

INHOUD

Elke vrouw komt in de overgang; dat is een natuurlijk gegeven. De leeftijd waarop het begint, wat en hoeveel je ervan merkt en wanneer het over is, verschilt van vrouw tot vrouw. De eerste symptomen zijn vrij vaag en komen en gaan. Vrouwen en ook zorgprofessionals hebben de neiging om die toe te wijzen aan andere factoren: stress, drukte, puberende kinderen, kwakkelende ouders, enzovoorts.

- **GOED GEÏNFORMEERD EN BEWUST DOOR DE OVERGANG** 2
- **7 DINGEN DIE ELKE VROUW MOET WETEN** 4
- **WELKE SYMPTOMEN HERKEN JE? DOE DE BINGO** 5
- **DRIE FASEN VAN DE OVERGANG** 6
- **WAT VRAAGT JE AANDACHT? KIJK OP DE OVERGANGSCIRKEL** 7
- **PRAATKAARTEN KUNNEN HELPEN** 8



WERK-GEZONDHEID-EMANCIPATIE

Week van de Overgang

8-14 april 2019

VOOR VROUWEN VAN 45 TOT 60 JAAR,
ZORG EN HR-PROFESSIONALS, BESTUURDERS,
ONDERNEMERS, VERZEKERAARS, OVERHEDEN,
POLITICI EN WETENSCHAPPERS

OVERGANGSPROOF

> WWW.OVERGANGSPROOF.NL

PARTNERS:



GOED GEÏNFORMEERD EN BEWUST DOOR DE OVERGANG

Oestrogenen hebben een beschermende werking voor het hele vrouwenlijf. Tijdens de overgang daalt de totale hoeveelheid oestrogenen met 70% tot 80%. De beschermende werking valt hiermee grotendeels weg. We worden steeds ouder. De vrouwen van nu leven dus veel langer zonder dan de vorige generaties. Uit onderzoek is ook bekend dat vrouwen weliswaar langer leven dan mannen, maar dat de kwaliteit van leven in de jaren dat ze langer leven minder hoog is dan die van mannen. Het is dus van groot belang om de overgang goed te benutten om de kwaliteit van leven tijdens en na die levensfase te verbeteren.

Hoe doe je dat?

Het volgen van deze e-learning zal zeker helpen. Er is nog veel meer te lezen, inboeken, magazines en op internet.

Ook erover praten is verstandig. Als vrouwen onder elkaar en met anderen binnen de privé- en werkomgeving. Ook zorg- en HR-professionals moeten dus goed geïnformeerd zijn. Een klein aantal vrouwen heeft te maken met een vroege overgang. Ook dan is het voor je eigen gezondheid heel belangrijk om er meer van te weten. Last van heftige bloedingen of pijn? Ga dan naar de huisarts. Er kunnen andere oorzaken dan de overgang zijn.

Gemiddeld begint de overgang tegen je 45e en duurt 5 tot 12 jaar. Als je in de overgang zit, kun je aardig met jezelf overhoop liggen. Vaak zonder dat je in eerste instantie in de gaten hebt wat er aan de hand is. Misschien merkt je omgeving het wel eerder dan jij.

Emancipatiemonitor 2016

Oomen stroomt over – Francine Oomen

Brené Brown - De kracht van kwetsbaarheid

Jolande Rommens
Openhartig over de overgang

Stop de rush – Leen Steyaert

Alles over werken tijdens de overgang - Saron Petronilia

De overgang – Het no nonsense handboek -
Jose Rozenbroek ea

Alles wat je moet weten over de overgang
(eigenwijze vrouwenboek)
Saron Petronilia

Iedereen Inc – Jannet Vaessen

Te lijf – Isa Hoes & Medina Schuurman

Handboek Vrouwspecifieke Geneeskunde -B.C.J.M. Fauser

Gelukkig ben ik niet de enige – Brené Brown

Ikigai – Francesc Miralles

Louise Boelens – Vrouwen van 50

De kracht van vrouwelijke hormonen – Dr. Sylvia Demers

Op hoge hakken in Afrika – Chantal Heutink

Vrouwen en ambitie – Ana Fels

De schoonheid van het verschil
Martine Delfos

GOED GEÏNFORMEERD EN BEWUST DOOR DE OVERGANG

Wat kun je doen?

In elk geval je leefstijl aanpassen zodat die past bij je leeftijd – en bij een leven zonder de beschermende werking van oestrogenen.

SCHAKEL HULPLIJNEN IN

Ervaar je (ernstige) klachten die je hinderen bij je bezigheden of in je werk? Ga dan naar je huisarts of je bedrijfsarts. Zij kunnen je als dat nodig is doorverwijzen naar een specialist. Of ga naar een overgangsconsulent. Daar heb je geen verwijzing voor nodig en die wordt vaak gewoon vergoed door de verzekering. Je hoeft het niet alleen te doen! Wacht ook niet te lang. 80% Van de vrouwen heeft overgangsklachten. Dat is dus heel normaal. Je bent echt niet de enige! Veel vrouwen in de overgang hebben een te hoge bloeddruk. Laat je bloeddruk – en ook je cholesterol - dus regelmatig meten.

NA DE OVERGANG

Je gezondheid

Doordat in de overgang de beschermende werking van je vrouwelijke hormonen wegvalt, loop je na de overgang meer risico op hart- en vaatziekten. Dat vergroot de kans op onder meer een hartaanval. En die worden bij

vrouwen helaas vaak nog niet goed herkend. Door de botontkalking of mogelijk osteoporose loop je meer risico op botbreuken als je op latere leeftijd valt. Zorg dus ook dan goed voor jezelf om die risico's zoveel mogelijk te verkleinen. Je leven wordt dan een stuk plezieriger als je ouder bent.

Op het werk

Vijftig plus-vrouwen kunnen dankzij hun jarenlange levenservaring en/of ervaring in het bedrijfsleven evenwicht brengen tussen menselijke aspecten op de werkvloer en functionele, praktische en zakelijke aangelegenheden. Als vrouwen met veel ervaring maken ze het onderscheid tussen wat essentieel, dringend en belangrijk is en wat niet. Ze werken efficiënter. En ze kiezen bewust voor passie in hun werk. Samen met kennis van zaken en ervaring zorgt dit voor een stabielere werkomgeving. Voor bepaalde functies zijn 'grijze haren' te verkiezen voor de dynamiek en jeugdige uitstraling van twintigers. En wat weinig bekend is, is dat vrouwen in en na de overgang relatief meer van het mannelijke hormoon testosteron aanmaken. Hierdoor stijgt hun daadkracht, ondernemingszin en doorzettingsvermogen; die eigenschappen gaan een grotere rol spelen dan de zorgende functie die in de eerste helft van hun leven goed paste.

7 DINGEN DIE ELKE VROUW MOET WETEN OVER DE OVERGANG

1 MENOPAUZE: 51 JAAR
Je laatste menstruatie heet menopauze; dat is gemiddeld op je 51e en weet je pas een jaar na die dag. Daarna ben je onvruchtbaar. Dat is even wennen, zowel voor je lijf (fysiek) als voor je hoofd (mentaal).

2 OVERGANG: VANAF 45 JAAR
Daarom ga je door de overgang. Dit is gewoon de natuur. De overgang is een natuurlijk proces. Zo vanaf 40 jaar begint je hormoonspiegel al te dalen; op hun 45e zijn vrijwel alle vrouwen in de overgang. Iedere vrouw beleeft dit op haar eigen manier.

3 BLOEDDRUK: LATEN METEN!
Doordat de beschermende werking van je vrouwelijke geslachtshormonen grotendeels wegvalt, loop je meer kans op hart- en vaatproblemen en botontkalking. Laat je bloeddruk en cholesterol (regelmatig) meten. En zorg dat je de risico's kent.

