Behandeling

Behandeling van overgangsklachten zonder hormonen

Overgangsklachten kunnen we behandelen met hormonen en zonder hormonen. Behandelingen zonder hormonen zijn verandering van leefstijl, acupunctuur en homeopathie.

De (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/overgang)overgang (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/overgang)is voor veel vrouwen een ingrijpende tijd in hun leven. De overgang kan veel verschillende klachten geven. Wanneer vrouwen teveel last ervaren van deze klachten kan een huisarts verwijzen naar het overgangsspreekuur.

Welke behandeling dat is hangt af van uw gezondheid, de soort klachten die u heeft en hoeveel last u ervan heeft. Samen met uw behandelend arts kunt u de behandeling kiezen die het beste bij u past.

(073) 553 62 50
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Behandelingen zonder hormonen

Andere medicijnen

Sommige vrouwen mogen geen hormonen gebruiken. Bijvoorbeeld als u borstkanker heeft of heeft gehad. Of als u al 10 jaar niet meer ongesteld bent geweest.

Uw arts bespreekt met u wat er mogelijk is, zoals:

- Een medicijn dat ook kan helpen bij depressie, zoals fluoxetine of citalopram. Het kan helpen bij somber of boos zijn. Het werkt niet bij iedereen. Mogelijke bijwerkingen in het begin zijn: misselijk zijn, diarree, suf en duizelig zijn, hoofdpijn en slaapproblemen. Deze bijwerkingen gaan meestal weg binnen een paar weken.
- Fezolinetant (Veoza®) is een nieuw medicijn tegen opvliegers en nachtzweten. Het is vooral bedoeld voor vrouwen die niet behandeld kunnen worden met hormoontherapie. U merkt vaak minder klachten na een paar weken. Mogelijke bijwerkingen: slecht slapen, diarree en buikpijn. Dit medicijn kan voor verhoogde leverwaarden zorgen. Uw arts zal regelmatig uw leverwaarden controleren.

Acupunctuur

Sommige vrouwen kunnen minder vaak en minder heftige opvliegers krijgen door traditionele acupunctuur. Sommige vrouwen vinden de kwaliteit van hun leven ook beter met acupunctuur.

Alternatieve behandelingen

Sommige vrouwen proberen bijvoorbeeld kruiden, vitaminepillen of alternatieve behandelingen. Er is weinig of geen bewijs dat dit werkt. Het kan soms zelfs schadelijk zijn. Artsen raden het daarom meestal niet aan.

Leefstijladviezen

Leefstijladvies bij opvliegers

- Draag kleding die goed zweet opneemt, zoals katoen, zijde of wol. Het zweet kan dan verdampen.
- Als u een paar dunne lagen kleding over elkaar draagt, kunt u gemakkelijk iets uit doen.
- Slaap onder katoenen lakens en wollen dekens.
- Alcohol, warme dranken en gekruid eten kunnen soms zorgen voor opvliegers. Als dit bij u zo is, eet en drink dit dan niet.
- Stop met roken. Roken kan zorgen voor meer opvliegers. Stoppen met roken is niet altijd makkelijk. Als u wilt, kunt u hier begeleiding bij krijgen. Begeleiding maakt de kans groter dat stoppen lukt. Lees meer over hulp bij het stoppen met roken. (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gezondeleefstijl/stoppen-met-roken-e-sigaret-of-nicotinezakjes)

Bent u onzeker door de opvliegers? Praat erover. Bijvoorbeeld met een vriendin of collega.

U kunt ook terecht bij uw huisarts. Deze kan u doorsturen naar een praktijkondersteuner of een specialist (overgangs-verpleegkundige). Opvliegers zijn normaal, u hoeft zich er niet voor te schamen.

Leefstijladvies bij klachten van de vagina

Onderzoek wat de overgang met uw lichamelijke gevoeligheid heeft gedaan. Bespreek met uw partner hoe uw lichaam veranderd is. Vertel uw partner wat fijn is en wat niet fijn of zelfs pijnlijk is.

Neem bij het vrijen meer de tijd om opgewonden te worden. Alles gaat wat langzamer. Ook opgewonden raken. Soms helpt wat meer directe stimulatie. Het kan helpen als u of uw partner uw clitoris meer aanraakt. Soms helpt muziek of elkaar een erotisch verhaal vertellen.

Ga pas over tot iets in vagina ontvangen (vinger, penis of een speeltje) als u opgewonden bent en de vagina dus vochtig is.

Als u opgewonden genoeg bent, is speeksel of een glijmiddel eigenlijk niet nodig. U kunt het als u wilt wel gebruiken voor meer plezier.

Smeer 2 keer per dag een verzachtende en beschermende olie (vitamine E-olie) crème of zalf op de ingang van uw vagina.

Probeer eens te vrijen zonder dat de penis in de vagina gaat. Als gemeenschap wat moeilijker gaat, vergeten we soms te strelen, masseren, tongzoenen en... vergeten we te genieten.

Praktische tips

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Naar de dokter? 3 goede vragen!

Als u naar de arts gaat voor onderzoek of behandeling, heeft u altijd meerdere mogelijkheden waaruit u kunt kiezen. Wat het beste bij u past, hangt van een aantal zaken af. Het is belangrijk om samen met uw arts deze zaken op een rijtje te zetten. Dit kunt u doen door 3 goede vragen (https://3goedevragen.nl/patienten/) te stellen.

Betrokken afdelingen

Gynaecologie en Verloskunde (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/gynaecologie-en-verloskunde)

Aandacht voor overgangsklachten
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/aandacht-voor-overgangsklachten)

Code GYN-806

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis