menoscan

Last van de overgang? Dit kun je vandaag al doen.

Een gratis gids met per klacht wat er in je lijf gebeurt en wat je er zelf aan kunt doen. In gewone taal, zonder gedoe.

Voor vrouwen van 38 tot 55
die zich weer zichzelf willen voelen.

menoscan.nl

menoscan

Herken je dit?
Je bent niet gek.

De overgang begint vaak al rond je 40e, jaren voor je laatste menstruatie. Je hormonen gaan dan schommelen en dat merk je in je hele lijf. Vink aan wat je herkent.

- [ ] Opvliegers
- [ ] Nachtzweten
- [ ] Wakker om 3 of 4 uur
- [ ] Wazig hoofd
- [ ] Woorden kwijt
- [ ] Kort lontje
- [ ] Somber of angstig
- [ ] Buik die groeit
- [ ] Stijve gewrichten
- [ ] Altijd moe
- [ ] Droge huid of ogen
- [ ] Minder zin in seks
- [ ] Hartkloppingen
- [ ] Onregelmatige menstruatie

Drie of meer aangevinkt? Dan is de kans groot dat de overgang meespeelt. In deze gids lees je per klacht wat je vandaag al kunt doen.

menoscan

De basis die bij bijna alles helpt

1 Beweeg elke dag, en til 2 keer per week

Wandelen, fietsen, dansen. En twee keer per week krachttraining. Goed voor je spieren, je botten, je buik en je humeur.

2 Eiwit bij elke maaltijd

Eieren, kwark, vis, kip, bonen of tofu. Zo blijft je bloedsuiker stabieler en hou je je spieren.

3 Vaste tijden voor slapen en opstaan

Ook in het weekend. Je lijf houdt van ritme, zeker nu je hormonen dat niet meer doen.

4 Minder alcohol en koffie

Twee van de grootste triggers voor opvliegers en slecht slapen. Minderen is al winst.

5 Praat erover

Met je partner, een vriendin, je huisarts. Het lucht op en je hoort vaak: dat heb ik ook.

Per klacht: wat helpt

🔥 Opvliegers en nachtzweten

Door schommelend oestrogeen reageert de thermostaat in je hoofd te snel. Een kleine temperatuurstijging voelt dan als een hittegolf.

VANDAAG AL

- Kleed je in laagjes en neem een koud drankje of klein ventilatortje mee.
- Let op je triggers: koffie, alcohol, pittig eten, hete dranken, stress.
- Adem bij een opvlieger rustig: 4 tellen in, 6 tellen uit.

🌙 Slecht slapen

Progesteron werkt rustgevend en daalt. Daarbij maken nachtzweten en stress je vaker wakker, vaak rond 3 of 4 uur.

VANDAAG AL

- Slaapkamer koel, rond de 17 graden, telefoon buiten de kamer.
- Laatste koffie voor 14:00, alcohol overslaan.
- Na 20 minuten nog wakker? Even uit bed, iets saais doen in schemerlicht.

Wazig hoofd en vergeetachtig

Oestrogeen helpt je brein bij concentratie en geheugen. Als het schommelt, raak je sneller woorden kwijt. Het is geen dementie en het trekt vaak weer bij.

VANDAAG AL

- Doe een ding tegelijk en werk met lijstjes en herinneringen op je telefoon.
- Een stevige wandeling van 20 minuten helpt je hoofd helderder te worden.
- Slaap is de basis: pak eerst je nachten aan.

Kort lontje, somber of angstig

Hormonen hebben invloed op stoffen in je brein die je stemming regelen. Je bent sneller geraakt, prikkelbaar of onrustig, zonder dat je weet waarom.

VANDAAG AL

- Plan elke dag 15 minuten die alleen van jou zijn.
- Vertel je partner en kinderen wat er speelt. Dat voorkomt veel ruzie.
- Cognitieve gedragstherapie helpt aantoonbaar. Vraag je huisarts ernaar.

Buik en gewicht

Als oestrogeen daalt, verschuift vet van je heupen naar je buik en reageert je lijf slechter op suiker. Je eet hetzelfde en toch verandert je lijf.

