

# DE LAST VAN VMS\* ALS GEVOLG VAN DE MENOPAUZE IS AANZIENLIJK <sup>2-3-6</sup>

Bedankt voor het invullen van de quiz op [knowvms.be/nl](https://knowvms.be/nl), die hieronder is samengevat:



\* vasomotorische symptomen

## Als welke mate van ernst van VMS wordt midden in de nacht wakker worden, met een warm gevoel en een vochtige kussensloop geassocieerd?

**Ernstig:** Een ernstige VMS-episode wordt gedefinieerd als een hittegevoel met zweeten waardoor activiteit (zoals slapen) wordt gestaakt. Een matige VMS-episode wordt gedefinieerd als een hittegevoel met zweeten terwijl de activiteit kan worden voortgezet. Een milde VMS-episode wordt gedefinieerd als een hittegevoel zonder zweeten.<sup>1</sup>

## Welk percentage vrouwen heeft last van vasomotorische symptomen (VMS), ook wel opvliegers en nachtelijk zweeten genoemd, tijdens de overgang naar de menopauze?

**Tot 80%** van alle vrouwen ervaart VMS tijdens de overgang naar de menopauze.<sup>1</sup>

## Slaapstoornissen als gevolg van VMS zijn een van de meest vervelende aspecten van de overgang naar de menopauze.

**Waar.** 40% tot 60% van de vrouwen meldt slaapstoornissen tijdens de overgang naar de menopauze, waaronder 's nachts wakker worden.<sup>2</sup>

## Hoeveel keer per week hebben vrouwen gemiddeld last van VMS?

**30+.** In een Britse studie rapporteerden postmenopauzale vrouwen die VMS ervaren gemiddeld 33,5 opvliegers en nachtelijk zweeten per week.<sup>3</sup>

## VMS kan van invloed zijn op:

**Alle volgende:** Vrouwen met VMS rapporteerden een negatieve invloed op slaap (82%), stemming (69%), concentratie (69%), energie (63%), seksuele activiteit (41%), werk (46%), sociale activiteiten (44%) en vrijetijdsbesteding (48%).<sup>4</sup>

## Hoe sterk is het verschil tussen ernstige en milde/matige symptomen op de algehele kwaliteit van leven?

**3,6x zo sterk:** Vrouwen met ernstige VMS hadden 3,58 keer zoveel kans om negatieve gevolgen te ondervinden als vrouwen met milde of matige symptomen.<sup>4</sup>

## VMS kan een indicator zijn voor toekomstige chronische aandoeningen.

**Waar.** Studies hebben aangetoond dat de frequentie en ernst van VMS kunnen worden gebruikt als voorspeller van chronische ziekten in de toekomst, zoals cognitieve stoornissen, hart- en vaatziekten en verlaagde botdichtheid.<sup>5</sup>

## Opvliegers nemen altijd af na de leeftijd van 55 jaar.

**Niet waar.** Een studie onder postmenopauzale vrouwen in 5 Europese landen (Duitsland, Frankrijk, Italië, Spanje en het VK) was gelijkmatig gestratificeerd naar 3 leeftijdsgroepen: 45 tot 54, 55 tot 64 en ≥65. Bij vrouwen met symptomen van de menopauze nam de huidige incidentie van opvliegers over het algemeen af met de leeftijd. In Frankrijk rapporteerde de leeftijdsgroep 55-64 echter een hogere prevalentie van opvliegers dan de jongere leeftijdsgroep (45-54). In alle landen bleven opvliegers vaak voorkomen na de leeftijd van 64 jaar, vooral in Duitsland (56%) en Frankrijk (57%).<sup>6</sup>

**Referenties:** 1. Thurston RC. Vasomotor symptoms. Dans: Crandall CJ, Bachman GA, Faubion SS, et al, eds. Menopause Practice: A Clinician's Guide. 6th ed. Pepper Pike, OH: The North American Menopause Society, 2019:43-55. 2. Baker FC, Lampio L, Saarensanta T, Polo-Kantola P. Sleep and sleep disorders in the menopausal transition. Sleep Med Clin 2018;13(3):443-56. 3. Hunter MS, Gentry-Maharaj A, Ryan A, et al. Prevalence, frequency and problem rating of hot flushes persist in older postmenopausal women: impact of age, body mass index, hysterectomy, hormone therapy use, lifestyle and mood in a cross-sectional cohort study of 10 418 British women aged 54-65. BJOG 2012;119(1):40-50. 4. Williams RE, Levine KB, Kalliani L, Lewis J, Clark RV. Menopause-specific questionnaire assessment in US population-based study shows negative impact on health-related quality of life. Maturitas 2009;62(2):153-9. 5. Biglia N, Cagnacci A, Gambacciani M, Lello S, Maffei S, Nappi RE. Vasomotor symptoms in menopause: a biomarker of cardiovascular disease risk and other chronic diseases? Climacteric 2017;20(4):306-12. 6. Constantine GD, Graham S, Clerinx C, et al. Behaviours and attitudes influencing treatment decisions for menopausal symptoms in five European countries. Post Reprod Health 2016;22(3):112-22.