

Overgang

belangrijkste weetjes & tips.



ADAPTICS.

Vital people, healthy business.

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.