VANDAAG AL

- Eiwit en groente als basis van elk bord, wit brood en koek vervangen door volkoren.
- Begin met krachttraining, spieren verbranden ook in rust.
- Geen crashdieet: dat kost je vooral spieren.

Stijve gewrichten en spierpijn

Oestrogeen helpt ontstekingen in je gewrichten te remmen. Daalt het, dan word je stijver wakker en doen schouders, heupen of handen sneller pijn.

VANDAAG AL

- Blijf bewegen, ook als het stijf voelt. Rekken in de ochtend helpt.
- Zwemmen en fietsen zijn fijn voor pijnlijke gewrichten.
- Genoeg calcium en vitamine D voor je botten.

Wist je dat? Vanaf de overgang heb je meer calcium nodig, zo'n 1200 milligram per dag. Een glas melk, een bakje yoghurt en een plak kaas brengen je al een heel eind.

Altijd moe

Slecht slapen, schommelende hormonen en een druk leven tegelijk. Geen wonder dat je batterij sneller leeg is.

VANDAAG AL

- Ga elke ochtend even naar buiten, daglicht geeft energie.
- Eet een ontbijt met eiwit in plaats van alleen koffie.
- Blijf je heel moe? Laat bij de huisarts je bloed prikken, bijvoorbeeld op ijzer en schildklier.

Droge huid, ogen of vagina

Oestrogeen houdt je slijmvliezen en huid soepel. Minder oestrogeen betekent droger, en dat kan ook seks pijnlijk maken.

VANDAAG AL

- Drink genoeg water en gebruik een rijke, geurvrije crème.
- Een glijmiddel of vochtinbrengende gel voor de vagina helpt vaak direct.
- Vraag je huisarts naar een zalf of gel. Daar hoef je je echt niet voor te schamen.

Goed om te weten. Helpen deze stappen niet genoeg, dan zijn er ook behandelingen, zoals hormoontherapie. Die is voor veel vrouwen een optie. Bespreek met je huisarts wat bij jou past.

menoscan

Jouw 7 dagen startplan

Elke dag een kleine stap. Vink af wat je gedaan hebt.

Dag	Kleine stap	Gedaan
1	Schrijf op welke klachten je hebt en hoe erg (zie volgende pagina).	
2	Wandel 20 minuten buiten, liefst in de ochtend.	
3	Eiwit bij elk ontbijt, lunch en avondeten.	
4	Laatste koffie voor 14:00 en geen alcohol.	
5	Eerste krachttraining: 3 x 10 squats, 3 x 10 push ups tegen de muur.	
6	Vertel iemand hoe het echt met je gaat.	
7	Kijk terug: wat werkte? Doe de gratis MenoScan op menoscan.nl.	

Ga niet alles tegelijk veranderen. Een stap die je volhoudt is meer waard dan tien die je na een week weer loslaat.

menoscan

Jouw klachtendagboek

Geef elke avond een cijfer van 0 (geen last) tot 3 (veel last). Na een week zie je wat er speelt. Handig om mee te nemen naar je huisarts.

Klacht	1	2	3	4	5	6	7
Opvliegers							
Slaap							
Wazig hoofd							
Stemming							
Energie							
Gewrichten							
Anders:							

menoscan

Wanneer naar de huisarts?

- Je klachten maken je dagen, je werk of je relatie zwaar.
- Je voelt je al weken somber of angstig.
- Je hebt hartkloppingen, pijn op de borst of je voelt je duizelig.
- Je bloedt heel veel, tussendoor, of weer na een jaar zonder menstruatie.

Er is meer mogelijk dan je denkt, van leefstijladvies en therapie tot hormoontherapie. Neem je dagboek mee, dan is het gesprek meteen scherp.

Wil je weten wat er bij jou speelt?

Doe de gratis MenoScan. Een paar vragen over je klachten en je krijgt direct een persoonlijk overzicht, in gewone taal.

www.menoscan.nl

Deze gids is algemene informatie en geen medisch advies. Twijfel je of heb je veel klachten, overleg dan met je huisarts. Bronnen: NHS, The Menopause Charity, Gezondheidsraad.