

Leefstijladviezen overgang

Gynaecologie

Voeding

- Kies voor verse en zo min mogelijk bewerkte producten.
- Eet voldoende groenten, fruit, volkorenproducten en peulvruchten.
- Kies voor producten met gezonde vetten, bijvoorbeeld olijfolie, noten en vis.
- Eet 20 gram eiwitten per maaltijd. Eiwit zit vooral in peulvruchten, noten, ei, vis, vlees en zuivel.
- Zorg voor voldoende calcium en vitamine D, bijvoorbeeld uit zuivel, groenten en noten.
- Cafeïne, alcohol en pittig eten kunnen opvliegers uitlokken. Kijk welk effect deze producten op u hebben.
- Wilt u vitamines of andere supplementen gebruiken? Bespreek dit dan met uw huisarts of behandelend arts.

Beweging

- Probeer iedere dag minimaal een half uur te bewegen, het liefst buiten of in de natuur.
- Zorg dat u niet te lang achter elkaar zit. Beweeg elk half uur minimaal 2-3 minuten, ook op het werk.
- Doe twee tot drie keer per week 30 minuten krachtoefeningen.
- Heeft u last van urineverlies? Bekkenbodemoefeningen kunnen helpen.
- Kies een vorm van beweging die bij u past en die u kunt volhouden.
- Luister goed naar uw lichaam. Meer bewegen is niet altijd beter. Bouw beweging rustig op.

Rust en ontspanning

- Plan iedere dag momenten in voor rust en ontspanning.
- Wees niet te streng voor uzelf. U hoeft niet alles perfect te doen.
- Kies activiteiten waarvan u rustig wordt, zoals wandelen, fietsen, yoga, lezen, schilderen of muziek luisteren.
- Ga iedere dag minstens 20 minuten even naar buiten.
- Voelt u spanning in uw lichaam bijvoorbeeld in uw schouders, kaak of rug? Of merkt u dat u snel ademt? Neem dan even pauze, doe een ademhalingsoefening of probeer mindfulness of meditatie.
- Kijk welke activiteiten u energie geven en welke activiteiten juist veel energie kosten.

Slaap

- Ga iedere dag (ook in het weekend) rond dezelfde tijd naar bed en sta rond dezelfde tijd op.
- Zorg voor een koele, donkere en rustige slaapkamer.
- Gebruik uw slaapkamer vooral om te slapen en te ontspannen.
- Plan bewust beweeg- en rustmomenten in tijdens je dag.
- Kunt u niet slapen en wordt u onrustig? Ga dan even uit bed en doe iets waar u rustig van wordt.
- Heeft u langere tijd slaapproblemen? Bespreek dit dan met uw huisarts of behandelend arts.

Middelen

- Stop met roken, vaperen en drugs. Vraag hulp aan uw huisarts of iemand anders die u vertrouwt, als stoppen moeilijk voor u is.
- Drink geen alcohol. Alcohol kan uw slaap verstoren en opvliegers erger maken.
- Gebruik medicijnen volgens de aanwijzingen van uw arts of apotheek.
- Denkt u dat medicijnen of supplementen invloed hebben op uw klachten? Bespreek dit dan met uw arts.

Verbinding

- Praat met iemand die u vertrouwt over wat er in uw lichaam en gevoelens verandert en hoe u zich daarbij voelt.
- Het kan helpen om uw ervaringen te delen met andere vrouwen in de overgang.
- Maak tijd voor mensen en activiteiten die u energie en plezier geven.
- Heeft u veel zorgtaken? Vergeet dan niet om ook tijd voor uzelf te maken.
- Heeft u problemen op uw werk door overgangsklachten? Bespreek dit dan met uw werkgever of bedrijfsarts.
- Vraag hulp als u dat nodig heeft. U hoeft niet alles alleen op te lossen.