

Whitepaper Feiten en fabels over de overgang



Dank je voor het volgen van onze informatiesessie Feiten en fabels over de overgang.

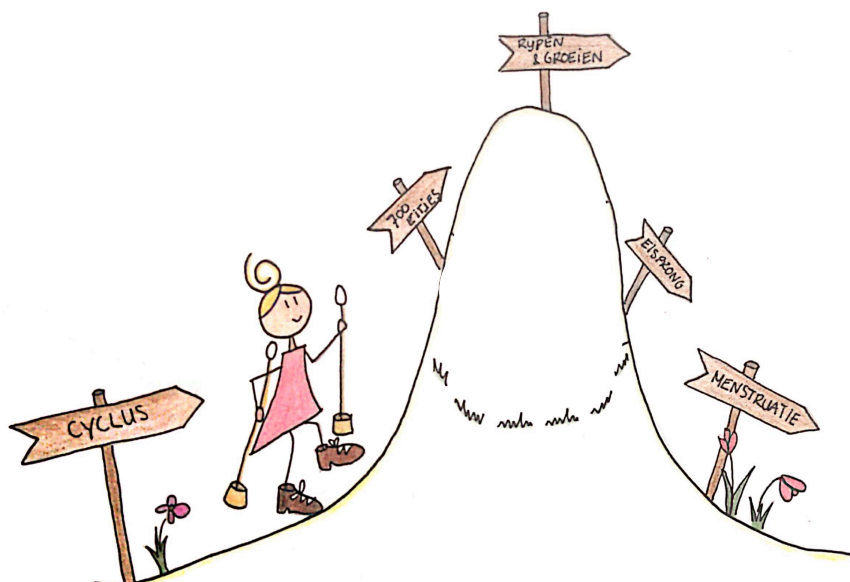
In deze whitepaper vind je de belangrijkste punten van de presentatie, zodat je direct zelf aan de slag kunt.

We starten even met de basis. Geen vrouw is hetzelfde en daarom is bij iedere vrouw de overgang anders. Belangrijk in deze periode, maar eigenlijk altijd, is dat je lief bent voor jezelf en dat je luistert naar je lichaam. Weet dat er altijd oplossingen zijn!

Wat is de overgang

De overgang is een levensfase die iedere vrouw meemaakt. Deze fase speelt zich af rondom je laatste menstruatie ook wel menopauze genoemd.

Ver voor en lang na deze laatste menstruatie kan je last hebben van hormoonschommelingen. Met name de hormonen Progesteron, Oestrogeen/Oestradiol en Follikel stimulerend hormoon (FSH) veranderen in de overgang.



3.800.000+ vrouwen op de Nederlandse arbeidsmarkt;

1.800.000+ vrouwen daarvan zijn in de overgang;

80% ervaart in meer of mindere mate klachten van de overgang;

34% van het ziekteverzuim van vrouwen tussen de 44-60 jaar is gerelateerd aan de overgang;*

33% van de 55-plus-vrouwen is ook nog eens mantelzorgster;**

40% van de vrouwen merkt dat het werk lijdt onder de overgang.***

*Bron: drs. Marije Geukes e.a., 2011

**Bron: PRATEN OVER DE OVERGANG TABOE OP WERK: 'IK HEB VEERTIG OPVLIEGERS PER DAG' | HET PAROOL

Cijfers

1,8 miljoen vrouwen zijn in Nederland momenteel in de overgang.

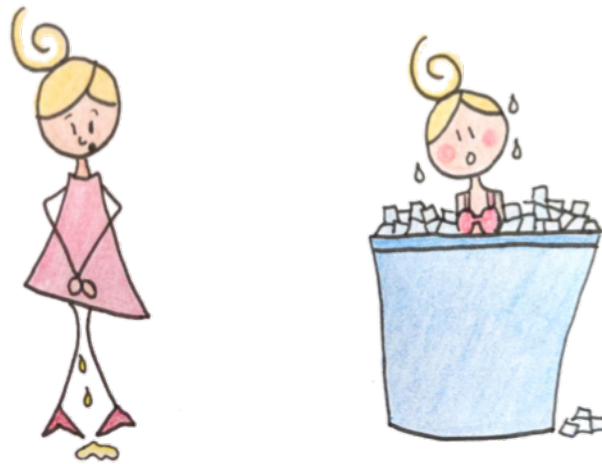
80% van die vrouwen ervaart in meer of mindere mate **last** van die overgang in het werk en in het privéleven.

36% van de vrouwen geeft aan **haar werk niet goed te kunnen uitvoeren** door de overgangsklachten.

Klachten

Met name de daling van het oestrogeen geeft klachten, zowel lichamelijk als geestelijk, zelfs als je nog aan het menstrueren bent. Deze klachten zijn vooral;

- Stram
- Pijn aan de gewrichten
- Blessures
- Slecht slapen
- Duizelig
- Vaker hoofdpijn
- Stemningswisselingen
- Down
- Geheugenproblemen
- Concentratieproblemen
- Kort lontje
- Opvliegers
- Nachtzweeten
- Onzekerheid



En dan nog zeker meer dan 30 klachten.