4 MEER DAN 55 SYMPTOMEN
Als je vatbaar bent voor de snelle daling van je hormoonspiegel merk je allerlei symptomen. Er zijn maar een paar typische (opvliegers/nachtzweeten, stemmingswisselingen, ander menstruatiepatroon) en meer dan 50 atypische (gewrichtspijn, duizeligheid, slecht slapen, paniekaanvallen, transpireren, tintelende handen en voeten/benen, etc.).

5 80% HEEFT LAST, 20% NIET!
Ben je ouder dan 40 en maak je je zorgen? Ga dan gerust naar je huisarts. Vertel wat je merkt aan je lijf en aan je hoofd. Geef ook aan dat je denkt aan de overgang. Van de vrouwen in de overgang heeft 20% geen klachten; 80% wel! Je bent dus zeker niet de enige!

6 WAT KUN JE ZELF? SCHAKEL HULPLIJNEN IN!
Laat je het je overkomen of neem je de regie op je gezondheid en vitaliteit? Informeer je goed over wat je zelf kunt doen op het gebied van voeding, beweging en stress. Kijk welke hulplijnen je privé en op je werk kunt inschakelen, je hoeft het niet in je eentje te doen!

7 IT'S MY TIME!
Na de overgang kom je in rustiger vaarwater. Echt waar! Je bent een gouden kracht voor je werkgever: je weet wat je waard bent, waar je energie van krijgt en kunt inclusief verbinden tussen de verschillende generaties op de werkvloer. Jouw tijd is aangebroken!

WELKE SYMPTOMEN KUNNEN BIJ DE OVERGANG HOREN?

Doe de Bingo!

Bingo

- | | |
|--|--|
| ☐ paniekaanvallen | ☐ opgeblazen gevoel |
| ☐ woedeuitbarstingen | ☐ aankomen in gewicht |
| ☐ huilbuien | ☐ ongeïnteresseerdheid |
| ☐ stress | ☐ gespannen borsten |
| ☐ onregelmatige menstruatie | ☐ vocht vasthouden |
| ☐ opliegers | ☐ hoofdpijn |
| ☐ nachtzweeten | ☐ spier- of gewrichtspijn |
| ☐ slapeloosheid | ☐ duizeligheid/flauwvallen |
| ☐ concentratieproblemen | ☐ hevig transpireren onder de arm |
| ☐ vergeetachtigheid | ☐ hartkloppingen |
| ☐ geen 10 dingen tegelijk kunnen | ☐ gejaagdheid/onrust |
| ☐ de regie lijkt weg te glippen | ☐ depressieve gevoelens |
| ☐ tintelende handen en voeten/benen | ☐ minder zelfwaardering |
| ☐ minder zin in seks | ☐ heel vrolijk zijn |
| ☐ moe | ☐ behoefte aan rust |
| ☐ prikkelbaar | |

DRIE FASEN VAN DE OVERGANG

1

PERIMENOPAUZE OF PREMENOPAUZE

Dit is de periode waarin een vrouw nog wel menstrueert, maar waarin het menstruatiepatroon verandert. De perimenopauze duurt tot een jaar na de laatste menstruatie. In deze periode kunnen vrouwen allerlei symptomen ervaren. Vaak weten ze niet dat die bij de overgang kunnen horen.

2

MENOPAUZE

Dit is de allerlaatste menstruatie in het leven van een vrouw. Het tijdstip kan je dus pas achteraf vaststellen. Doe dat niet te snel: officieel is er pas sprake van de menopauze als je een jaar niet meer hebt gemenstrueerd. De term menopauze wordt vaak gebruikt als synoniem voor het woord overgang, maar dat klopt niet. De menopauze duurt eigenlijk maar heel kort (namelijk die dag of paar dagen van de laatste menstruatie). Menstrueer je een tijdje niet en krijg je heftige bloedingen? Ga dan naar je huisarts. Er kan meer aan de hand zijn.

