

## **Week van de overgang 12 - 17 april 2021 Vrouwendag**

## **Internationale**

### Invloed met impact

In 2021 is het thema van Internationale Vrouwendag: 'Invloed met impact'. Een thema dat positiviteit dient uit te stralen en gericht is op invloed hebben op jezelf en hiermee het verschil maken. Dit vraagt 'omdenken' in een pure vorm.

Vrouwen spelen daarin een sleutelrol en *positiviteit* is het sleutelwoord: samen kunnen vrouwen de verharding in onze maatschappij tegengaan door op een positieve manier in te steken op al die maatschappelijke problemen die op ons bordje liggen. Tegelijkertijd betekent 'Invloed met Impact' dat er kansen zijn dat impact duurzaam wordt en effect hebben op de korte *en* lange termijn.

Het kan gaan over tal van onderwerpen die specifiek vrouwen betreft zoals het taboe doorbreken rondom de overgang, reageren op huiselijk geweld, meer vrouwen in de politiek, een gelijkwaardige positie behalen voor meisjes en vrouwen in onze maatschappij, de waardering voor de diverse culturen die ons land rijk is en ga zo maar door.

Niet in problemen denken maar in kansen, uitdagingen en mogelijkheden.

'Invloed met Impact' is het nieuwe verhaal. Het is onze gezamenlijke verantwoordelijkheid om de wereld een beetje mooier te kleuren en dit op een positieve manier.

**Vanuit de OVER!academie nemen we het thema van internationale vrouwendag mee naar de week van de overgang 12 - 17 april 2021.**

In Nederland leven ongeveer 2 miljoen vrouwen in de leeftijd van 45 - 64 jaar. Ruim 60% heeft een baan buitenshuis, waarvan een kwart fulltime werkt. Vooral bij de groep 45-plus neemt de arbeidsdeelname toe. De gemiddelde overgangsleeftijd in Nederland is 51 jaar. Uit de werkpraktijk blijkt dat menopauze gerelateerde klachten een negatieve invloed hebben op het werkvermogen. Menopauzeklachten hebben dan ook invloed op het dagelijks functioneren. Het zich bewust worden en het bespreekbaar maken van de gevolgen van overgangsklachten zijn eerste stappen. Vrouwen realiseren zich nagenoeg onvoldoende dat de klachten en/of het verzuim door de overgang worden veroorzaakt.

Alle vrouwen komen in de overgang, maar niet voor alle vrouwen is de impact van de overgang gelijk. Bovendien kunnen de symptomen een aantal jaren aanhouden (gemiddeld zeven jaar) en een derde van de vrouwen ervaren symptomen op de lange termijn. Daarom is het belangrijk dat er ondersteuning en advies beschikbaar is om het bewustzijn van de menopauze op de werkvloer te vergroten.

Dit kan worden bereikt door de volgende vragen te stellen:

- Hoe/waarmee kan de werkgever (leidinggevende) invloed hebben op het welzijn rondom de overgang van de medewerkers?
- Wat is nodig dat 45+ vrouwen het leerproces 'nemen van zelfregie' kunnen aangaan?
- Welk mandaat kan aan teams gegeven worden om samen overgangsvraagstukken (flexibiliteit rooster, afschakelen, etc.) op te lossen?
- Hoe borgt de werkgever dat het thema 'de overgang' bespreekbaar is in de organisatie, c.q. het personeelsbeleid?

## **Activiteiten OVER!academie in het kader van de week van de overgang:**

Wij organiseren en denken graag met je mee vanuit de OVER!academie als het gaat om een doelgerichte aanpak aangaande 'vrouwen in de overgang' uit te zetten in uw organisatie. We richten ons hierbij op duurzaam inzetbaarheid, werkvermogen en vitaliteit van 45 plus vrouwen. Wij hebben ruime ervaring in het ontwikkelen van materiaal dat geschikt is voor: individuele vrouwen, ten behoeve van teams, op strategisch beleidsniveau. We werken naar behoefte online en/of in workshops. De gewenste werkvormen zijn steeds bespreekbaar en in ontwikkeling.