Je bent niet gek en je stelt je niet aan als je last hebt van de overgang!



Leefstijl

Je kunt gelukkig wat aan de klachten doen. Bekijk waar jouw verbeteringen zitten in je leefstijl;

- Minder alcohol
- Niet roken
- Dagelijks 30 minuten bewegen zoals wandelen en fietsen
- Spiermassa vergroten

Ontspannen

Ook vaker ontspannen kan veel voor je veranderen;

- Pak vaker je Me-time
- Neem echt pauzes
- Zeg eens nee
- Kijk naar wat levert me energie en wat kost mij energie

Voeding

Ook voeding heeft veel invloed op de overgang;

- Niet diëten maar bewust eten
- Minder verzadigde vetten en veel gezonde vetten (vis/noten)
- Voldoende eiwitten
- Veel groenen en fruit
- Zo min mogelijk (snelle) koolhydraten



Laat je voorlichten over hormoontherapie

Lange tijd dachten we dat hormoontherapie schadelijk is, maar na een goede screening en voorlichting kan dit een mooie optie zijn om je klachten te verminderen.

Meten is weten

Door de daling van het oestrogeen kan je eerder diabetes ontwikkelen, last hebben van een hoge bloeddruk en of een hoger cholesterol.

Om risico op hart- en vaatziekten te verkleinen zorg je dat je gewicht, bloedsuiker, cholesterol en bloeddruk regelmatig laat controleren.



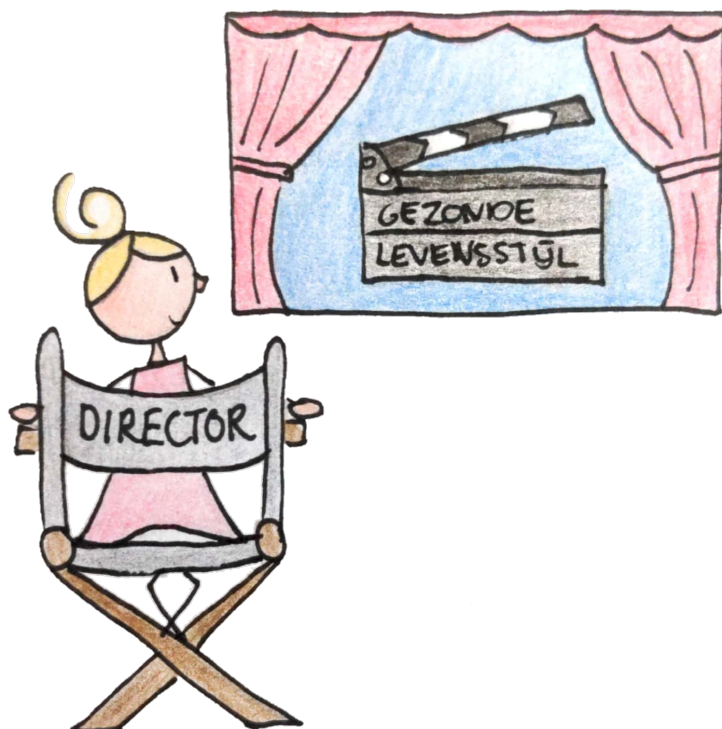
Let op je botten

De kans op een botbreuk neemt toe na de overgang. Neem vitamine D, beweeg regelmatig, niet roken en zorg voor voldoende calcium uit noten, groene groenten en neem 1 of 2 eenheden zure melkproducten. Maar let op met teveel melk of kaas.

Je hoeft het niet alleen te doen

Worden de klachten je teveel? Praat erover met je collega's, leidinggevende, bedrijfsarts, huisarts, vriendin of familie. En zoek hulp, want hulp vragen mag altijd.

Verpleegkundig overgangsconsulenten worden vergoed via de aanvullende zorgverzekeringen. Check je polis en je kan zelf een afspraak maken zonder verwijzing (<https://overgangsconsulente.com/>)



Meer weten?

Wil je meer weten over de overgang?



Hieronder hebben we wat tips.

De Greene Scale download je op onze website <https://overacademie.nl/greenescale/>

Websites met veel informatie www.vrouwenindeovergang.nl of <https://www.izz.nl/overgang>

Artikel FD, Zo kom je vrouwen in de overgang tegemoet

https://fd.nl/samenleving/1458515/zo-kom-je-werkende-vrouwen-in-de-overgang-tegemoet?utm_medium=social&utm_source=app&utm_campaign=earned&utm_content=20221123&utm_term=app-ios

2 podcasts van o.a Elles de Bruin

https://linktr.ee/omroepmax?utm_source=linktree_profile_share&utm_medium=social&utm_campaign=earned&utm_content=20221123&utm_term=app-ios

Tenminste houdbaar tot (serie) <https://tvblik.nl/tenminste-houdbaar-tot>

Bohemian Rhapsody menopause song <https://www.youtube.com/watch?v=AcVFtu-ZmmM>

Een slimme meid is op de overgang voorbereid!

