminde günlük yaşam için önemli ipuçları içermektedir. Şikayetlere nelerin iyi geldiği hakkında bilgi veriyoruz. Özellikle kadının sağlığına ve refahına odaklanıyoruz. Ayrıca bu konunun açıkça konuşulmasını teşvik etmek istiyoruz: Menopoz, olumlu ve heyecan verici değişimler için bir fırsattır!

Bilimsel dilde menopoz dönemi "klimakterium" olarak adlandırılır. Bu kelimenin kaynağı Yunanca olup "merdiven" anlamına gelmektedir. Her ne kadar "menopoz" denince çoğu zaman sıcak basması, ruh hali değişimleri ve osteoporoz gibi olumsuz şeyler akla gelse de bu terim tıbbi bir sorunu, özellikle de bir hastalığı kesinlikle ifade etmez!

Farklı kültürler bu doğal fenomene olumlu imgeler ve anlamlar da yükler. Örneğin yenilenme ve dinlenme, bilgelik, liderlik rolü ve özgüven gibi. Bu farklı deneyimler, konuyu daha kapsamlı bir şekilde görmeye yardımcı olabilir.

Kültür, kadınların menopoz dönemini nasıl yaşadığını etkiler. İnsanlar daha önce başka yerlerde yaşamışlarsa, bu durum da süreci etkiler. Bu, özellikle kendi sağlıklarını nasıl gördükleri ve yeni ülkedeki sağlık sistemini nasıl kullandıkları açısından önemlidir. Tüm kadınların bilgiye erişim imkanı aynı değildir.

Bazıları yaşamları boyunca kendi sağlıklarına yeterince iyi bakamamış olabilir ve bu nedenle daha kolay şikayetler yaşayabilirler. Dil engelleri ve bürokrasi, danışmanlık ve tedaviye erişimi zorlaştırabilir.

Genel olarak, kadınlar sadece kendileri için değil, çevrelerindeki için de daha iyi bilgilendirme yapılmasını isterler. Bu, özellikle sağlık hizmetleri ve iş yeri için geçerlidir. Kadınlar, menopoz dönemi ve yaşadıkları şikayetler hakkında açıkça konuşabilmek isterler. Menopoz hakkında daha fazla bilgi, kadınların yaşadıkları tecrübelerin kabul edilmesini ve özel ihtiyaçlarının daha iyi dikkate alınmasını sağlamalıdır. Menopoz, bir kadının yaşamında doğal ve önemli bir evredir.

Vücut nasıl değişir?

Menopozun 4 evresi

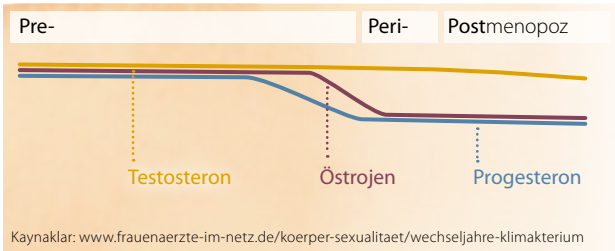
Ergenlikten sonra kadın, ikinci büyük hormonal değişimi yaşar: Menopoz. Bu iki dönem arasında, karmaşık bir sistemin kadın döngüsünü aylık kanamalarla düzenlediği bir zaman dilimi bulunur. Yumurtalıklar östrojen ve progesteron hormonlarını üretir. Hipofiz bezi ise folikül uyarıcı hormon (FSH) üretir. Menopozun başlamasıyla birlikte yumurtlama daha seyrek gerçekleşir. Hormon seviyeleri daha belirgin bir şekilde dalgalanmaya başlar. Bu dalgalanmalar çeşitli şikayetlere yol açabilir.

Yaklaşık 45 yaşından itibaren vücut daha az östrojen üretir. Menopoz döneminde ise testosteron da dahil olmak üzere tüm cinsiyet hormonlarının yoğunluğu azalır.

Bu süreç 4 evreye ayrılır. Birincisi **premenopoz** evresidir ve son adet kanamasından önceki 1 – 2 yılı kapsar. Bu dönemde hormonal değişiklik az olur. Yumurta hücreleri daha kötü olgunlaştığı için zaman zaman şiddetli hormonal dalgalanmalar olabilir. Adet kanamalarında da düzensizlikler görülebilir. Bazı kadınlar, adet döngüsünün ikinci yarısında göğüslerde gerginlik ve olumsuz ruh hali yaşadıklarını bildirirler. Bunun nedeni hormonlardaki dengesizliktir. Kanamalar bazen daha yoğun ya da daha az olur ve aralarındaki süre değişebilir. Bazı kadınlarda bu belirtiler menopozdan on yıl önce başlarken, diğerlerinde hiçbir belirti görülmez. Doğurganlık azalabilir, ancak beklenmedik yumurtlamalar da meydana gelebilir.

