

For English, see below // Türkçe için ileriye doğru bakınız

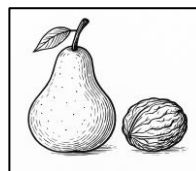
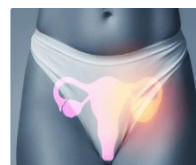
## HELIUS Vrouw: vragenlijst over menstruatie en menopauze

Bij de afgelopen HELIUS informatiebijeenkomst op 9 februari 2026, vertelde Annemarie Reilingh van het Amsterdam UMC over het HELIUS Vrouw onderzoek. Annemarie Reilingh is HELIUS onderzoeker en voormalig fysiotherapeut. Tijdens de informatiebijeenkomst gaf zij uitleg over menstruatie en menopauze.

Binnen HELIUS is er een apart thema voor vrouwengezondheid, onder leiding van dr. Irene van Valkengoed. In dit thema doen we bijvoorbeeld onderzoek naar de effecten van opvoedingstaken, blootstelling aan omgevingsfactoren (bijv. kapper versus bouwvakker) en mantelzorgtaken op gezondheid. Er zijn ook lichamelijke verschillen tussen mannen en vrouwen. Bijvoorbeeld een zwangerschap, menstruatie en menopauze bij vrouwen. De HELIUS Vrouw vragenlijst gaat over een aantal van deze onderwerpen.

### Menstruatie:

Annemarie vertelde onder andere wat menstruatie is, waar de baarmoeder zit in het lichaam en welke hormonen een rol spelen bij het regelen van de menstruatie. Er zijn grote verschillen tussen vrouwen, en ook kan de menstruatie bij dezelfde vrouw per keer anders zijn. Voeding, bewegen en slaap kunnen ook tijdelijk invloed hebben op de cyclus. Vrouwen kunnen last hebben van verschillende klachten, zoals premenstrueel syndroom (PMS), polycysteus ovarium syndroom (PCOS), endometriose en premenstruele stemmingsstoornis (PMDD). We weten nog niet goed hoe vaak dit soort klachten voorkomen. Vaak worden de klachten niet goed herkend en duurt het lang voor een diagnose wordt gesteld. Daarom besteden we er bij HELIUS nu aandacht aan. Met de vragenlijst van HELIUS Vrouw proberen we meer kennis op te bouwen over de klachten die vrouwen ervaren en de impact die het kan hebben op dagelijks leven en werk.



*De baarmoeder is zo groot als een klein peertje.  
Na de menopauze wordt de baarmoeder kleiner,  
tot de grootte van een walnoot.*

### Menopauze:

Wat is de menopauze, en wat zijn de veranderingen die daarmee samenhangen? Ook daar hebben we het over gehad. De menopauze is één moment. Namelijk de laatste dag van de laatste menstruatie in het leven van een vrouw. Dit gebeurt meestal tussen de 45 en 55 jaar. De overgang is een periode van gemiddeld 3 tot 7 jaar, waarin het oestrogeen al langzaam begint te dalen. Dat dalen kan al vanaf 35 jaar beginnen. 2 op de 10 vrouwen merkt hier niks of weinig van. Anderen ervaren wel klachten, soms ernstig. Opliegers en nachtzweeten zijn bekende klachten, maar er zijn ook minder bekende klachten zoals last van gewrichten, slaapproblemen, droge slijmvliezen, depressieve gevoelens en angst.

### HELIUS Vrouw onderzoek:

Menstruatie en menopauze zijn onderwerpen die soms moeilijk zijn om te bespreken, en waar nog weinig onderzoek naar is gedaan in verschillende bevolkingsgroepen. Daardoor missen we nog kennis over:

- Hoe vaak bepaalde klachten voorkomen
- Wat de impact is op het dagelijks leven en op werk
- Welke verschillen er zijn tussen bevolkingsgroepen

Met de HELIUS vrouw vragenlijst willen we kennis genereren die ook echt toegepast kan worden in de praktijk en kan helpen bij het ontwikkelen van nieuwe richtlijnen. Zodat we in de toekomst vrouwen beter kunnen helpen.

We willen de mensen die aanwezig waren bij deze online HELIUS bijeenkomst bedanken voor hun openheid en vragen! We adviseren altijd om met vragen, klachten en/of zorgen naar de huisarts te gaan.

