

Olası Tedavi Yaklaşımları

Kadın doğum uzmanınız ve eczacınız size bireysel olarak uygun tedavi seçenekleri hakkında bilgi verecektir:

- Yaşam tarzı değişiklikleri (beslenme, egzersiz, uyku düzeni)
- Stres azaltma ve farkındalık çalışmaları (örneğin MBSR)
- Bilişsel davranışçı terapi, hipnoz, akupunktur
- Bitkisel tedaviler
- Hormonal olmayan ilaçlar
- Hormon tedavisi: Belirtilerin şiddetine, menopozun evresine ve eşlik eden durumlara bağlı olarak sistemik şekilde (biyoeşdeğer veya sentetik hormonlarla) uygulanabilir. Ayrıca lokal vajinal tedavi seçenekleri de mevcuttur.

Not: Şikayetleriniz yoksa tedavi almanız gerekmez. 40 yaşından önce başlayan menopoz mutlaka, 45 yaşından önce başlayan menopoz ise genellikle hormon tedavisi gerektirir.

Sağlıklı Bir İkinci Yaşam Dönemi İçin Öneriler- Gelecek yıllarınız için doğru temelleri atın

- Haftada 2–3 kez dayanıklılık ve kuvvet egzersizi yapınız. Günlük yaşamda hareket (yürüyüş, merdiven kullanımı vb.) çok önemlidir – her adım değerlidir. Düzenli fiziksel aktivite; kalp krizi, osteoporoz, demans ve kilo artışı riskini azaltır, ayrıca bazı kanser türlerine karşı koruyucudur.
- Yeterli D vitamini ve kalsiyum alımı sağlayınız. Menopoz sonrası artan kemik kaybına (osteoporoz) karşı önemlidir.
- Protein açısından zengin beslenmeye özen gösteriniz (baklagiller gibi bitkisel protein kaynakları dahil). Bu, kas kaybını önlemeye yardımcı olur.
- Akdeniz tipi beslenmeyi tercih ediniz (bol sebze ve lif, kaliteli bitkisel yağlar, yağlı balık; az şeker ve rafine un). Bu beslenme şekli iltihaplanmayı ve hastalık risklerini azaltır.

Ek Bilgiler (Ücretsiz Kaynaklar)

Lütfen videoların* ve podcastlerin* yalnızca Almanca dilinde sunulduğunu dikkate alınız.

Sizin İçin Güvenilir Bilgi Kaynakları

- Resmî Alman sağlık sitesi (Türkçe olarak): <https://gesund.bund.de/tr/wechseljahre>
- Türkiye Menopoz ve Osteoporoz Derneği (TMOD) – Menopoz: <https://www.tmod.org.tr/tr/sayfa/menopoz>
- Konferans Serisi (DMG): “Bilgi güç verir”*: <https://www.menopause-gesellschaft.de/veranstaltungen>
- Podcast: “Hormonların Etkisi Altında”* (metin dökümleri mevcuttur): <https://www.ardaudiothek.de/sendung/hormongesteuertder-wechseljahre-podcast-mit-dr-katrin-schaudig/94730960/>
- Broşür: “İş Yerinde Menopoz – Kadınlar İçin Öneriler” <https://tinyurl.com/Arbeitsplatz-Tipps>
- Menopoz basitçe açıklanıyor: “Menopause nedir?” (İngilizce olarak, altyazılı), ipucu: Altyazı dilini Türkçe olarak ayarlayın <https://www.youtube.com/watch?v=NihQT7VFT9A>

Yakın Çevreniz İçin Broşür ve Bilgilendirme Materyalleri

- İşverenler ve yöneticiler için bilgilendirme broşürü – Kurumlar için öneriler: <https://tinyurl.com/Barmer-Menopause-Work>
- İşverenler ve yöneticiler için broşür: “Menopozu İş Yerinde Başarıyla Yönetmek” <https://tinyurl.com/Wechseljahre-Arbeitsplatz>
- İşyeri hekimleri için bilgilendirme broşürü: “Menopozu Genel Bakış” <https://tinyurl.com/Wechseljahre-im-Blick>

Yayıncı ve telif hakkı

(Version türkisch 07/2026):

Deutsche Menopause Gesellschaft e.V.
Junges Forum, AG Wechseljahre am Arbeitsplatz
Geschäftsstelle: info-dmg@email.de



Menopoz (Wechseljahre)

! Menopoz, doğal bir yaşam evresidir ve bir hastalık değildir. Her kadın bu hormonal değişim sürecinden geçer; bu süreç, ergenlik dönemine benzer bir dönüşüm olarak düşünülebilir