İkinci evre **perimenopoz** olarak adlandırılır. Bu, son adet kanamasından hemen önceki dönemdir. Bu dönemde hormon seviyeleri düşer (aşağıdaki grafiğe bakınız). Hormonal dalgalanmalar çok yaygındır. Bu nedenle sık sık şikayetler ortaya çıkar. Bunlar örneğin adet düzensizlikleri, çok yoğun adet kanamaları, adetlerin atlanması, göğüslerde gerginlik, ruh hali değişimleri, sıcak basmaları ve uyku bozukluklarıdır. Ancak bazı kadınlarda bu evrede neredeyse hiç belirti görülmez.

Üçüncü evre aslında bir zaman noktasıdır: Son adet kanaması. Buna **menopoz** denir. Bu, kanamanın sonudur. Bir adet kanaması, eğer bundan sonra en az 12 ay boyunca başka bir adet görülmezse menopoz olarak kabul edilir.



Pre-, peri- ve postmenopoz dönemlerinde hormonal değişiklikler

Menopozun hangi yaşıta ortaya çıktığı çok farklılık gösterir. Genellikle annenin menopoz yaşıyla aynı zamana denk gelir. Bazı kadınlar menopoz kadar düzenli bir döngüye sahiptir. Bazılarında ise adet kanaması sadece kış aylarında durur. Bazı kadınlarda ise 3 – 4 aylık bir ritim vardır. Bu ritim birkaç yıl boyunca aynı şekilde devam eder. Menopozdan sonra hamilelik artık mümkün değildir.

Dördüncü ve son evre **postmenopoz** olarak adlandırılır. Bu dönemde hormon seviyeleri yavaş yavaş yeni düzeyine ulaşır. Bu da olası şikayetlerin o zamana kadar devam edebileceği anlamına gelir.

Evrelerin başlaması ve menopoz döneminin genel süresi çok farklılık gösterir. Bazı kadınlar tüm süreci 3 yıl içinde, bazıları ise 10 yıl boyunca yaşarlar. Ortalama süre 5 ila 8 yıldır. Çoğu kadının menopozdan sonra hormonal durumu dengelenir. Birçok kadın artık adet görmüyor olmaktan memnundur.

Grafik, hormonların kalıcı olarak nasıl azaldığını göstermektedir. Ancak her adet döngüsünde hormon yoğunluğunda günden güne belirgin farklılıklar vardır. Perimenopoz döneminde bu dalgalanmalar genellikle daha da belirgindir.



Kadın hastalıkları ve doğum uzmanları, tıbbi istisna durumlarında (örneğin menopoza çok erken başladığında) kanda hormon düzeyini ölçebilirler. Böylece menopoza başlayıp başlamadığını belirlerler. Normalde, hormon ölçümü semptomlar veya tedavi seçenekleri hakkında bilgi vermez. Ayrıca kadının hala hamile kalıp kalamayacağını da göstermez.

Şikayetler ve fiziksel değişiklikler

Menopoz genellikle fiziksel ve ruhsal değişiklikleri beraberinde getirir. Ancak bunlardan bazıları normal yaşlanma süreciyle veya kadının toplumdaki konumuyla da ilgilidir. Bu nedenle, farklı kültürler bu belirti ve rahatsızlıkları farklı şekillerde değerlendirir.

Tüm kadınlar menopoz nedeniyle sorun yaşamaz. Kadınların yaklaşık üçte biri hiçbir şikayet yaşamaz. Diğer üçte biri ise hafif, ancak rahatsız etmeyen şikayetler yaşar. Premenopoz döneminde adet öncesinde göğüs ağrıları ve ruh hali değişimleri daha sık görülür. Perimenopozda buna uyku bozuklukları eklenebilir. Sıcak basmaları özellikle postmenopoz döneminde ortaya çıkar.

Kadınların sadece üçte biri semptomların rahatsız edici olduğunu ve yaşam kalitelerini olumsuz etkilediğini söyler. Bu durumlarda tıp, şikayetleri hafifletmeye yardımcı olabilir. Ancak şikayetlerin tam olarak ne zaman ve ne kadar süreyle ortaya çıkacağını tıp da öngöremez.

