

Overgang

belangrijkste weetjes & tips.



Overgangsklachten

De oorzaak van klachten ligt in het dalen van de geslachtshormonen oestrogeen, progesteron en testosteron. Dit gaat in golven waardoor je soms meer last hebt, soms minder.

Mogelijke klachten

- Opvliegers en nachtzweeten
- Stemningswisselingen, korter lontje, nervositeit, opgejaagdheid, angst, depressieve klachten.
- Vergeetachtigheid, concentratieverlies en niet op woorden kunnen komen.
- Gewichtstoename en met name vetafzetting tussen de organen in de buikstreek.
- Drogere slijmvliezen, denk aan vaginale droogheid, droge ogen, droge huid.
- Hoofdpijn, gewrichts- en spierpijn, urineverlies.

Potentiële risico's

- Hoger risico op hart- en vaatziekten. Overleg bij klachten altijd met je huisarts.
- Door versnelde afname van de botdichtheid, stijgt het risico op botbreuken.
- Extra controle op borst- en baarmoederhalskanker is belangrijk.

Wat kun je zelf doen?

Door eenvoudige leefstijlaanpassingen kun je de overgang aangenamer maken.



Voeding

- 1** Eet gezond en beweeg meer.
- 2** Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag.
- 3** Eet en drink gevarieerd en onbewerkt.
- 4** Eet vezelrijk (o.a. groenten, fruit, volkorenproducten).
- 5** Beperk suikers (suiker, koek, snoep, frisdranken en sapjes)
- 6** Vermijd hete, maar ook pittige gerechten of dranken.
- 7** Alcohol en cafeïne (koffie), maar ook roken, hebben een negatief effect.
- 8** Vul vitamine D aan: dagelijks 10 microgram Vitamine D. En ga minimaal een kwartier naar buiten, liefst lopend.



Bewegen

- 1** Beweeg minimaal een half uur per dag, liefst langer: wandelen, fietsen, tuinieren, huishouden.
- 2** Bewegen helpt klachten te verminderen, houdt je spieren en gewrichten soepel.
- 3** Beweeg het liefst in de natuur.



Overgang op je werk

- 1 Bespreek wat de overgang met je doet, mits het veilig voelt.
- 2 Flexibele werktijden, langere pauzes, thuiswerken kunnen helpen.
- 3 Denk aan een ventilator of koud water in de buurt.
- 4 De veranderende hormoonhuishouding kan je daadkrachtiger maken. Verken dan ook de mogelijkheden als je denkt aan carrièreswitch of opleiding.
- 5 Stress verergert overgangsklachten. Geef grenzen duidelijk aan en zorg voor overzicht in je planning en werkzaamheden.
- 6 Heb je meer tijd nodig voor een klus, kaart dit dan tijdig aan.





Stressmanagement, ontspanning en slapen

1

Ademhalingsoefening voor grip op opvliegers of stress: Adem 2 seconden rustig en diep in (buikademhaling) en 4 seconden uit. Ook yoga of mindfulness kunnen helpen.

2

Praat met lotgenoten en wissel ervaringen uit.

3

Creëer overzicht en probeer stress te managen (zorg voor structuur, schrijf piekergedachten op, geef grenzen aan.).

4

Niet uitgerust? Overweeg een dutje van 6-20 minuten.

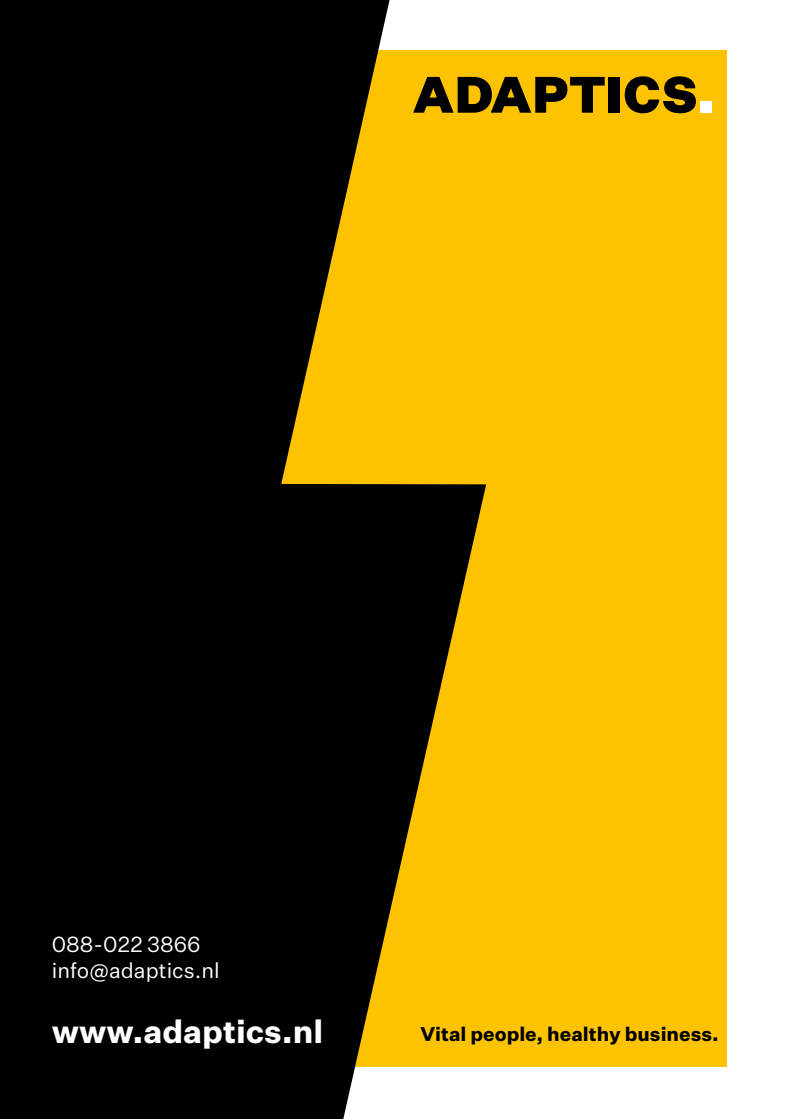
Overig

Kies bij **kleding en beddengoed** voor laagjes en katoen of ademende stof.

Bij drogist of apotheek zijn **middelen tegen overgangsklachten** te koop. Houd je aan de maximale hoeveelheden.

Hevige klachten? Vraag je huisarts of hormoontherapie voor jou wenselijk is.





ADAPTICS.

088-022 3866
info@adaptics.nl

www.adaptics.nl

Vital people, healthy business.