

Eerste Hulp Bij Hormoon-schommelingen

Last van opvliegers? Of 'gewoon' van de maandelijkse menstruatieklachten? Doe dan uw voordeel met onderstaande tips!

Hormoonsschommelingen worden door veel mensen afgedaan als iets dat erbij hoort en waar je niet over moet zeuren. Toch zijn er maatregelen die u zelf kunt nemen om de klachten te verminderen. Door in uw voeding en levensstijl op een aantal zaken te letten, kunt u uw leven een stuk aangenamer maken.

ANTICONCEPTIE

Gebruikt u een anticonceptiemiddel en hebt u veel last van hoofdpijn, vermoeidheid of andere premenstruele klachten? Dan is het de moeite waard om eens te bekijken of een ander anticonceptiemiddel niet beter bij u past. Er zijn heel veel verschillende soorten 'pillen' op de markt, of misschien past een spiraaltje, onderhuids staafje of een anticonceptiepleister beter bij u.

LAST VAN OPVLIEGERS?

Ook klachten bij opvliegers hebt u voor een deel zelf in de hand, door bijvoorbeeld te letten op uw voeding, kleding en verzorgingsproducten:

- Let eens een week op uw voeding en kijk wanneer u meer last hebt van opvliegers. Koffie, thee, chocolade, koolzuurhoudende dranken en gekruid eten staan erom bekend dat ze opvliegers kunnen veroorzaken.
- Draag als u veel last hebt van opvliegers geen nylon, maar katoenen kleding. Zorg ook voor een aantal laagjes kleding over elkaar, zodat u iets uit kunt trekken als u het warm hebt.

- Gebruik voor het slapengaan tandpasta zonder fluor; dit gaat monddroogte (veroorzaakt door hormoonsschommelingen) tegen.
- Kies voor een dagcrème die niet te vettig is, zodat de hitte van de opvlieger uw lichaam kan verlaten.
- Het eten van cranberry's voorkomt blaasontstekingen en vaginale schimmels.

PRAAT EROVER!

Waarom menen we dat we de schijn op moeten houden? Maak het uzelf niet moeilijk en zeg het gewoon als het niet goed gaat. Dat haalt de druk van de ketel en maakt uw klachten bespreekbaar. En dan zult u ineens merken dat u niet de enige bent met hormonale klachten.

Wat krijgt u vergoed?

Consulten en advisering voor vrouwen (bijvoorbeeld bij Care for Women) worden vergoed vanuit de aanvullende verzekering. De vergoeding is maximaal €200,- per kalenderjaar (alleen de aanvullende verzekering Jongeren biedt geen vergoeding). Wilt u in alle rust praten over uw eigen klachten op hormonaal gebied? Kijk dan eens op www.careforwomen.nl voor een verpleegkundige bij u in de buurt.