Menopoz döneminde en sık görülen fiziksel belirtiler sıcak basmaları ve terlemelerdir. Sıcak basması, dış sıcaklık veya fiziksel eforla ilgisi olmayan, aniden ortaya çıkan bir sıcaklık hissidir. Terleme atakları çoğunlukla geceleri, ancak bazen gündüz de görülebilir. Her iki belirti de günlük yaşamı zorlaştırabilir. Buna uyku bozuklukları da eklenebilir. Uyku sorunları yorgunluğa, baş ağrısına, performans düşüklüğüne ve başka şikayetlere de yol açabilir.

Menopoz döneminde görülen fiziksel değişiklikler şunlardır:

- **Genital bölgedeki mukoza incelir ve kurur, bu da enfeksiyonlara daha yatkın hale gelmesine neden olur.** Kaşıntı oluşabilir. Cinsel ilişki sırasında vücut bazen yeterli sıvı üretmez. Bu nedenle cinsel birleşme sırasında ek kayganlaştırıcıya ihtiyaç duyulur.
- **Göz kuruluğu:** Hormonal değişim gözleri daha kuru hale getirir. Yapay gözyaşı içeren göz damlaları yardımcı olur.
- **Kuru cilt:** Yaş ilerledikçe cilt değişime uğrar. Daha gevşek ve kuru olur. Doğru bakım, ileri yaşlardaki cildin ihtiyaçlarını karşılamaya yardımcı olur.
- **Mesane iltihapları:** Hormonal değişim nedeniyle daha sık ortaya çıkabilir. Hormon seviyelerindeki düşüş, ileri yaşlarda mesane zayıflığına da yol açar.
- **Vücut şekli değişir:** Bazı kadınlarda göğüs, karın ve bel bölgesinde dolgunlaşma görülür. Yaşla birlikte daha az kalori harcadığı için kilo alınır. Yağ dokusu östrojen de ürettiği için bu durum menopozda çok da olumsuz bir durum değildir. Sağlıklı kilo, hareket ve dengeli beslenme önerileri burada da önemlidir.
- **Kemik kütlelerinin azalması:** Yaşla birlikte kemik yoğunluğu azalır. Östrojenin azalması kemik kaybını hızlandırır. Kadınların yaklaşık üçte birinde postmenopoz döneminde kemik yoğunluğu belirli bir sınırın altına düşer. Bu durumda tıbbi olarak osteoporozdan (kemik erimesi) söz edilir. Kalıtsal faktörler ve bazı ilaçlar da osteoporozu artırabilir. Menopoz başlamadan önce sağlıklı beslenme (bol kalsiyum), yeterli D vitamini ve hareket ile osteoporoz önlenir.

- **Yüksek tansiyon ve kalp hastalıklarına karşı korumanın azalması:** Östrojen, HDL (yüksek yoğunluklu lipoprotein) kolesterol aracılığıyla damarları korur ve kan basıncını düşürür. Menopozda östrojenin azalması bu nedenle yüksek tansiyon, kalp krizi ve inme riskini artırabilir. Hareket ve kilo kontrolü bunu önlemeye yardımcı olur.
- **Yüzde daha fazla kıllanma:** Cinsiyet hormonlarının dengesi yüz kıllarını yönlendirir. Bu denge menopozda değiştiğinde yüzde daha fazla kıllanma ortaya çıkabilir.

SICAK BASMASINA KARŞI TAVSİYELER

- Bileklerinize soğuk su tutun.
- Kolayca çıkarılıp giyilebilen, kat kat kıyafetler giyin. Böylece ısı hissine göre kıyafetlerinizi daha kolay çıkarıp giyebilirsiniz.
- Terlemeyi emebilen, emici liflerden yapılmış kıyafetler seçin.
- Ter lekelerinin az belli olduğu renklerde kıyafetler giyin.
- Yanınıza bir yelpaze, hafif bir şal veya örtü alın.
- Gece yanınıza değiştirmek için havlu/temiz çarşaf/gecelik hazırlayın. Böylece kıyafet değiştirmeniz gerektiğinde uykunuzu fazla bölmek zorunda kalmazsınız.
- Rahatlama teknikleri uygulayın. Bu, bir sonraki sıcak basmasına dair korkunun onu tetiklemesini önlemeye yardımcı olur.
- Kahve, siyah çay, tütün, alkol ve acı baharatlar sıcak basmalarını olumsuz etkileyebilir. Her kadın farklı tepki verir. Sizi neyin etkilediğini belirleyin ve bundan kaçının.