Voor invloed, impact en inspiratie..... mail je vraag naar: [welkom@overacademie.nl](mailto:welkom@overacademie.nl)

**12 april 2021** *Archipel: Over koffie en nog veel meer*

*Met een kop koffie als 45+ vrouwen bij praten over, vitaliteit, wel en geen overgangsklachten en lekker leven*

**13 april 2021** *Menopauze zorg door Apothekers: nieuwe richtlijn en behandelvormen*

In de nieuwe richtlijn Management rondom Menopauze (2018) van de Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie worden transdermale behandelingen van ernstige overgangsklachten als eerste keus geïntroduceerd. Daardoor zullen steeds meer vrouwen met vragen over hun medicatie bij de apotheker terecht komen.

De voorlichting aan de individuele vrouw over te verwachten werking stelt hoge eisen. Voor apothekers is actuele kennis van de nieuwe richtlijn en de medicatie een voorwaarde om problemen van gebruiksters op te lossen of met de voorschrijvers te overleggen. Ook is het van meerwaarde te weten dat Menopauze Zorg preventieve aspecten heeft waarmee op langere termijn ongunstige ontwikkeling van hart- en vaatziekten, diabetes, osteoporose en cognitieve achteruitgang kan worden vertraagd.

**14 april 2021** *Angela Maas:*

***Hart voor vrouwen: als je geluk hebt, krijg je klachten***

Prof. dr. Angela Maas is de eerste hoogleraar Cardiologie voor vrouwen in Nederland. Het tijdschrift Opzij benoemde haar als de meest invloedrijke vrouw op medisch gebied van 2019. Ze is oprichter van de stichting Hart voor Vrouwen. Op **14 april 2021** gaat ze in haar lezing 'Hart voor Vrouwen' in op doodsoorzaak nummer één bij vrouwen: hart- en vaatziekten. Nog elke dag wordt de vrouwelijke hartpatiënt langs de mannelijke meetlat gelegd, wat tot verwarring, onduidelijke diagnoses en vaak verkeerde behandeling leidt.

Maas vertelt over de risicofactoren op een hartinfarct bij vrouwen, over de relatie met de menopauze (als je geluk hebt krijg je klachten want dat zijn signalen dat je actie moet ondernemen!) en andere vrouwspecifieke risicofactoren. Zodat jij weet waar je zelf op kunt letten om zo gezond mogelijk door de overgang heen te gaan c.q. ouder te worden.

**15 april 2021 WERKGEVERS: STRATEGISCHE KEUZE VOOR  
MENOPAUZE ZORG OP DE WERKVLOER.**

**De werksituatie en nemen van zelfregie**

Het optimaal kunnen schakelen tussen de pieken in het werk en tijdig even kunnen afschakelen is een veel gehoorde wens van 45+ vrouwen. Zij zouden hier zelf meer invloed op willen hebben. Er zou meer aandacht kunnen zijn voor flexibiliteit in werktijden. De vraag dient zich aan: waarom brengen vrouwen dit zelf niet meer ter sprake? Hoe maken zij gebruik van hun 'ruimte'? Uit de informatie blijkt dat het nemen van zelfregie een leerproces is. Verantwoording afleggen aan jezelf kan voldoende zijn om de eigen situatie beheersbaar te houden. Vertellen aan en overleggen met collega's dat een bepaalde keuze wordt voorgestaan kan veel ongemakken wegnemen.

Het is belangrijk dat het werk bij een werknemer blijft passen, op lichamelijk gebied maar ook wat betreft interesse.

Overgangsklachten kunnen van grote invloed zijn op de kwaliteit van het werk.

*Hoe sluit kiezen voor menopauze op de werkvloer aan bij de visie van de organisatie en goed werkgeverschap?*

*Welk mandaat kan aan teams gegeven worden om samen overgangsvraagstukken (flexibiliteit rooster, afschakelen, etc.) op te lossen?*

**15 april 2021 Cosis: Maak werk van de overgang**

***Digitale informatie sessie over werk en overgang,  
voor werkneemsters in de langdurige zorg***

**15 april 2021 UMC Utrecht 45+ vrouwen zijn in gesprek...**

***Digitale Dialoog:*** Met een kop koffie als 45+ vrouwen bij praten over, werk, wel en geen overgangsklachten en hoe onderhoud je je werkvermogen.

**15 april 2021 19.30 – 21.00 samen met Ellesie, (Boxmeer)**

***De overgang en de impact daarvan op jouw leven.***

***Een webinar voor alle vrouwen in Nederland***

De menopauze is een natuurlijke overgangsfase in het leven van iedere vrouw. Maar ook een periode die gepaard kan gaan met heftige klachten waardoor je zowel thuis als op het werk anders of verminderd kan functioneren.