

Last van overgangsklachten? Ontdek per klacht wat kan helpen

Opliegers, slecht slapen of vaginale droogheid. Klachten horen voor veel vrouwen bij de overgang. Een gezonde leefstijl neemt ze niet altijd weg, maar per klacht kun je vaak wél iets doen. Hieronder vind je een paar tips bij veelvoorkomende klachten.



Opliegers en nachtzweeten

- Draag dunne laagjes en houd je slaapkamer koel.
- Merk je dat cafeïne, alcohol of roken het erger maken? Minder dat dan.
- Cognitieve gedragstherapie kan helpen om er beter mee om te gaan.



Slecht slapen

- Houd vaste bedtijden aan en zorg voor een koele, donkere slaapkamer.
- Vermijd cafeïne laat op de dag en schermen vlak voor het slapen.
- Kies ademend en katoenen beddengoed bij nachtzweeten.



Vaginale droogheid

- Gebruik een glijmiddel bij het vrijen.
- Blijf seksueel actief op een manier dat bij je past.
- Heb je erg last? Ga dan naar je huisarts.



Gewrichts- en spierpijn

- Blijf in beweging. Dit houdt je soepel.
- Werk aan je kracht. Sterke spieren ondersteunen je gewrichten.
- Heb je veel pijn? Zoek de warmte op en gebruik eventueel een pijnstiller.

Heb je last van andere klachten, zoals een sombere bui, concentratieproblemen of vermoeidheid? Lees dan het hele artikel op onze website.

ONTHOUD

Een gezonde leefstijl is de basis, maar neemt niet alle overgangsklachten weg. Heb je veel last, bijvoorbeeld van opvliegers? Overleg dan met je huisarts.



Geen medisch advies. Deze tips zijn algemeen en vervangen geen persoonlijk advies van een zorgverlener. Heb je veel last van klachten, aanhoudende somberheid, of twijfel je? Overleg dan met je huisarts.