Hiç kimse menopoz belirtileriyle yalnız başına mücadele etmek zorunda değildir. Doktorlar, belirtilerin menopozun hormonal değişiklikleriyle mi ilgili olduğunu yoksa başka bir nedenden mi kaynaklandığını belirleyebilirler. Aile hekimleri ve kadın hastalıkları ve doğum uzmanları menopoz sürecinde size yardımcı olur.

Psikolojik etkiler nasıl olur?

Menopoz döneminde ruh sağlığı ve duygusal iyilik hali değişebilir. Hormonlar duygusal durumu doğrudan etkiler. Menopozdaki fiziksel değişiklikler ve olası şikayetler bazı kadınlar için stresli olabilir.

Menopoz döneminde yaşam koşulları da çoğu zaman değişir. Yaşam odağı kariyer, ilişki ve aile arasında değişebilir. Örneğin, çocuklarla ilgili sorumlulukların azalması, genellikle işte daha fazla sorumluluk anlamına gelir. Kişinin kendi algısı da değişebilir. Birçok kadın kendi güçlü yönlerini ve önemini daha iyi fark eder ve kendi yerlerinin kabul edilmesini talep eder. Kültürel gelenekler ve kadınlara dair algılar da burada rol oynar. Bazı kültürlerde yaşlı kadınlar, gençlere kıyasla toplum içinde daha fazla kabul görür. Örneğin anne rolünün daha az önemli hale gelmesi gibi değişimler güvensizlik de yaratabilir. Bu dönemde ek bir zorluk kişinin kendi ebeveynlerine bakma sorumluluğu da olabilir.

Tüm bu değişiklikler günlük olarak ruh halini ve ruhsal iyilik halini etkileyebilir ve kadınların kendilerini güvensiz hissetmelerine neden olabilir.

Aşağıdaki tepkiler, duygular ve psikolojik şikayetler menopozla ilişkili olabilir:

- **Daha fazla öfke, kızgınlık, üzüntü, korku ve endişe:** Değişimler çoğu zaman alışıldığından daha yoğun duygulara yol açar. Bazıları kendisini genel olarak gergin, mutsuz veya hayal kırıklığına uğramış hissedebilir. Eğer öz güven büyük ölçüde dış görünüme bağlıysa, menopoz belirtileri kişinin kendi değeri hakkında şüphe oluşmasına neden olabilir.
- **Depresyon:** Menopozun depresyona neden olduğuna dair bir kanıt yoktur. Ancak daha önce geçirilmiş depresyonlar menopoz döneminde daha kolay tekrarlayabilir.
- **Uyku bozuklukları:** Hormonlar uyku bozukluklarına neden olabilir. Sıcak basmaları ve gece terlemeleri de olası nedenler arasındadır. Uyku bozuklukları kadınların dayanma gücünü azaltabilir. Bunun sonucunda genel ruh hali ve duygusal iyilik hali kötüleşebilir.
- **Cinsel değişiklikler:** Cinsel yaşamda meydana gelen değişikliklerin nedeni nadiren hormonal değişimlerdir. Ancak bazen menopoz döneminde cinsel istekte değişiklik olabilir. Bu durum ilişkideki değişikliklerden de kaynaklanabilir. Ancak istenmeyen bir hamilelik konusunda artık endişelenmek zorunda kalmamak çoğu zaman bir rahatlama sağlar. Bu da cinsel deneyimi olumlu etkileyebilir.

Menopoz hakkında bilgi sahibi olmak, kişinin kendini daha güvende hissetmesini sağlar. Aynı durumu yaşayan diğer kişilerle açık bir şekilde deneyim paylaşmak da yardımcı olur. Ruhsal yükler yaşam kalitenizi olumsuz etkiliyorsa psikolojik destek alın. Ancak fiziksel veya ruhsal şikayetler olmasa bile kadın hastalıkları ve doğum uzmanınızla yapacağınız bir görüşme faydalı olabilir.

Menopoz sadece zorluklardan ibaret değildir; aynı zamanda birçok fırsat da sunar. Menopozdan sonra önünüzde hala yaşamın üçte birlik bir bölümü vardır! Bu dönemde beden ve ruh belki daha fazla ilgiye ihtiyaç duyar, ancak bunun karşılığında başka avantajlar ve fırsatlar sunar. Adet kanaması sona erer ve bununla birlikte istenmeyen hamilelik endişesi de ortadan kalkar. Bu doğal değişimleri olumlu şekilde kabul eden kişiler, yaşam alanlarını ve aktivitelerini yeniden değerlendirip şekillendirebilirler. Menopoza iyimser ve sevinçle girmek için birçok neden vardır!

Sağlığı korumak, iyilik halini desteklemek

Menopoz dönemi, dikkati sağlık ve iyilik haline yöneltir. Bu dönem, kendini iyi veya kötü hissetmekten bağımsız olarak, hayatın bu yeni evresi için kişisel sağlık kontrol listesini gözden geçirmek için iyi bir fırsattır. Sağlıklı bir yaşam tarzı ve ek önlemler, osteoporoz, kalp-damar hastalıkları ve kansere karşı korunmaya yardımcı olabilir. Aşağıdaki öneriler bu konuda yol gösterici olacaktır.



Rahatlama, sağlıklı uyku ve kendini keşfetme

Meditasyon, yoga, Qi Gong, nefes egzersizleri ve diğer yöntemler beden ve zihni rahatlatır. Bunlar aynı zamanda sağlıklı uykuyu da destekleyebilir. Bazı kadınlar bu tür yöntemleri uzun zamandır uygularken, bazıları menopoz döneminde başlamaktadır. Genellikle kadınlar ve belirli yaş grupları için özel programlar bulunur, bu da başlamayı kolaylaştırır.

Spor ve hareket

Düzenli fiziksel hareket sağlıklı uykuyu ve genel iyilik halini destekler. Spor yapmak kasları geliştirir, kemikleri güçlendirir, enerji harcatır ve ruh halini iyileştirir. Bu şekilde spor, kalp krizi, osteoporoz, depresyon ve demans gibi birçok sağlık sorununun önlenmesine yardımcı olur. Birçok kadın, diğer kadınlarla bir araya geldiklerinde spor yapmayı daha kolay bulmaktadır. Bu durum, özellikle yeni bir aktiviteye başlarken geçerlidir.

Hareket miktarı için geçerli olan şudur: Her aktivite önemlidir ve faydalıdır! Örneğin günlük yaşamımıza daha fazla hareket ekleyebiliriz: Daha sık merdiven çıkıp asansörü daha az kullanmak, küçük alışverişleri yürüyerek ya da bisikletle yapmak, öğle arasında yürüyüşe çıkmak gibi. Buna ek olarak haftada en az 2 ila 3 saat spor yapmak önerilir: Kemiklere baskı uygulayan sporlar ve kuvvet antrenmanları kemikleri güçlendirir. Kuvvet ve dayanıklılık antrenmanının, örneğin dans gibi koordinasyon egzersizleriyle desteklenmesi ideal bir kombinasyondur.

Eğlenceli olduğunda hareket her zaman daha kolay gelir! Her insan bunu farklı şekilde deneyimler. İster tek başına ister başkalarıyla birlikte olsun, farklı seçenekleri denemeye değer!

Dengeli beslenme

Dengeli beslenme, günlük yaşam için gerekli enerjiyi sağlar ve vücudu sağlıklı kalması için gereken şeylerle besler. Dengeli beslenmek, vücuda tüm temel besin maddelerini doğru oranlarda vermek anlamına gelir. Böylece kişi sağlıklı kiloya ulaşır ve bunu koruyabilir. Dengeli beslenme ve hareket birbirini tamamlar, çünkü özellikle birlikte daha etkili olurlar.

Kadınlarda kalori ihtiyacı yaklaşık 50 yaşından itibaren biraz azalır. Bu, aynı beslenme ve hareket düzeniyle zamanla kilo artışı olabileceği anlamına gelir. Bu nedenle menopoz dönemi, kişinin beslenme alışkanlıklarını gözden geçirmek ve yeniden ayarlamak için de bir fırsattır. Bu elbette kişiden kişiye değişiklik gösterir. Düşük kiloya sahip kişiler için doğal kilo artışı faydalıdır. Bu konuyu doktorla konuşmak faydalıdır. Geçiş döneminde beslenme danışmanlığı yardımcı olabilir.