Voor meer informatie: [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl); [www.vuurvrouw.nu](http://www.vuurvrouw.nu); [www.demenopauzespecialist.nl](http://www.demenopauzespecialist.nl).

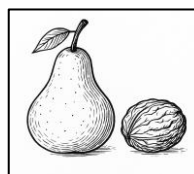
## HELIUS Woman: Survey about Menstruation & Menopause

At the recent HELIUS information meeting on 9 February 2026, Annemarie Reilingh from Amsterdam UMC spoke about the HELIUS Woman study. Annemarie Reilingh is a HELIUS researcher and former physiotherapist. During the meeting, she provided information about menstruation and menopause.

Within HELIUS, there is a separate theme focusing on women's health, led by Dr Irene van Valkengoed. In this theme, we conduct research on topics such as the effects of caregiving responsibilities, exposure to environmental factors (for example, hairdressers versus construction workers), and informal care tasks on health. There are also physical differences between men and women. For example, women experience pregnancy, menstruation, and menopause. The HELIUS Woman survey covers a number of these topics.

### Menstruation:

Annemarie explained what menstruation is, where the uterus is located in the body, and which hormones play a role in regulating the menstrual cycle. There are large differences between women, and the menstrual cycle can also vary from one month to the next in the same woman. Nutrition, physical activity, and sleep can also temporarily influence the cycle. Women can experience various complaints, such as premenstrual syndrome (PMS), polycystic ovary syndrome (PCOS), endometriosis, and premenstrual dysphoric disorder (PMDD). We still do not know well how often these types of complaints occur. The symptoms are often not properly recognized, and it can take a long time before a diagnosis is made. That is why we are now paying attention to this within HELIUS. With the HELIUS Woman survey, we aim to build more knowledge about the symptoms women experience and the impact these can have on daily life and work.



*The uterus is about the size of a small pear.  
After menopause, the uterus becomes smaller,  
about the size of a walnut.*

### Menopause:

We also discussed what menopause is and what changes are associated with it. Menopause is a single moment: the last day of a woman's final menstrual period. This usually occurs between the ages of 45 and 55. The menopausal transition (perimenopause) is a period of on average 3 to 7 years, during which estrogen levels gradually begin to decline. This decrease can already start from around the age of 35. Two out of ten women notice little or nothing during this time. Others do experience symptoms, sometimes severe. Hot flushes and night sweats are well-known symptoms, but there are also less well-known complaints such as joint pain, sleep problems, dry mucous membranes, depressive feelings, and anxiety.

### HELIUS Woman study:

Menstruation and menopause are topics that can sometimes be difficult to discuss, and there has been little research on them across different population groups. As a result, we still lack knowledge about:

- How often certain complaints occur
- What the impact is on daily life and work
- What differences exist between population groups

With the HELIUS Woman survey, we aim to generate knowledge that can be applied in practice and help in developing new guidelines, so that we can better support women in the future.

We would like to thank everyone who attended this online HELIUS meeting for their openness and questions! We always recommend consulting a general practitioner for any questions, complaints, and/or concerns.

**For more information:** [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl); [www.vuurvrouw.nu](http://www.vuurvrouw.nu); [www.demenopauzespecialist.nl](http://www.demenopauzespecialist.nl).

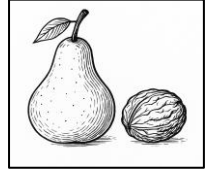
## HELIUS Kadın: Regl (adet) ve menopoz hakkında anket

9 Şubat 2026'da gerçekleştirdiğimiz HELIUS'un bilgilendirici toplantısında Amsterdam UMC'den Annemarie Reilingh HELIUS Kadın araştırması hakkında bilgiler paylaştı. Annemarie Reilingh, HELIUS'ta araştırmacı olarak çalışan eski bir fizyoterapist. Kendisi, ilgilendirici toplantı sırasında adet (menstrüasyon) ve menopoz hakkında açıklamalar sundu.

HELIUS kapsamında Dr. Irene van Valkengoed'un liderlik ettiği kadın sağlığı konusunda da çalışmalar yapılıyor. Bu konu kapsamında, örneğin çocuk bakım sorumlulukları, çevresel faktörlere maruz kalma (kuaför ve inşaat işçisi örnekleri) ve diğer bakım sorumluluklarının sağlık üzerine olan etkisi hakkında çalışmalar yürütüyoruz. Erkekler ve kadınlar arasında bedensel farklar da var. Örneğin kadınlarda hamilelik, menstrüasyon (adet) ve menopoz gibi. HELIUS Kadın anketinde, bu konuların bazılarına odaklandık.

### Adet (menstrüasyon):

Annemarie, diğer konuların yanı sıra menstrüasyonun ne olduğunu, rahmin bedende tam olarak nerede bulunduğunu ve hangi hormonların menstrüasyonda rol oynadığını anlattı. Kadınlar arasında büyük farklılıklar bulunuyor. Ayrıca, tek bir kadında da menstrüasyondan menstrüasyona bireysel farklılıklar gözlemlenebiliyor. Beslenme, spor ve uykunun da menstrual döngü üzerinde geçici etkileri olabiliyor. Kadınların, adet öncesi sendromu (premenstrual sendrom), polikistik over sendromu, endometriyozis ve premenstrual duygudurum bozukluğu gibi farklı şikayetleri olabiliyor. Bu tip şikayetlerin ne sıklıkla oluştuğunu henüz bilmiyoruz. Çoğu zaman şikayetler iyi tanımlanamıyor ve teşhis konma süreci çok uzun sürebiliyor. Bu nedenle HELIUS olarak bu konuya daha fazla eğiliyoruz. HELIUS Kadın anketi ile kadınların yaşadığı şikayetler hakkında daha fazla bilgi edinmeye ve bunların günlük yaşam ve iş yaşamı üzerinde oluşturabileceği etkileri araştırmaya çalışıyoruz.



*Rahim, küçük bir armut büyüklüğünde. Menopozdan sonra rahim daha da küçülerek ceviz büyüklüğüne ulaşır.*

### Menopoz:

Menopoz nedir ve menopozun beraberinde getirdiği değişiklikler neler? Bu konuya da yer verdik. Menopoz tek seferde gerçekleşir. Bir kadının yaşamındaki son menstrüasyonun (adet kanaması) son günü menopoz olarak adlandırılır. Genellikle 45 ila 55 yaş arasında gerçekleşir. Geçiş dönemi ise, östrojenin yavaş yavaş azalmaya başladığı ortalama 3 ila 7 yıllık bir dönemdir. Bu azalma daha 35 yaşından itibaren başlayabilir. 10 kadından 2'si bunu hiç fark etmez veya çok az fark eder. Diğerlerinde ise şikayetler ortaya çıkar ve bazı durumlarda ciddi şikayetler oluşabilir. Ateş basması ve geceleri terleme bilinen şikayetler arasında olsa da eklemlerde ağrı, uyku sorunları, kuru mukus membranları, depresif duygular ve anksiyete gibi daha az bilinen şikayetler de vardır.

### HELIUS Kadın araştırması:

Menstrüasyon ve menopoz, bazen bahsedilmesi güç olan konular olabilir ve bu konular hakkında nüfusun birçok kesimi için çok az araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle aşağıdaki konular hakkında hâlâ yeterli bilgi bulunmamaktadır:

- Belirli şikayetlerin oluşma sıklığı
- Günlük yaşam üzerindeki etkiler
- İş yaşamı üzerindeki etkiler
- Nüfusun farklı kesimleri arasındaki farklılıklar

HELIUS Kadın anketi ile pratikte de uyarlanabilen ve yeni rehber ilkelerin oluşturulmasına yardımcı olabilecek bilgileri toplamayı amaçlıyoruz. Böylece gelecekte kadınlara daha iyi yardımcı olabileceğiz.

Bu çevrim içi HELIUS toplantısına katılan kişilere gösterdikleri açıklık ve ilettikleri sorular için teşekkür etmek istiyoruz! Sorularınız, şikayetleriniz ve/veya endişelerinizin olması durumunda daima aile doktorunuza gitmenizi öneriyoruz.

**Daha fazla bilgi için:** [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl); [www.vuurvrouw.nu](http://www.vuurvrouw.nu); [www.demenopauzespecialist.nl](http://www.demenopauzespecialist.nl).