Menopozda Sık Görülen Belirtiler

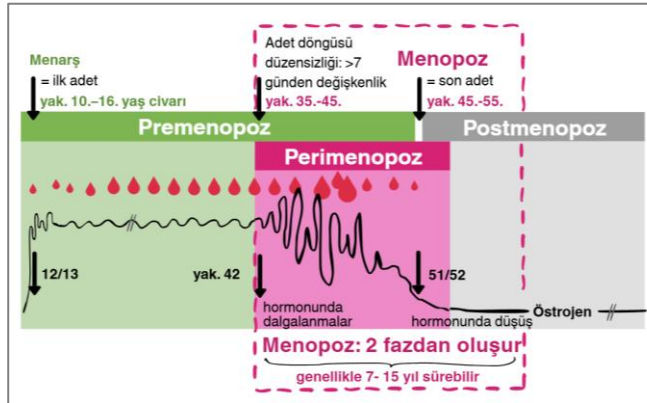
- Düzensiz ve şiddetli adet kanamaları
- Uyku bozuklukları
- Yorgunluk ve tükenmişlik hissi
- Unutkanlık, özellikle kelime bulmada zorlanma
- Konsantrasyon güçlüğü veya her şeyin fazla gelmesi hissi
- Sinirlilik ve ruh hali değişiklikleri
- Keyifsizlik, depresif ruh hali
- Sıcak basmaları
- Cilt ve mukozalarda kuruluk (vajina, ağız, gözler vb.)
- İdrar yolu enfeksiyonları veya idrar kaçırma
- Cinsel yaşamda değişiklikler

Başka neler fark edebilirsiniz?/ Yeni Ortaya Çıkabilecek Diğer Belirtiler

- Eklem ve kas ağrıları, eklem sertliği
- Yağ dağılımında değişiklik (özellikle karın bölgesinde artış)
- Saç dökülmesi
- Kalp teklemesi ve çarpıntısı
- Panik ataklar, anksiyete
- Baş dönmesi, kulak çınlaması (tinnitus)
- Artan baş ağrıları / migren atakları
- Diş eti iltihabı ve kanaması

Bilmeniz Gereken Önemli Noktalar

- Kadınların son adet dönemi (menopoz) ortalama 51-52 yaş civarında gerçekleşir.
- Belirtiler, son adet görülmeden yıllar önce başlayabilir.
- Her yeni belirti menopozdan kaynaklanmayabilir; farklı nedenler de olabilir. Bu nedenle mutlaka doktora danışınız.
- Her kadın menopoz dönemini farklı şekilde yaşar. Bazı kadınlarda hiç ya da yalnızca hafif belirtiler görülürken, bazıları bu süreçten oldukça belirgin şekilde etkilenir.
- Etkili tedavi seçenekleri mevcuttur. Bu konuda bilgi edininiz ve kadın doğum uzmanınız ile görüşünüz.
- İş yerinde şikayetleriniz olması durumunda, danışmanlık için işyeri hekiminize başvurmanız önerilir.
- Vücut yeni hormon seviyelerine alıştıkça birçok belirti azalabilir.
- Bu geçiş dönemi, yaşam önceliklerinizi yeniden belirlemek, durup değerlendirmek ve ve sağlığınıza odaklanmak için bir fırsattır..



Premenopoz – Perimenopoz – Postmenopoz:
Menopoz öncesi, geçiş dönemi ve sonrası evreler



Sizin Yapabileceğiniz

- Bilgi edinme: Güvenilir ve ücretsiz bilgi kaynakları bağlantı listesinde sunulmuştur bu kaynaklardan yararlanabilirsiniz.
- Danışmanlık: Şikayetlerinizin varsa tedavisi için kadın doğum uzmanınıza başvurunuz.
- Destek: Diğer kadınlarla deneyimlerinizi paylaşın.
- İlişki/Partnerlik: Nasıl hissettiğinizi açık bir şekilde ifade ediniz.
- Öz farkındalık ve öz bakım: İhtiyaçlarınıza dikkat ediniz. Kendinize yeterli zaman ayırınız, dinlenmeye ve rahatlamaya özen gösteriniz. Gerektiğinde "hayır" demeyi öğreniniz.
- Rahatlama teknikleri: Daha fazla huzurlu ve dingin hal için progresif kas gevşetme, otojenik eğitim, meditasyon veya yoga gibi yöntemleri deneyebilirsiniz.
- Deneme ve gözlem: Belirtileri arttırabilecek faktörlerden kaçınınız (örneğin kahve, siyah çay, baharatlı yiyecekler, alkol ve sigara).
- Kilo yönetimi: Özellikle karın içi yağlanmayı önlemek ve sağlıklı bir vücut ağırlığına sahip olmak için profesyonel destek alınız.