

KEUZekaart 3 Warmte-aanvallen (opvliegers) in de overgang



Welke behandeling past bij mij als ik al **als ik al een jaar niet meer ongesteld of bijna niet meer ongesteld word?**
 Bespreek met uw behandelaar wat het beste bij u past.

	Gezonder leven	Leren omgaan met klachten	Hormonen gebruiken	Pillen clonidine	Acupunctuur
Hoe gaat de behandeling?	<ul style="list-style-type: none"> • stoppen met roken • gezonder gaan eten • minder alcohol • meer bewegen • minder stress 	U praat over uw klachten met een praktijkondersteuner of psycholoog. Ook krijgt u vaak oefeningen.	U kiest A, B of C. A: 2 keer per week een hormoonpleister* en 1 keer per dag een pil. B: 1 keer per dag 1 pil met 2 hormonen. C: 1 keer per dag 2 pillen met 2 verschillende hormonen.	Elke dag 2 pillen clonidine. Dit kan uw bloeddruk lager maken.	Een acupuncturist zet naaldjes in uw huid.
Voor wie is dit geschikt? Voor wie niet?	Geschikt voor iedereen.	Geschikt voor iedereen.	Geschikt voor veel vrouwen. Niet als u rookt. Niet als u een van deze ziektes heeft of heeft gehad: kanker die groeit door hormonen (zoals borstkanker), trombose, longembolie, hartaanval, beroerte, leverziekte of zomaar bloed uit uw vagina.	Geschikt als u geen hormonen mag gebruiken.	Geschikt voor iedereen.
Krijg ik minder last van opvliegers?	Niet minder opvliegers, wel minder last ervan. Minder alcohol kan minder opvliegers geven.	Per dag een paar opvliegers minder.	Per dag veel minder opvliegers.	Per dag een paar opvliegers minder.	Misschien minder opvliegers. Zeker is dit niet.
Welke bijwerkingen komen het meest voor?	Geen bijwerkingen.	Waarschijnlijk geen bijwerkingen.	Bloedverlies uit uw vagina als u het niet verwacht, hoofdpijn, buikpijn, diarree, pijnlijke borsten.	Duizelig zijn, suf zijn, droge mond.	Waarschijnlijk geen bijwerkingen.
Zijn er nadelen of risico's? Welke?	Geen nadelen of risico's.	Geen nadelen of risico's.	Misschien iets grotere kans op borstkanker, vooral bij lang gebruik. Sommige vrouwen: misschien meer kans op ziekte van hart of bloedvaten. Meer info op Thuisarts.nl .	Niet autorijden in de eerste week dat u clonidine slikt.	Waarschijnlijk geen nadelen of risico's.
Hoelang duurt de behandeling? En als ik stop?	Gezond leven kunt u het beste blijven doen.	Duurt zolang dit voor u helpt.	Duurt zolang u dit nodig heeft. Liever niet langer dan 5 jaar. Een paar jaar na stoppen is de kans op ziektes weer hetzelfde als voordat u hormonen gebruikte.	Als het na 4 weken niet werkt, kunt u minder nemen en stoppen.	Vaak meer behandelingen (4 of 5).

* Elke dag een gel of spray op de huid kan ook.
 Op deze kaart staan **geen middelen met planten, kruiden of vitamines**. Ze helpen niet. Sommige kunnen gevaarlijk zijn.