3

POSTMENOPAUZE

Dit is de periode vanaf 1 jaar na de laatste menstruatie. Je bent niet meer ongesteld en niet meer vruchtbaar. Je lijf moet nog wel een nieuwe balans zoeken. Dat kan nog best een paar jaar duren. Ook in die fase kun je dus nog allerlei overgangssymptomen hebben.

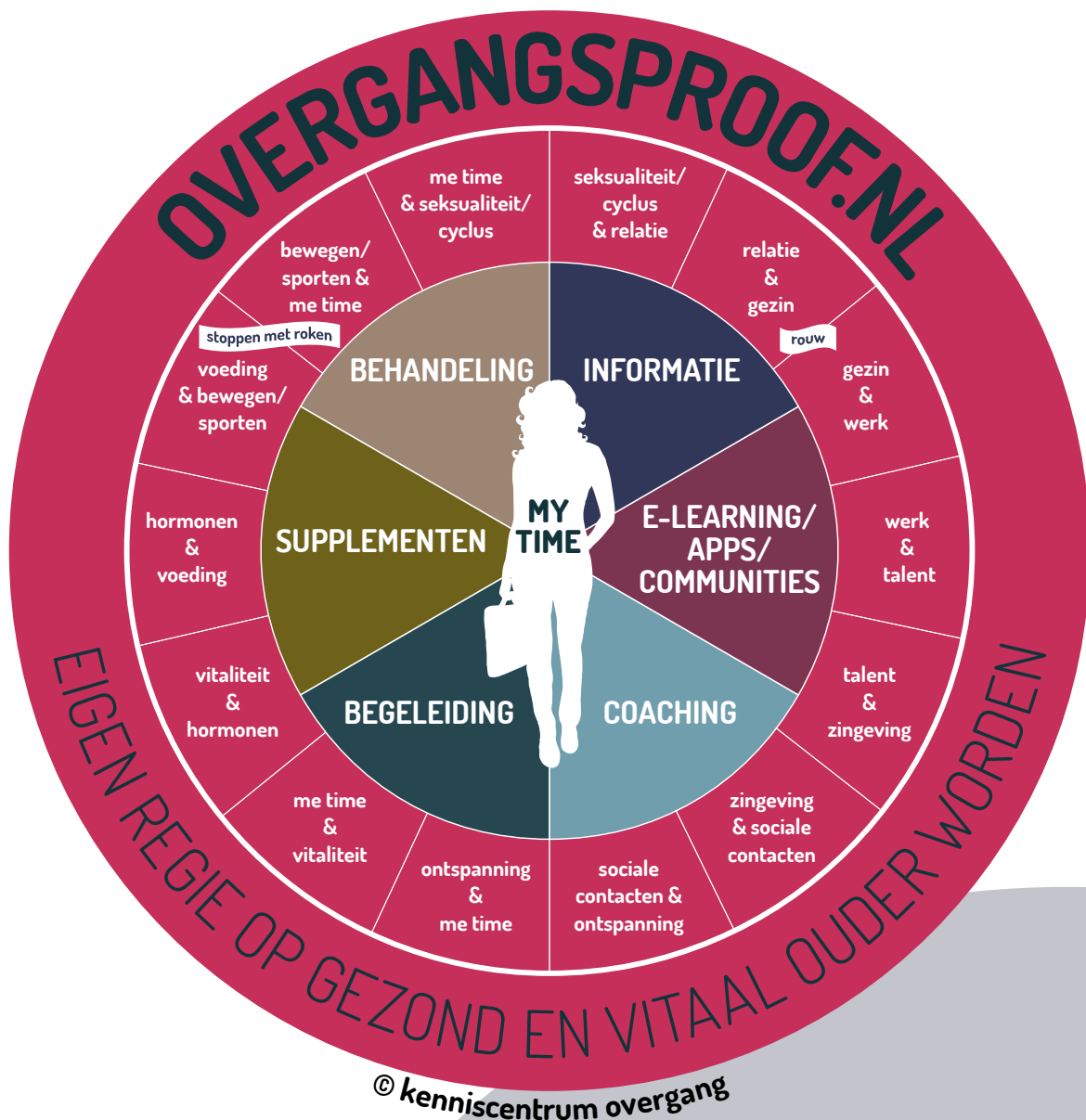
De overgang is een overkoepelende term voor al deze fasen bij elkaar.

WAT VRAAGT JE AANDACHT?

Kijk op de overgangscirkel

In de levensfase tussen 45 en 60 kan er veel op je af komen. Er zijn veel thema's die het leven in deze overgangsfase probeert onder je aandacht te brengen. De symptomen die je hebt van de overgang kun je zien als signalen

om met zulke levensthema's aan de slag te gaan. Wat kan er zoal spelen in jouw overgang? Op welke vlakken heb je misschien wat te doen, wat te veranderen, wat in te halen of wat op te ruimen?



PRAATKAARTEN KUNNEN HELPEN

Download de praatkaarten op www.overgangsproof.nl

GRENZEN STELLEN

WAAR GAAT 'T OVER?
Het (laten) overschrijden van onze eigen grenzen levert stress en wrijving op. Jij raakt gestrest en de relatie met een ander verslechtert. Je grenzen overschrijden of laten overschrijden voelt niet goed. Het kan mentale en ook fysieke gevolgen hebben. Van kleine spanningen in je schouders en nek tot een venijnige buikpijn, wanneer iemand ver over je grenzen treedt.

WAT IS ER ZO LASTIG AAN?
Het is een dilemma voor je als de saboteur in jou kiezen voor jezelf ziet als verraad. Je voelt je schuldig als je dat doet. Dan wordt 'nee zeggen' en je grenzen aangeven een voortdurende strijd. Ook dat geeft stress.

WAAROM IS HET NU EEN THEMA?
De oermens in ons heeft de taak om te zorgen, zij vervult daarmee de functie in de gemeenschap. Zorgen voor onze man zodat hij ons kinderen kan geven, zorgen voor onze kinderen zodat wij voort blijven bestaan. De overgang is een nieuwe fase, vanuit de oermens heb jij je taak volbracht. Alle lichamelijke en psychische processen geven dat aan. Ze zeggen: zorg voor jezelf, ga genieten van de volgende fase. Vanuit 'moeten' mag je nu gaan 'kiezen'. Maar hoe doe je dat? Dat kan de overgang je leren.

HEBBEN MEER VROUWEN DIT?
Voor veel vrouwen in de overgang is dit een herkenbare worsteling. Zeker vrouwen die bijvoorbeeld in de zorg of het onderwijs werken, in zorgende en dienende beroepen.

WAT KAN HELPEN?
Iedere vrouw gaat haar eigen persoonlijke overgang door. Is je grenzen aangeven en 'nee' zeggen voor jou een herkenbaar thema? Dan heb je op dat vlak wat te doen. Lees erover, praat erover en schakel de hulpverleners die je nodig hebt in. Dat kunnen vriendinnen, collega's of professionals zoals een coach zijn.

HUILBUIEN

VOOR MIJ

1 WAT IS HET?
Je hebt het gevoel de hele dag wel kunt huilen. Of je krijgt ineens zomaar de tranen in je ogen van een baby, een mooie film, de natuur of iets anders.

2 HOE KOMT HET?
In het vroege begin van de overgang daalt de oestrogeenproductie vanuit de eicellen. Omdat je hersenen die productie weer willen opvoeren, gaat je FSH-spiegel (Follikel Stimulerend Hormoon) omhoog. Dat geeft een hormonale storing in het stukje van je hersenen dat je emotionele reacties regelt.

3 IS HET IETS PSYCHISCH?
Wanneer je daar gevoelig voor bent krijg je door hormonale storing in je lijf (buiten je wil om) stemmingswisselingen. Het is dus iets lichamelijks.

