

1 WAT IS HET?

In je hersenen zit een soort thermostaat. Als door de overgang je oestrogeen in je bloed daalt, denkt je 'kachtje' dat je lichaamstemperatuur te hoog is. Dat is niet echt zo. Je lichaam probeert die warmte toch kwijt te raken. Dat ervaar je als een opvlieger, met bijvoorbeeld zweten en een rode kleur.

2 IS HET GEZOND?

Opvliegers zijn vervelend. Ze zijn geen bedreiging voor je gezondheid.

3 HOE VAAK KOMEN ZE?

76% Van de vrouwen heeft opvliegers in de overgang. Van een paar per dag (of nacht) tot wel elke 5 minuten eentje. Meestal heb je ze in de periode rondom of na de laatste menstruatie. Je kunt ze tot ook nog hebben al je al lang door de overgang heen bent.

4 WAT KAN HELPEN?

- let op wat je eet en drinkt
- een waaiertje en een flesje water bij je hebben
- je omgeving vertellen dat je last hebt van opvliegers
- even naar buiten of naar een koelere ruimte gaan
- rustig gaan zitten en ademhalen
- geen strak zittende kleding; geen synthetische materialen
- kleding in verschillende laagjes
- een koude, natte doek in je nek

5 WAT MOET IK VOORAL NIET DOEN?

- je schamen
- denken dat je de enige bent
- het voor jezelf houden
- er lacherig over doen

OPVLIEGERS

VOOR JE GESPREKSPARTNER

1 WAT IS ER TOCH MET JE AAN DE HAND?

"Ik heb een opvlieger. Dat hoort gewoon bij de overgang."

2 ALS JE ER MINDER LAST VAN WILT HEBBEN, DAN KUN JE HET BESTE...

"Dankjewel voor je tip. Ik ga kijken of die ook voor mij kan werken. Zelf heb ik al ontdekt dat het het beste gaat door / met"

3 JE MAAKT JE OOK VEEL TE DRUK; DAAR KRIJG JE DAT VAN

"Je hebt gelijk. Stress is een grote uitlokker van opvliegers. Ik probeer dan ook om mijn rust te bewaren. Je zou me echt helpen als jij"

4 HEBBEN ALLE VROUWEN IN DE OVERGANG DIT?

"Nee, niet allemaal, maar wel veel. Namelijk driekwart van de vrouwen in de overgang. Een opvlieger voelt heel vervelend, namelijk..... Ik heb ze niet / x keer per dag / vooral 's nachts. Wist je dat 10 jaar na de laatste menstruatie 5% van de vrouwen nog steeds last heeft van opvliegers?"

5 IK BEN GELUKKIG NOG NIET IN DE OVERGANG OF OOK IN DE OVERGANG, MAAR IK HEB NERGENS LAST VAN.

"Er is geen gemiddelde vrouw en dus ook geen gemiddelde overgang. Ben je 45? Dan is je lijf in de overgang. Heb je weinig klachten? Da's fijn voor jou. Voor mij is het anders. Ik probeer er zo goed mogelijk mee om te gaan. Je kunt me helpen door..."