

Nazorg bij Overgangsklachten

U bent vandaag op het spreekuur geweest vanwege overgangsklachten. Om uw klachten te inventariseren mag u uw klachten scoren, dit is goed om te ernst van uw klachten inzichtelijk te maken, maar ook om later het effect van de interventies te monitoren: [Vragenlijst-vrouwenindeovergang.pdf](#)

Tijdens het consult hebben we uw klachten, mogelijke oorzaken en behandelmogelijkheden besproken. Hieronder vindt u de belangrijkste leefstijladviezen. Een gezonde leefstijl kan overgangsklachten verminderen en uw gezondheid ondersteunen.

Leefstijl en algemene adviezen

De overgang is een natuurlijke levensfase, maar kan gepaard gaan met lichamelijke en emotionele veranderingen. Met een gezonde leefstijl kunt u veel klachten verminderen en uw gezondheid ondersteunen.

Voeding

- ✓ Kies zoveel mogelijk voor onbewerkte, plantaardige voeding volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum.
- ✓ Beperk koffie/cafeïne, pittig eten en suikerrijke producten; deze kunnen opvliegers verergeren.

Meer hierover leest u op:

- [Voedingscentrum](#)
- [Vrouwen in de overgang](#)

Alcohol

Alcohol kan opvliegers, slaapproblemen, stemmingswisselingen en gewichtstoename verergeren. Ook verhoogt het het risico op onder andere borstkanker, hart- en vaatziekten, leverziekten en botontkalking.

Advies: Drink bij voorkeur niet dagelijks en maximaal één glas per dag. Beperk alcoholgebruik zoveel mogelijk, of drink bij voorkeur helemaal geen alcohol.

Meer hierover leest u op: [Voedingscentrum](#)

Botgezondheid

- Na de overgang neemt het risico op botontkalking toe;
- Zorg voor 1.000-1.200 mg calcium per dag (bijvoorbeeld uit zuivel, noten en groene groenten);
- Gebruik dagelijks 10 microgram vitamine D, ook in de zomer;
- Spier- en krachtversterkende oefeningen helpen ook om botontkalking te voorkomen

Meer hierover leest u op:

- [Thuisarts](#)
- [Voedingscentrum](#)
- [Osteoporosevereniging](#)

Beweging

Regelmatig bewegen helpt bij opvliegers, stemming, slaap, gewichtsbeheersing en sterke botten, **Advies:**

- Beweeg minimaal 30 minuten per dag, minstens 5 dagen per week.
- Doe daarnaast 2 keer per week spier- en krachtversterkende oefeningen, zoals wandelen, fietsen, zwemmen of krachttraining.

Meer hierover leest u op: [Thuisarts](#)

Slaap en ontspanning

Een goede nachtrust ondersteunt uw herstel, Tips:

- Houd vaste bedtijden aan.
- Vermijd beeldschermen en cafeïne in de avond.
- Ontspan met bijvoorbeeld yoga, mindfulness of ademhalingsoefeningen.

Meer hierover leest u op: [Thuisarts](#)

Controle en vervolg

Tenzij anders afgesproken neem ik over ongeveer één maand telefonisch contact met u op. We bespreken dan eventuele uitslagen, het effect van de behandeling en hoe het met u gaat.

Daarna plannen we controles ongeveer iedere drie maanden, totdat uw klachten voldoende onder controle zijn. Bij een stabiele behandeling met hormoontherapie (HST) is meestal een jaarlijkse controle voldoende.

Belangrijk

Blijf deelnemen aan het bevolkingsonderzoek naar borstkanker en baarmoederhalskanker.

Neem gerust opnieuw contact op met het menopauzesprekuur als uw klachten veranderen, u vragen heeft of uw behandeling wilt bespreken of evalueren.