Vrouwen leven gemiddeld langer dan mannen. In de jaren dat ze langer leven, zijn ze minder gezond. Doordat in de overgang de beschermende werking van hun vrouwelijke hormonen wegvalt, lopen ze na de overgang meer risico op onder meer hart- en vaatziekten en osteoporose. Ook tijdens de overgang zijn er risico's. Het is zaak om die in kaart te brengen en daar – eventueel ondersteund door (medische) hulplijnen – actie op te ondernemen.

Gezonde doorstart na de overgang

In hoeverre vrouwen hinder ondervinden van deze veranderingen is voor elke vrouw verschillend. Ook de behoefte om hulp te zoeken verschilt navenant. De kennislacune blijkt overigens groot. In Nederland is er grote terughoudendheid om hinder van overgangsklachten te behandelen. De nadelen en risico's van ingrijpen in een volkomen natuurlijk fysiologisch proces als de overgang worden uitvergroot, waardoor er angst en wantrouwen is ten aanzien van geaccepteerde effectieve en veilige behandelstrategieën. In tegenstelling tot in het buitenland wordt een afwachtend beleid voorgestaan en zijn vrouwen feitelijk op zelfzorg aangewezen. In combinatie met de ervaren kennislacune bij vrouwen zelf en bij mogelijke hulplijnen is die zelfzorg minimaal. De nadelen en risico's van onbehandelde overgangsklachten worden daarbij onderschat. Wetenschappelijke ontwikkelingen gericht op een gezonder doorstart na de overgang lijken niet goed door te dringen tot de algemene bevolking.

Kantelpunt in de levensloop

De overgang is een kantelpunt in de levensloop van elke vrouw naar een fase zonder menstruaties en noodzaak van anticonceptie. De afnemende aanmaak van eierstokhormonen, waarvan de oestrogenen de belangrijkste zijn, gaat gepaard met veranderingen in vrijwel alle organen en weefsels in het vrouwenlichaam.

Dat kan al vanaf haar 40e jaar merkbaar zijn: verschijnselen zoals onregelmatige, ruime of juist uitblijvende menstruaties, gewichtstoename, vermoeidheid, slechte stemming, niet goed doorslapen of ongewild urineverlies zijn daar voorbeelden van. Later komen opvliegers erbij, de zweetaanvallen, hartkloppingen, overactieve blaas, pijn bij gemeenschap of helemaal geen zin meer in seks.

Na het 60e jaar doet ook de natuurlijke veroudering een duid in het zakje, en komen botontkalking, hart- en vaatziekten, aderverkalking door hoog cholesterol en hersenaandoeningen zoals dementie steeds meer tot uiting. In het Handboek Gynaecardiologie (2011) gaat cardioloog Prof. Dr. Angela Maas* in op hart- en vaatziekten bij vrouwen die wereldwijd de meest voorkomende doodsoorzaak zijn. Dit komt voor een deel doordat deze aandoeningen worden onderschat, doordat vrouwen hun klachten anders verwoorden, maar ook doordat de verschijnselen minder duidelijk zijn dan bij mannen. In Nederland overlijden momenteel meer vrouwen dan mannen aan hart- en vaatziekten. Bij vrouwen is dat minder vaak door een acuut hartinfarct, zij hebben vaker te maken met een beroerte. De inhaalslag maken vrouwen vanaf de middelbare leeftijd, daarna blijkt het aantal beroerten te verdubbelen. De oorzaak ligt in de toename van het gewicht, de bloeddruk en de cholesterolwaarden tussen het 50e en 60e jaar, dat is precies de overgangsfase.

Door een gezonde leefstijl en tijdige behandeling bij vrouwen kunnen de gevolgen van deze ongunstige veranderingen worden beperkt. Daardoor kan het aantal beroerten op latere leeftijd met twee derde verminderen. De overgangsfase is het kantelpunt, om beter bewust van de eigen gezondheidsrisico's maatregelen te treffen.

**[Artikel Angela Maas op pagina NOS nieuwsuur.](#)

Over!academie

De OVER!academie wil een bijdrage leveren aan duurzame inzetbaarheid, vitaliteit en werkvermogen van 45+ vrouwen en vrouwen die om een andere reden in de overgang zijn. De kwaliteit van leven en werk van 45+ vrouwen wordt vergroot door onze leerprogramma's waarin we vrouwen actuele en praktische kennis bieden rondom het thema 'de overgang'.

Met de ervaring binnen de OVER!academie informeren en ondersteunen we jou als professional, jou als medewerker en je werkgever om de overgang bespreekbaar te maken. Ons onderzoek en professionaliteit staan garant voor het delen van kennis, ervaring en geven suggesties voor een vitale leefstijl.

Je zult versteld staan wat je als werkgever en werknemer, professional en adviseur vanuit eigen regie kunt realiseren.

We gaan graag met u in gesprek.



Inspirator en Initiatiefnemer