ÖZET OLARAK DENGELİ BESLENME

- Su ve şekersiz çay
- Her renk ve şekilde bol meyve ve sebze
- Düzenli olarak bezelye, fasulye, mercimek ve kabuklu sert yemişler
- Kepekli ürünler (ekmek, makarna, pirinç, un)
- Bitkisel yağlar
- Her gün süt ürünü
- Her hafta yağlı balık
- Haftalık en fazla 300 gr et ve şarküteri ürünü
- Gizli şeker, tuz ve yağdan kaçınma
- Yavaş (ve beraber) yeme ve tadını çıkarma!

Menopoz dönemindeki kadınların genellikle özel bir diyetle ihtiyacı yoktur. Burada Alman Beslenme Derneğinin (www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen) önerileri geçerlidir. Bunlar arasında kemikleri güçlendirmeye ve dolayısıyla osteoporozu önlemeye katkıda bulunan kalsiyum açısından zengin gıdalar yer almaktadır.

Ayrıca, güneş ışığı veya D vitamini takviyesi yoluyla yeterli D vitamini alımı, osteoporozun önlenmesi için önemlidir. Kişisel D vitamini ihtiyacınızı doktorunuz belirler.

Cinsellik ve korunma

Cinsel haz, yaşamın doğal bir parçasıdır. Düzenli cinsel aktivite – ister tek başına ister başkalarıyla olsun – rahatlatır ve ruhsal iyilik halini destekler. Menopoz, istenmeyen gebeliklerin önlenmesinde temel bir değişikliğe yol açar. Burada önemli olan şudur: 50 yaşın altındaki bir kadının iki yıl, 50 yaşın üzerindeki bir kadının ise bir yıl adet görmemesi durumunda normalde artık hamile kalması mümkün değildir. Bu zaman noktası önceden tahmin edilemez ve kadından kadına değişiklik gösterir.

Hangi doğum kontrol yönteminin en uygun olduğuna kadın ve partneri birlikte karar verir. Ancak menopoz dönemindeki hormonal değişiklikler nedeniyle bazı öneriler ve seçenekler değişebilir.

MENOPOZDA KORUNMA

- Yaklaşık 40 yaşından itibaren östrojen içeren doğum kontrol yöntemleri ("hap") nedeniyle kalp krizi, inme ve tromboz riski artar. Bu konunun doktor ile görüşülmesi gerekir.
- Gestajen salgılayan hormonal spiraller, adet kanamasını tamamen durdurabilir. Bu durum, doğal menopozun başlangıcını gizleyebilir.
- İncelen mukozalar, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonların ortaya çıkmasını kolaylaştırır. Prezervatifler bu konuda koruma sağlar.
- Yumurtlama düzensiz hale geldiğinde "doğal" yöntemler daha az güvenilir hale gelir. Bunlar arasında vücut ısı ve rahim ağzı salgısına dayalı yöntemler ile doğum kontrol uygulamaları bulunmaktadır.

Sağlık kontrolleri

35 yaşın üzerindeki kişiler her üç yılda bir ücretsiz sağlık kontrolü (check-up) yaptırabilir. Bu kontrolü sağlık sigortaları karşılar. Bu kontrol, diğer şeylerin yanı sıra kalp-damar hastalıkları, böbrek hastalıkları ve diyabetin erken teşhisi için de yapılır. Sağlık kontrolüne her zaman aşı karnenizi de götürün. Bu, doktorunuzun aşılarınızı güncel önerilere göre ayarlamasını sağlar. Menopoz döneminde ve sonrasında özellikle osteoporozun önlenmesi ve kanser taramaları önemlidir.

Osteoporoz, menopozun olası bir sonucudur. Ancak birçok başka faktöre de bağlıdır. 50 yaşın üzerindeki kadınların yaklaşık üçte birinde osteoporoz görünmektedir. Doktorlar tüm risk faktörlerini dikkate alır ve gerektiğinde kemik yoğunluğu ölçümü önerir. Diğer önlemler arasında D vitamini takviyeleri, ilaçlar ve fizik tedavi yer alabilir.

Kemik dayanıklılığının ve kas gücünün korunması tüm yaşlı insanlar için önemlidir. Bu sayede kemik kırılmalarının önüne geçilebilir.

Önlemler arasında şunlar yer alır:

- **Yeterli kalsiyum içeren dengeli bir beslenme:**
Kalsiyum hesaplayıcısını www.gesundheitsinformation.de/kalziumrechner adresinden kullanabilirsiniz.
- **Spor ve hareket:**
İskelet ve kas sisteminizi yeterince zorlayın.
Zayıfsanız kilo almak faydalıdır.
- **Düşmeyi önleme:**
Ev ortamındaki takılma risklerini ortadan kaldırın.
Denge, reaksiyon yeteneği, koordinasyon ve kas gücünü geliştirici egzersizler yapın.