4 HOEVEEL VROUWEN HEBBEN DIT?
Negen van de tien vrouwen (die een overgangsverpleegkundige bezoeken) geven aan last van te hebben van stemmingswisselingen die kunnen leiden tot huiltuien.

5 WAT KAN HELPEN?
Nu je weet waar het vandaag komt, kun je er misschien al beter mee overweg. Zo nu en dan een flinke huiltui is een gezonde ontlasting! Als je stemmingswisselingen je belemmeren in je dagelijks functioneren kun je HST overwegen. Dat is een aanvulling van je hormoonspiegel met bio-identieke hormonen. Een mogelijkheid is om (tijdelijk) antidepressiva te nemen. Er zijn ook natuurlijke supplementen. Letten op je voeding en (meer) bewegen of sporten is zeker verstandig.

* Het menopause taboe – dr. Nora Hendriks

KORT LONTJE

VOOR JE GESPREKSPARTNER

WAT HEB JIJ EEN KORT LONTJE, ZEG!
"Sorry, ik zit in de overgang. Dat maakt dat ik inderdaad last heb van ongeduld / boosheid / ergernis / ... Het is een van de symptomen die bij deze levensfase kunnen horen en dat merk ik dan ook - en jij nu ook. De productie van vrouwelijke hormonen daalt en daardoor ook het zogenaamde zorghormoon. Ik ben daar gevoelig voor."

JE GEDRAAGT JE BEHOORLIJK EGOÏSTISCH.
"Ik kan me voorstellen dat je dat denkt. Ik zit in de overgang. Ik heb deze periode nodig om te onderzoeken wat ik (nog) wil in de tweede helft van mijn leven."

WOM MOET IK INEENS ZELF...
"Ik zit in de overgang. Mijn oestrogeen productie daalt. Daardoor daalt ook mijn zogenaamde zorghormoon. Daardoor heeft dat zo geregeld. Daardoor ontstaat er een tekort aan zorghormoon. Daardoor wil ik in de tweede helft van mijn leven. Dan heb ik even minder aandacht voor wat anderen (van mij) nodig hebben."

WOM GA JE NIET MEER MEE NAAR DE ENKOMST/RECEPTIE/VERJAARDAG?
"Ik zit in de overgang. Omdat ik minder vrouwelijke hormonen aanmaak, heb ik ook minder van het zogenaamde zorghormoon. Daardoor keer ik me wat naar binnen. Ik inderdaad wat minder sociaal. Dat is nodig om de periode goed voor mezelf te kunnen zorgen."

OPVLIEGERS

VOOR MIJ

1 WAT IS HET?
In je hersenen zit een soort thermostaat. Als door de overgang je oestrogeen in je bloed daalt, denkt je 'kachelletje' 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?
75% Van de vrouwen heeft opvliegers in de overgang. Van een paar per dag (of nacht) tot wel elke 5 minuten een keer. 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



KENNISCENTRUM
Overgang

www.kenniscentrum-overgang.nl

Telefonische kennismaking (gratis)

Persoonlijk intakegesprek (€ 75,- per uur)

Vrouwen van 45 en ouder zijn onderweg naar een nieuwe levensfase. Je bent niet meer vruchtbaar. De overgang maakt je lichaam en geest klaar voor deze nieuwe fase in je leven. Daar kun je behoorlijk wat van merken. Zowel in je lijf als in je hoofd. Zorg er dus voor dat je weet wat er in de overgang gebeurt en wat de symptomen en gezondheidsrisico's zijn. Praat erover met anderen. En trek je plan als dat nodig is. Dan ga je bewust en geïnformeerd door de overgang. Het kenniscentrum overgang kan je daarbij ondersteunen. Met informatie, begeleiding en coaching. Aan het kenniscentrum zijn partners verbonden die gespecialiseerd zijn op gebied van de overgang.