

10 Tips

VAN VERPLEEGKUNDIG
OVERGANGSCONSULENT
DESIREE VAN CLEEF

1

Pak je me-time! De overgang is een periode waarin je vaak genoeg hebt aan jezelf.

Hoe meer je daaraan toe geeft hoe beter je de prikkels weer aankan die toch wel op je pad komen. Neem een voetenbadje, koop een leuk tijdschrift en zonder je af... Maak je eigen womancave op je slaapkamer of oude zolderkamer.

2

Hulp vragen mag! Op het moment dat je voelt dat het allemaal te veel is, kan je hulp vragen. Dit kan bij een goede vriendin, je partner of een professional. Je laten ondersteunen in deze fase is slim. Je laten adviseren door bijv een psycholoog, seksuoloog of wie dan ook is niet zwak maar een teken dat je niet accepteerd dat het leven zo loopt als het loopt. Je kan ook een afspraak maken met een overgangsconsulent. Vrouwen ervaren mijn spreekuren als een cadeautje, anderhalf uur stilstaan bij jouw leven. Wat loopt er goed en wat niet. Adviezen krijgen op maat.

4

Als je er goed uitziet, voel je je beter! Trakteer jezelf vaker op de schoonheidsspecialiste, de kapper en koop een leuk nieuw shirt. Blijf in jezelf investeren. Niet wachten tot je weer wat kilo's kwijt bent met het aanschaffen van kleding... koop nu ook iets waar je je mooi en vrouwelijk in voelt.

3

Meten is weten! Je lijf verandert door de overgang, zichtbaar en onzichtbaar. Ken daarom je getallen, zorg ervoor dat je BMI (gewicht (kg) / (lengte (m) x lengte (m)) lager is dan 25. Je taille moet onder de 80 cm zijn. Laat bij de huisarts je bloeddruk, bloedsuiker en cholesterol eens controleren.

5

Laat je huid niet verdrogen! Door de overgang kan je huid erg droog worden. Verzorging wordt daarom belangrijker. Maak tweemaal per dag je huid schoon en doe er dan een goede crème op, liefst eentje zonder parabenen. Vergeet ook niet om genoeg water te drinken en veel groente en fruit te eten, dat zorgt voor een mooie tint en doorbloeding. Heb je meer jeuk gekregen? Ga dan niet te vaak en te heet douchen, dep je na het douchen je huid droog en smeer binnen drie minuten een verantwoorde bodymilk op je lijf.

10 Tips

VAN VERPLEEGKUNDIG
OVERGANGSCONSULENT
DESIREE VAN CLEEF

6

Beweeg!

Wist je dat vrouwen die dagelijks 30 minuten wandelen minder opvliegers hebben? En dat je tijdens het wandelen je stresshormoon (cortisol) in je bloed kan laten dalen. Wandelen is een toverwoord in de overgang. Maar elke vorm van beweging is goed. Kies iets wat je leuk vindt en goed kan vol houden, denk ook eens aan Zumba, zwemmen of badminton.

8

Voeding is of je vergif of je medicijn!

Door je voeding aan te passen kun je veel gezondheidswinst bereiken. Niet gaan diëten maar met gezond verstand eten. Zorg dat je maaltijden bouwstoffen bevatten zoals gezonde vetten, vitamines en eiwitten. Op een feestje mag je heus wel eens meedoen met alcohol of een gebakje....maar...het kan iet meer iedere dag feest zijn. Maak keuzes, wanneer doe ik mee en wanneer houd ik me in.

7

Die sixpack is zo gek nog niet!

Nee, vrees niet, een sixpack hoeft je niet te trainen, maar je spiermassa vergroten is voor veel vrouwen bittere noodzaak. Meer spiermassa zorgt ervoor dat je eenvoudiger calorieën verbrand, hierdoor kom je minder snel aan. Meer spieren zorgen voor vitaliteit, conditie en goed voor je botmassa.

Kortom pak die gewichten of met water gevulde wasmiddelflessen en doe voor de tv je work out.

10

Leef! Je leeft nu, dus maak er wat van.

Accepteer dat je je soms wat minder voelt of dat je botten wat kraken en zoek hulp als het te heftig is. Maak van iedere dag een klein feestje. Zorg dat je iedere dag iets doet wat je een lach op je gezicht geeft. Geef een compliment aan de caissière, geef iemand spontaan voorrang, stuur een kaartje naar een oude bekende en verwen jezelf met een bosje geplukte bloemen, voetenbaden, spontane wandelingen, YouTube filmpjes waar je om kan lachen, een telefoongesprek met je vriendin, een gedicht schrijven, boekje lezen, kopje koffie in de zon. En vergroot dit soort positieve momentjes in je gedachten en je kunt ze altijd vastleggen in je "wat ben ik lekker bezig" notitieboekje. Koop vandaag nog een mooi boekje en start!

WERK EN OVERGANG
OVER!
academie

9

Vergeet de intieme zone niet!

Vaker plassen, alweer een blaasontsteking, pijn bij de seks. Het kan allemaal in de overgang, en laat dat nou net de klachten zijn die we liever niet bespreken. Heb je hier problemen pas dan op met vaginale douches, veelvuldig wassen en inlegkruisjes en last but not least laat je goed informeren. Een overgangscounselant kan je veel vertellen over natuurlijke middelen en middelen via de huisarts die goed kunnen helpen. Te lang doorlopen is niet slim en seks moet leuk zijn, use it or loose it.