Yine de kişi düştüğünde bunun nedenlerini mutlaka doktoruyla görüşmelidir! Bu, özellikle düşme sırasında bir kemik kırığı meydana gelmişse mutlaka yapılmalıdır.

Kanser taramaları menopoz döneminde ve sonrasında da önemlidir. Bu sayede sağlıklı kalabilirsiniz. Buna özellikle kadın hastalıkları ve doğum uzmanında yapılan yıllık kanser taraması ile 50 – 75 yaş arasındaki kadınlar için iki yılda bir yapılan mamografi taraması dahildir. Ayrıca düzenli cilt kanseri ve bağırsak kanseri erken tanı muayeneleri de önerilmektedir. Aile hekiminiz bu konuda sizi bilgilendirir.



Destekleyici bir çevre – evde ve işte

Menopoz bazıları için hala tabu bir konudur. Kadınlar genellikle utanç duydukları için bu konuda konuşmazlar. Bu da kadınların şikayetleriyle aile, iş hayatı veya arkadaş çevresinde yalnız kalmalarına yol açar.

Menopoz döneminde birçok kadının hastalık nedeniyle işe devamsızlıkları olur. Bazı kadınlar hatta daha az çalışmayı veya hiç çalışmamayı tercih ederler. Ancak bu sorunlara yönelik destek eksikliği, toplumun göz ardı etmesinin yalnızca bir yönüdür. Bu yaşam evresinin artan özgüven, yaşam bilgeliği ve liderlik becerileri gibi olumlu yönleri de bu nedenle göz ardı edilmektedir.

Bu nedenle birçok kadın, özellikle iş ortamında bu konuya daha fazla dikkat edilmesini istemektedir. Daha fazla esneklik, evden çalışma seçenekleri, dinlenme odaları ve yemekhanede sağlıklı seçenekler sunulması, kadınların durumunu destekleyebilecek örneklerden bazılarıdır.

Destekleyici hormon tedavisi – bireysel değerlendirme önemlidir

Menopoz döneminde cinsiyet hormonlarının miktarı azalır. Bu normaldir ve bir hastalık değildir. Ancak kadınların bir kısmında geçici şikayetler ortaya çıkabilir. Hormon replasman tedavisi (HRT), yapay hormonlar kullanarak doğal hormon kaybını dengelemeyi sağlar. Şikayetlerin kadının yaşam kalitesini ciddi şekilde etkilemesi halinde bu tedavi reçete edilebilir.

Burada her zaman bireysel olarak hastaya odaklanılır: Doktorlar, hastaya sağlık durumu ve şikayetleri hakkında ayrıntılı sorular sorar. Ayrıca HRT'nin (hormon replasman tedavisi) avantajları ve dezavantajları hakkında bilgilendirme yaparlar.

HRT, örneğin daha önce meme kanseri veya akciğer embolisi geçirmiş kadınlar için uygun değildir. Aynı durum, koroner arter hastalığı, inme ve tromboz riski yüksek olan kadınlar için de geçerlidir.

HRT'de östrojen ve gestajen kullanılır. Rahmi olmayan kadınlar sadece östrojen alırlar. Kadınlar bu hormonları jel, tablet, bant, burun spreyi veya enjeksiyon şeklinde alabilir. HRT, yalnızca önceden kişisel bilgilendirme ve doktor tarafından risk değerlendirmesi yapıldıktan sonra uygulanmalıdır. Mümkün olduğunca düşük dozda ve sadece kısa süreli kullanılmalıdır.

Temel olarak şu geçerlidir: Kadınlar menopoz dönemindeki fiziksel değişiklikleri veya şikayetleri, örneğin kuru mukozalar ya da sık idrar yolu enfeksiyonları gibi durumları mutlaka doktorlarıyla görüşmelidir.

İletişim, kaynaklar ve daha fazla bilgi

Kadın hastalıkları ve doğum uzmanları ile aile hekimleri, menopoza ilgili sorularda ilk başvurulacak kişilerdir. Bazı jinekoloji klinikleri, kadınlara menopoza boyunca kapsamlı destek sunmaktadır. Eczanelerde, kadın sağlığı merkezlerinde ve danışma merkezlerinde de (ör. pro familia) danışmanlık ve destek sağlanır. Kendi kendine yardım gruplarında kadınlar birbirlerine danışabilir ve karşılıklı destek olabilirler.

Federal Sağlık Bakanlığı

(Bundesministerium für Gesundheit – BMG)

www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/user_upload/RKI_Gesundheitliche_Lage_der_Frauen_in_Deutschland_Screen.pdf

Bavyera Eyalet Sağlık, Bakım ve Önleme Bakanlığı

(Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention)

www.wechseljahre.bayern.de

www.bestellen.bayern.de/stmgp_frauenges_023

Bavyera Eyalet Çevre ve Tüketiciyi Koruma Bakanlığı

(Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz)

www.vis.bayern.de/essen_trinken/zielgruppen/ernaehrung_wechseljahre.htm



**Bavyera Önleme ve Sağlığı Teşvik Merkezi
(Bayerisches Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung)**

www.zpg-bayern.de/files/material/gesundheit_praevention/osteoporose.pdf

**İnternette Kadın Doktorları (Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanları Meslek Birliği, Alman Jinekoloji ve Doğum Yardımı Derneği iş birliğiyle)
(Berufsverband der Frauenärzte e. V. in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe)**

www.frauenaerzte-im-netz.de/koerper-sexualitaet/wechseljahre-klimakterium

gesundheitsinformation.de (vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen)

www.gesundheitsinformation.de/wechseljahrsbeschwerden.html

**Federal Halk Sağlığı Enstitüsü Kadın Sağlığı Portalı
(Frauengesundheitsportal des Bundesinstitutes für Öffentliche Gesundheit)**

www.frauengesundheitsportal.de/themen/wechseljahre

**Alman Beslenme Derneği
(Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.)**

www.dge.de

Diğer metin kaynakları:

David, M., Borde, Th., Kentenich, H. Die Wechseljahre der Frau – Kenntnisse und Meinungen deutscher und türkischstämmiger Frauen im Vergleich. J. A. Barth Verlag in Medizinverlage Heidelberg GmbH & Co.KG, 2001

www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-2001-12019

Rumler, A., Memmert. J. Ergebnisüberblick zur deutschlandweiten Onlinebefragung zum Thema Wechseljahre am Arbeitsplatz. Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin: MenoSupport, 2024

https://blog.hwr-berlin.de/menosupport/wp-content/uploads_menosupport/2024/09/MenoSupport_Ergebnisueberblick-Befragung-Wechseljahre-am-Arbeitsplatz.pdf

Kirchengast, S. Frauen in den Wechseljahren – eine Interkulturelle Studie. Frankfurt/Main, New York: Campus Verlag, 1999

<https://books.google.de/books?hl=de&lr=&id=gtQDEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=wechseljahre+wissenschafliche+studien&ots=NQljkNOT70&sig=HfRvSoy0tgLbk7Fe5-zwYhSpg4E#v=onepage&q&f=false>

Künye

Yayınlayan:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
MiMi-Zentrum für Integration in Bayern
www.mimi.bayern

**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.**



Destekleyen:

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit,
Pflege und Prävention
www.stmgp.de

**Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention**



Son Güncelleme: 2026, 1. Baskı

Sayfa Düzeni: metrik.net, Hannover

Görsel Kaynaklar: Sayfa 1 iStock.com/Zbynek Pospisil,
Sayfa 2 pexels.com/pixabay, Sayfa 6 iStock.com/Jacob
Wackerhausen, Sayfa 12 pexels.com/gustavo-fring,
Sayfa 17 iStock.com/FatCamera, Sayfa 20 iStock.com/
winxclub

Çeviri: Dolmetscherservice

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

URL referansları: Bu belgede atıfta bulunulan harici sayfaların içeriklerinden ilgili sağlayıcılar sorumludur



MiMi

**Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten für Migranten
in Bayern**



Bu yayına ücretsiz bir şekilde online rehber olarak ulaşılabilir veya PDF olarak indirilebilir.

Arapça, Almanca, İngilizce, Farsça, Rusça ve Türkçe dillerinde de indirilebilir.

www.wechseljahre-mehrsprachig.de

Sorularınız için lütfen başvurun:

MiMi-Zentrum für Integration in Bayern

Zenettplatz 1

80337 München

Telefon: 089 52035959

E-Mail: bayern@mimi.eu



www.wechseljahre-mehrsprachig.de

Bu broşürü size ulaştıran: