



# de Zorg



‘Ik loop mezelf  
niet meer  
voorbij’

8 | Vivent door-  
breekt taboe  
rond overgang

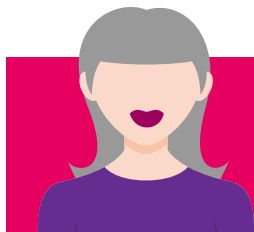
12 | “Partner van”  
over het werken  
in de zorg

17 | Leren werken  
en omgaan met  
zorgrobot Zora



## 4 | 'Ik loop mezelf niet meer voorbij'

Het ging niet moeiteloos. Maar Lydia leerde naar haar lichaam te luisteren. 'Iedereen heeft rust nodig.'



## 24 | Antoinette en Monique praten over de overgang



## 8 | 'Het was een eyeopener'

Bij Vivent is de overgang niet langer een taboe. Door de inzet van het programma OVER!. Medewerkers hebben er veel baat bij. Alleen al het praten over symptomen maakt de overgang draaglijker.



## 14 | De overgang: feiten en fabels

De overgang. Elke vrouw krijgt ermee te maken. Alleen de een wat meer dan de ander. Dat heeft niets te maken met gezeur. En lijdzaam ondergaan is ook niet nodig. Wat kan de overgang met je lichaam doen en hoe kun je ermee omgaan?

## Colofon

### De Zorg verschijnt vier keer per jaar voor leden van IZZ.

De oplage van de Zorg is circa 185.000 stuks.

Het volgende nummer van de Zorg verschijnt in juni 2019.

**Redactie** Marieke Harmsen, Bastiaan Schoel, Isa Bais (IZZ), Anke van Dijk, Ed Coumans (Gloedcommunicatie)

**Tekst, beeldredactie en vormgeving** Gloedcommunicatie

**Fotografie** Marijke de Gruyter (Foto Formation), Studio 38C, Kiki Jaspers,

de verBeelding, Getty Images (ma-k, Sezeryadigar, PhotoBylove, PamelaJoeMcFarlane, zeljkosantrac, Todor Tsvetkov), Hollandse Hoogte (Ko Hage Fotografie, Frank Muller)

**Illustraties** Gloedcommunicatie, Teldesign

**Druk** Enveloprint

**Redactieadres** Redactie de Zorg, Christiaan Geurtsweg 3, 7335 JV Apeldoorn

**Contact met de redactie**

redactie@stichtingizz.nl of 055 – 204 83 31.

**Verhuisd?** Geef je adreswijziging online door via [www.izz.nl/wijzigen](http://www.izz.nl/wijzigen)

**Afmelden?** Wil je de Zorg niet meer ontvangen? Laat het ons weten via [www.izz.nl/wijzigen](http://www.izz.nl/wijzigen)

### Geen lid?

Heb je geen IZZ Zorgverzekering (meer), maar wil je de Zorg wel ontvangen? Zet dan je profiel om of maak een niet-ledenprofiel aan, via [www.izz.nl/inloggen](http://www.izz.nl/inloggen).



IZZ. Het ledencollectief van mensen in de zorg.



## 18 | Zwijg niet langer

Medewerkers en werkgevers moeten niet langer zwijgen over de overgang. Het is de hoogste tijd, vindt overgangsconsulente Desirée van Cleef. 'Praat erover met je collega's en leidinggevende.'

### En verder

- 6 | **Hormoontherapie: voor of tegen**
- 11 | **Test: Is de overgang een taboe in jouw team?**
- 12 | **Rons kijk als "partner van" op werken in de zorg**
- 17 | **Zorg naar mijn hart: de aaibaarheid van Zora**
- 20 | **Inspiratie voor een gezonde leefstijl**
- 22 | **De IZZ Zorgverzekering door VGZ**
- 23 | **De IZZ Zorgverzekering door CZ**
- 24 | **Zorg voor jezelf Community**

Volg ons op:



### Activeer je IZZ-lidmaatschap!

Heb je al een profiel op onze website? Maak een profiel aan en profiteer van speciale voordelen voor IZZ-leden. Ga naar [www.izz.nl/registreren](http://www.izz.nl/registreren).

Aan de inhoud van deze uitgave kunnen geen rechten en verantwoordelijkheden worden ontleend. Gehele of gedeeltelijke overname van artikelen of illustraties kan alleen na schriftelijke toestemming van de redactie.

### Leesproblemen?

Voor mensen met leesproblemen verschijnt de Zorg ook op Daisy cd-rom. Bel voor deze gratis service rechtstreeks met Dedicon in Grave via 0486 – 48 64 86.

## De overgang gaat ons allemaal aan

Je hebt ermee te dealen of niet. Zo denken veel mensen over de overgang. Maar als je hier even verder leest, verander je misschien wel van mening. De overgang gaat ons namelijk allemaal aan. Zeker als je zelf last hebt van overgangsklachten en bijvoorbeeld je werkkleding aanpast of graag een kleine ventilator bij de hand hebt. En ja, het klinkt ook logisch als je "partner of kind van" bent. Maar ik durf te zeggen dat de overgang een onderwerp is voor ieder IZZ-lid. Voor alle collega's die werken in de zorg en elke teammanager of zorgwerkgever. In de zorg werken namelijk circa een half miljoen vrouwen in de leeftijd van 40 tot 60 jaar. Erg betrokken collega's met bergen levenservaring. De gelukkigen onder hen gaan fluitend door de overgang. Veel

## 66% van de vrouwen wil praten over de overgang

méer vrouwen ervaren overgangsklachten zoals nachtzweeten en pijnlijke spieren en gewrichten. Niet gek dat deze klachten voor ruim vier op de tien zorgmedewerkers ook het werk beïnvloeden. Bovendien, als je dit breder

bekijkt: jonge vrouwen kunnen maandelijks last hebben van hevige menstruatiepijn of hun hormoonhuishouding. Ook dan is het fijn en goed als je de vrijheid voelt om zoiets op de werkvloer te bespreken. Twee op de drie vrouwen willen met anderen praten over de overgang, blijkt uit ons ledenpanelonderzoek. Maar hoe pak je dat aan? Dat is lastig maar wél te doen. Doe je mee? Je kunt hierover meer lezen op pagina 24.



**Isa Bais**  
community manager



# Op een ochtend viel ik om

Rennen, vliegen en zo veel mogelijk aanpakken. Dat deed Lydia Jeuken ruim 25 jaar lang. Totdat ze op een gegeven moment letterlijk omviel. Toen leerde ze eindelijk naar haar lichaam luisteren.

‘Goed voor mezelf zorgen kwam altijd op de laatste plaats. Als diëtist in het ziekenhuis verleende ik acute zorg aan mensen die niet meer zelfstandig kunnen eten. Ook raakte ik betrokken bij een project over ondervoeding bij ouderen. Een onderwerp dat echt mijn interesse heeft. Ik vond alles leuk en pakte veel aan. En met de kinderen groter, kon ik nog meer gaan werken. Ik liet mijn privéleven vaak schieten voor het werk.’

## Alarmsignalen

‘In november 2017 viel ik op een ochtend letterlijk om. Ik kon niet meer. En nog dacht ik: dat is vast een virusje. Ik was al een paar keer bij de huisarts geweest met lichamelijke klachten, zoals een hoge bloeddruk, nekpijn en een gejaagd gevoel. Het bleken beginnende overgangsklachten én signalen van een burn-out. Elke nacht lag ik wakker van mijn werk. Ik besepte dat ik me ziek moest melden.’

## Gewone dingen

‘Mijn concentratieboog was nihil. Niet handig, omdat mijn opleiding tot leefstijlcoach zou starten. In overleg met mijn leidinggevende en de bedrijfsarts begon ik er toch rustig aan, omdat dit me weer wat positieve energie gaf. Door de afstand van mijn werk kreeg ik ruimte voor de gewone dingen, zoals een wasje aanzetten of koken. Ook heb ik het nodig om soms alleen te zijn. Dan ga ik hardlopen, schilderen, wandelen of naar muziek luisteren. Momentjes met de kinderen zijn net zo waardevol, bij het

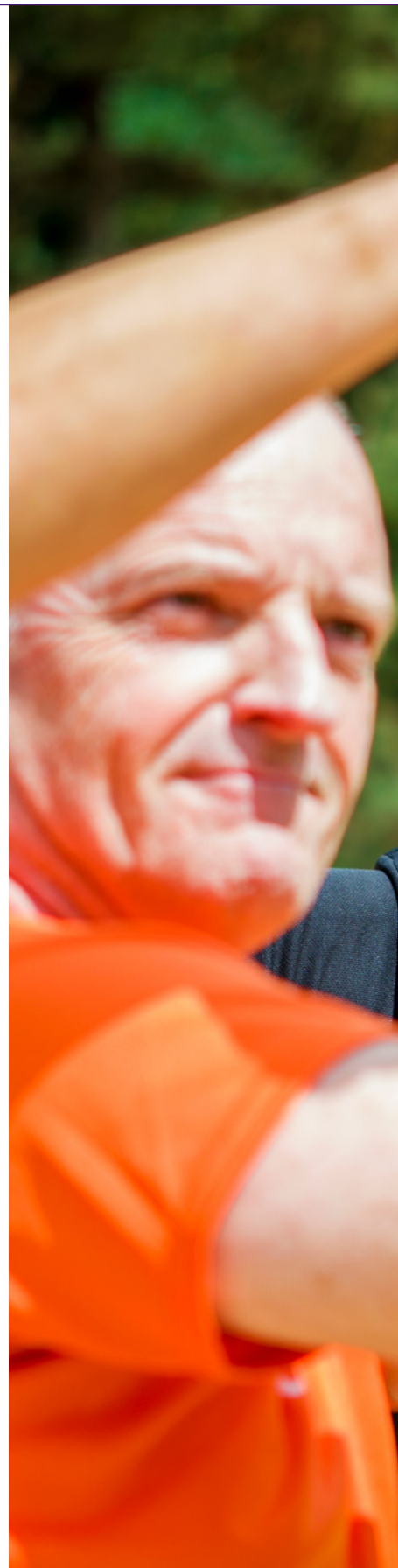
huiswerk met een kop thee. Dat zijn mijn energizers. Ik weet nu ook dat ik keuzes moet maken op werkgebied. Ik loop mezelf niet meer voorbij en heb gekozen voor wat ik echt leuk vind: leefstijlcoaching en preventie van ondervoeding bij ouderen.’

## Hoge werkdruk

‘In het ziekenhuis zag ik veel collega's zichzelf wegcijferen. Ze leverden bijvoorbeeld verlofuren in als er zieken in het team zijn. Logisch, want je hebt een grote verantwoordelijkheid en je wilt patiënten de beste zorg bieden. Maar iedereen heeft rust nodig om goed te kunnen functioneren, juist bij een hoge werkdruk. Onderling begrip is ook belangrijk: mensen zijn niet altijd in gelijke mate inzetbaar of krachtig. Goed naar jezelf én collega's luisteren kan een burn-out voorkomen.’

Stemmingswisselingen, onrust en onzekerheid: Lydia heeft sinds enige tijd last van overgangsklachten. Hoe gaat zij hiermee om en welke tips heeft ze?

Lees het online artikel over Lydia's overgangsklachten op [www.izz.nl/lydia](http://www.izz.nl/lydia)





**Naam:** Lydia Jeuken (51)

**Functie:** projectleider  
Stuurgroep Ondervoeding  
en diëtist/leefstijlcoach/  
Mindful Run-instructeur bij  
Gewichtige Zaken Venray

'Mijn burn-out dwong  
me om tijd voor mezelf  
te maken'



## 63,7%

van de vrouwelijke zorgmedewerkers tussen de 40 en 60 jaar heeft overgangsklachten. Dit blijkt uit de Monitor Gezond werken in de zorg van IZZ. Daarom in dit nummer van de Zorg veel aandacht voor het onderwerp de overgang.

Zo lees je op **pagina 14-16** fabels en feiten over de overgang en wat het effect ervan is op werken in de zorg.

Wat vind jij?

## ‘Geen hormonen voor mij!’

Tijdens de overgang heb je als vrouw steeds minder oestrogeen en progesteron in je lijf. Deze hormonen kun je aanvullen met hormoontherapie. Waardoor overgangsklachten verminderen en ook de kans op hart- en vaatziekten en osteoporose wordt verkleind. Hormoontherapie kent zowel voor- als tegenstanders. In de Zorg voor jezelf Community van IZZ lees je hier meer over. Wat zou jij doen?



Reageer op de stelling op [www.community.izz.nl](http://www.community.izz.nl)



## IZZ zet de overgang op de agenda



Iedere collega is hard nodig in de zorg. En iedereen heeft er belang bij dat vrouwen in de zorg gezond kunnen blijven werken tijdens de overgang. Uit de IZZ Monitor Gezond werken in de Zorg en het IZZ-ledenpanelonderzoek blijkt echter dat er weinig (h)erkenning van overgangsklachten is. Terwijl de impact op het werk groot is. IZZ zet de overgang daarom hoger op de agenda. Met dit magazine, workshops rondom dit thema, een online zelfhulpmodule en een complete campagne tijdens de Week van de Overgang.



Kijk voor meer informatie op [www.izz.nl/overgang](http://www.izz.nl/overgang)

## Meld je aan voor de IZZ nieuwsbrief

Wil je maandelijks op de hoogte blijven van aanbiedingen op unieke gezondheidsproducten en nieuws over gezond werken in de zorg? Meld je dan aan voor de IZZ nieuwsbrief. Dit kan door je bestaande profiel aan te passen op [www.izz.nl/leden/inloggen](http://www.izz.nl/leden/inloggen). Of maak een nieuw profiel aan op [www.izz.nl/registreren](http://www.izz.nl/registreren).



[www.izz.nl/leden/inloggen](http://www.izz.nl/leden/inloggen)



## Agenda

8 - 14 april

### Week van de Overgang

Van 8 tot en met 14 april is het de Week van de Overgang. Een week vol met verhalen, onderzoek, (geaccrediteerde) opleidingen en een congres over de overgang en werk.

[www.weekvandeovergang.nl](http://www.weekvandeovergang.nl)

29 - 30 juni

### Weekenddienst Festival

Elke dag werk je aan de gezondheid van anderen. Het is tijd voor een festival dat teruggeeft aan jou! Kom op 29 en 30 juni naar het Weekenddienst Festival om samen met duizenden anderen uit de zorg te genieten van muziektredens. Je kunt er ook kennissessies en presentaties bijwonen om kennis te maken met de toekomst voor van de zorg. Of



volg de IZZ-workshop "Zorg goed voor jezelf". Als IZZ-lid krijg je korting op je kaartje (van € 29,95 voor € 10). Graag tot dan!

[www.izz.nl/weekenddienstfestival](http://www.izz.nl/weekenddienstfestival)

## Geen collectieve IZZ Zorgverzekering meer?

Geef dit dan door op [www.izz.nl/wijzigen](http://www.izz.nl/wijzigen). Je kunt hier een niet-ledenprofiel aanmaken. Zo blijf je magazine de Zorg gewoon ontvangen!



Boekentip

## Herstel je hormonen in 10 stappen

'Eindelijk een boek dat iets toevoegt wanneer je last hebt van hormonen.' 'Ik ben gelijk begonnen met de recepten en de 10 stappen, en wat voel ik me goed!' En zo zijn er veel meer enthousiaste reacties op het boek *Herstel je hormonen in 10 stappen* van Vivian Reijs. Het stappenplan helpt elke vrouw, in elke levensfase, haar hormonen beter in balans te krijgen.

### Kans maken op dit boek?

1. Log in op [www.izz.nl](http://www.izz.nl) met je IZZ-lidmaatschap.
2. Ga naar de community, open het bericht "Win het boek Herstel je hormonen".
3. Schrijf in een reactie dat je mee wilt doen aan de loting.
4. Op 29 maart maken we de vijf winnaars bekend in de community!



## SUPPORT Coach app

Soms maak je op het werk ingrijpende dingen mee. Een bewoner die overlijdt, cliënten die zichzelf beschadigen, agressieve familieleden. Hoe ga je hiermee om? De SUPPORT Coach app kan je helpen. Deze app, die gebaseerd is op een app voor Amerikaanse veteranen, versterkt je mentale weerbaarheid. Ook biedt de app concrete handvatten om een ingrijpende gebeurtenis te verwerken. De app is gratis te downloaden.



Zorgorganisatie Vivent

# Vraag aandacht voor de overgang

Praten over de overgang is nog steeds lastig op het werk. Om het taboe te doorbreken is zorgorganisatie Vivent, in de regio Den Bosch, gestart met het programma OVER! Voor medewerkers Ria Kandelaars en Wilma Spruijt heeft het veel opgeleverd. 'Als ik vertel hoe ik me voel, heb ik er minder last van.'

'Ik heb minder zelfvertrouwen'

Als coördinator van driehonderd vrijwilligers kende Ria Kandelaars (52) iedereen bij naam. Zelfs de persoonlijke besognes van de vrijwilligers wist ze feilloos. Maar ineens werd alles anders. 'Soms kon ik niet meer op een naam komen, of vergat ik afspraken.' De verbazing klinkt nog door in haar stem. 'Mensen konden altijd vertrouwen op mij, maar dat was niet meer zo. Dat voelde ontzettend naar.' Hoewel ze de jaren daarvoor al last had van opvliegers, legde ze geen link met de overgang. 'In mijn familie komt dementie voor, bij Vivent hebben we cliënten met dementie. Ik was bang dat dit de eerste verschijnselen waren.'

## Laat me met rust

Op het werk zoekt Wilma Spruijt (51) regelmatig een rustig plekje op. Soms met de rug naar collega's toe, bij voorkeur met uitzicht naar buiten. 'Als ik niet lekker in mijn vel zit, laat me dan maar alleen. Dan komt alles goed.' Wilma, werkzaam als coördinator Vivent Langer Thuis, heeft sinds drie jaar last van overgangsklachten. Veel pijn in de gewrichten, hoofdpijn, badend in het zweet wakker worden en heftige menstruaties.

'De huisarts zei: "Je hebt stress, doe het rustig aan."' Ze vertelt bedachtzaam, maar ook met enige irritatie. 'Naast het werk zorgen mijn man en ik al 22 jaar voor onze gehandicapte

dochter. Voor een huisarts is het dan makkelijk om de klachten aan stress te wijten.' Thuis merkte Wilma dat ze geen zin meer had om alleen maar te zorgen. 'Voor mijn gevoel was ik er klaar mee. Maar tegelijkertijd voelde ik me ontzettend schuldig.' Toen op het werk als onderdeel van programma OVER! een lezing werd gehouden over de overgang, viel er een last van Wilma's schouders. 'Ik hoorde dat je tijdens de overgang minder oxytocine aanmaakt: hét zorghormoon.' Opluchting en een lach: 'Het is normaal om minder te willen zorgen, ik ben dus geen slechte moeder!'

## Opvliegers

Wilma heeft tijdens haar werk vooral last van heftige menstruaties en warmte. Aangekomen op de dagbesteding loopt haar hoofd rood aan. 'Soms moet ik ieder uur naar het toilet en ik heb altijd overal maandverband of tampons liggen. Ik loop met mijn broekzakken volgepropt over de afdeling. Dat is erg vervelend.'

Ria heeft niet alleen last van haar geheugen, maar ook van opvliegers. 'Als ik ook maar een beetje in beweging kom, gutst het zweet van mijn gezicht en beslaat mijn bril. Er zit niets anders op dan bril af, bril op en maar deppen met een zakdoekje. Ook heb ik soms het gevoel dat ik wel op mijn werk ben, maar eigenlijk ook niet. Ik heb minder zelfvertrouwen, kan ik het nog wel?' →



‘Bril af, bril op,  
en maar deppen’



## ‘Mijn collega’s die direct contact hebben met cliënten, hebben het veel zwaarder’



Ria Kandelaars (links) en Wilma Spruijt: ‘Door ervaringen te delen kunnen we overgangsklachten beter plaatsen’

Om de opvliegers te lijf te gaan, draagt Ria vooral bloesjes met korte mouwen. Een waaier in de tas en weinig koffie en alcohol. Om haar geheugenverlies op te vangen, schrijft ze álles op.

### Bespreekbaar maken

Erover praten met collega’s lucht Ria enorm op. ‘Als ik vertel hoe ik me voel, heb ik er minder last van. Ik ben niet altijd de leukste, dan kan ik dat ook maar beter zeggen. Praten levert meer begrip op, ook bij jongere of mannelijke collega’s.’ Wilma kiest voor het solopad. Met slechts één collega die ook nog eens twintig jaar jonger is, voelt ze zich niet vrij genoeg om haar klachten aan de grote klok te hangen. Wel heeft ze haar eigen manier gevonden om ermee om te gaan. De rust opzoeken, luchtige kleding, veel koud water drinken, groene thee voor het slapengaan, in de pauze even naar buiten en

een extra set kleren in de tas. En vooral: relativieren! ‘Mijn collega’s die direct contact hebben met cliënten, hebben het veel zwaarder. Zij komen vaak bij ouderen in huis waar het altijd warm is. Of ze moeten de douche in met iemand, terwijl ze een opvlieger krijgen. Ik kan mijn werkdagen indelen afhankelijk van hoe ik me voel. Lukt het overdag niet, dan maak ik mijn werk ’s avonds thuis af. Ik ben bevoorrecht.’ Het programma OVER! heeft beide dames geholpen. Ria: ‘Ik kan klachten nu beter plaatsen. Ik krijg er geen beter geheugen van, maar ik voel me een stuk lichter.’ Wilma vult aan: ‘Het was een eyeopener dat gekke klachten wel degelijk ergens vandaan komen. Tijdens de zwermessies mocht ik naar mezelf kijken, terwijl mijn leven altijd in het teken stond van anderen. Dat was ontzettend waardevol, een cadeautje.’

### Programma OVER! bij Vivent

Toen Agnes van der Biezen, hr-manager bij Vivent, zich realiseerde dat juist vrouwen van boven de vijftig zich opvallend vaak ziek melden, besloot ze actie te ondernemen. ‘Ik besepte dat aandacht voor specifieke situaties, zoals de overgang of het hebben van een mantelzorgtaak, kan helpen. We praten niet gemakkelijk over de overgang. Het programma OVER! wil dat doorbreken.’ Bij Vivent is de eerste cyclus inmiddels achter de rug: een informatiebijeenkomst voor onder meer leidinggevendenden, gevolgd door meerdere “zwermessies” voor zorgmedewerkers. Hier praten vrouwen in kleine groepjes over de overgang en alles wat daarbij op het werk komt kijken. Maar ook staan ze stil bij vragen als “Waar sta ik nu?” of “Wat wil ik de komende periode in mijn werkende leven?”. Agnes: ‘Onze medewerkers voelen zich nu meer gehoord en gezien. Omdat ze met elkaar gesproken hebben over de overgang, wordt het ook makkelijker om het gesprek vervolgens in het eigen team aan te gaan. Ook weten meer mensen nu beter wat er allemaal kan spelen in deze levensfase.’ Ook praktijkondersteuner-bedrijfsarts Alex Ariaens juicht deze brede aanpak toe. Zelf bezocht hij ook een informatiebijeenkomst. ‘Ik weet nu meer over de relatie tussen werk en overgang. Als er nu vrouwen in deze levensfase bij me komen, zal ik het onderwerp sneller aankaarten. De overgang is iets waar je samen aandacht aan schenkt: thuis met je partner, op het werk samen met je team en leidinggevende.’



# De overgang: een taboe in jouw team?

Heeft een van je collega's weleens verteld over haar opvliegers? Zou je zelf over je overgangsklachten willen praten? Doe de test en ontdek of de overgang een taboe is in jouw team.



## 1. Is de overgang bespreekbaar in jullie team?

- a Daar spreekt nooit iemand over.
- b Een collega vertelde ooit over haar opvliegers. Maar doordat sommigen met flauwe grappen reageerden, heeft niemand ooit nog over de overgang gepraat.
- c Ja, collega's voelen zich veilig om dit te bespreken.

## 2. Vind je dat de overgang bespreekbaar moet zijn?

- a Nee. Niet zeuren, maar doorzetten!
- b Nee, want je kunt er toch niets aan doen.
- c Ja.

## 3. Stel, je bent zelf in de overgang en hebt daar last van op je werk. Wat doe je?

- a Niets, dat is privé en hoeft niemand te weten.
- b Ik bespreek het alleen met directe collega's. Mijn leidinggevende gaat dit niets aan.
- c Ik bespreek het met collega's én leidinggevende.

## 4. Wat wil je dat jouw werkgever doet?

- a Niets. Als iemand overgangsklachten heeft, moet ze dat zelf aankaarten.
- b Openstaan voor het gesprek. Alleen al kunnen zeggen dat je een mindere dag hebt, helpt.
- c Een veilige omgeving creëren om erover te praten, en meer dan dat. Bijvoorbeeld ook rekening houden met roosteren.

### Vooraf a en/of b?

De overgang is een taboe in jullie team en organisatie. Heel jammer, want veel vrouwen in de overgang hebben daar last van, ook op het werk. Dit bespreken kan enorm helpen. Hoe je gevoelige onderwerpen als de overgang bespreekbaar maakt? Deze tips op onze website kunnen je helpen: [www.izz.nl/gesprekstips](http://www.izz.nl/gesprekstips).

### Vooraf c?

In jullie team is er aandacht voor de overgang, mooi! Wist je dat andere teams heel graag jouw tips horen over hoe jullie dit bespreekbaar maken? Deel je tips in de Zorg voor jezelf Community via [www.community.izz.nl](http://www.community.izz.nl).





**Naam:**

Ron Weening (63)

**Partner van:**

SEH-verpleegkundige  
Sarie

'Haar inzet is  
bewonderenswaardig'

# ‘Ook mijn hart ligt bij de zorg’

Onregelmatige diensten, heftige gebeurtenissen, fysieke inspanningen: het werk op de SEH is mooi en dankbaar, maar ook zwaar. Ron Weening krijgt daar veel van mee, want zijn echtgenote Sarie is SEH-verpleegkundige.

‘De ene dag praat ze meer over het werk dan de andere. Ze vertelt er nooit in detail over, maar ik merk weleens dat ze met haar hoofd nog bij het werk is. Vooral als ze iets aangrijpends heeft meegemaakt. Soms waardeert ze dan een arm om haar heen. En soms is niks goed. Wat ik ook zeg, het komt verkeerd binnen. Het is dan het beste om haar even met rust te laten.’

## Andere golfengte

‘We zijn ruim veertig jaar samen en hebben elkaar in de zorg leren kennen. Met dat werk ben ik gestopt zodra we kinderen kregen, zodat we hen meer regelmaat konden bieden. Ik heb altijd mijn eigen leven gehad, met een drukke baan en allerlei hobby’s. Zo zong ik bijvoorbeeld in een koor en werd ook vaak elders uitgenodigd om te zingen. Aan het eind van zo’n avond kwam ik vol positieve energie thuis. Zij kon op hetzelfde moment moe thuiskomen van een

zware dienst. Dan zaten we bij wijze van spreken op een andere golfengte. Daardoor leefden we soms langs elkaar heen. Het is lastiger geworden toen ik in 2015 ziek werd. Ik ben nu afgekeurd en heb veel minder omhanden. Zij draait ondanks haar leeftijd nog alle diensten. Die inzet bewonder ik. Na al die jaren ligt ook mijn hart nog altijd bij de zorg, dus ik vind wat zij doet geweldig.

## ‘Begrijpelijk hoor, maar leuk is het niet altijd’

Maar soms denk ik wel: let ook op jezelf. Want het werk eist geestelijk en fysiek zijn tol. Ze is vaak moe. Op een vrije dag slaapt ze langdurig uit. Samen op pad gaan zit er dan vaak niet in. Begrijpelijk hoor, maar leuk is het niet altijd.’

## Voor jezelf zorgen

‘Na een stroef moment strijken we de plooiën altijd weer glad. Meestal is dat doordat een van ons zegt: “Is dit nou de manier?” We proberen elkaar als we botsen niet te beschuldigen, we breken het zonder oordeel open. En we motiveren en stimuleren elkaar bijvoorbeeld waar nodig. Om haar werk vol te houden, begon zij op een gegeven moment te sporten. Heel fanatiek, vier tot vijf keer per week buffelen in de sportschool. Doordat zij er zo enthousiast over

was, kreeg ze mij erin mee. Dat is een kracht van haar: ze weet je te motiveren om voor jezelf te zorgen. Toen ik ziek werd en zij ook nog eens mantelzorg ging verlenen, stopten we allebei met sporten. Ik heb haar een paar maanden geleden aangespoord om het weer op te pakken, omdat het haar goetdoet. Nu is ze weer net zo fanatiek als voorheen. Dat is fijn. Ze moet niet al haar tijd kwijt zijn aan mantelzorg. Ik ben niet haar patiënt en wil dat ook niet zijn. Alhoewel ze zich niet kan inhouden om adviezen te geven. Te veel op de bank zitten is niet goed en dan zegt ze bijvoorbeeld: “Het is beter voor je als je een blokje omgaat.” En ja, natuurlijk heeft ze daar gelijk in. Ze heeft het beste met me voor, net als ik met haar. ✓

Ron werkte ook ooit zelf in de zorg. Hij vindt het een prachtig, maar zwaar beroep, dat flink onder druk staat. ‘Ik ben lid van de online community van IZZ, omdat zorgverleners me aan het hart gaan. Als je het werken in de zorg met plezier en inzet wilt blijven doen, is het van levensbelang om goed voor jezelf te zorgen.’

Net als Ron je verhaal delen in de Zorg voor jezelf Community? Ga naar [www.community.izz.nl](http://www.community.izz.nl)



## De overgang onderzocht

# Hormonen aan het werk!

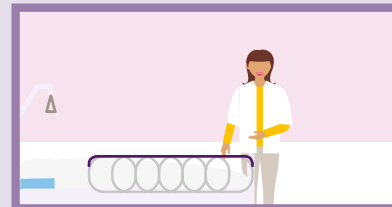
Je dienst goed afronden kost je moeite. Opvliegers hebben je nachtrust verpest. Collega's zeggen misschien: niet mijn probleem! Maar de overgang gaat iedereen aan, óók jonge vrouwen en mannen. 63,7% van de vrouwelijke zorgmedewerkers tussen de 40 en 60 jaar heeft last van de overgang. En dat heeft impact op het werk.

### Wat is de overgang?

Tegen je vijftigste raken de eitjes die je met de geboorte hebt meegekregen op. Daarmee vermindert de productie van het hormoon oestrogeen en verandert ook de hormoonspiegel fors. Dat is wennen voor je lichaam én je hoofd.

### Hoe weet ik of ik in de overgang ben?

Je bent rond de 45 jaar? Dan zit je zeer waarschijnlijk in de overgang, of je er nu wat van merkt of niet. Het kan ook gewoon nog zo zijn dat je menstrueert. Als je (vage) klachten hebt is het goed om hiermee naar de huisarts te gaan. Ook als de klachten niet zo hinderlijk zijn. Je kunt de huisarts vragen om de "Greene Scale". Deze gevalideerde vragenlijst geeft je inzicht in je overgangssymptomen. Heb je last van hevige bloedingen? Ga zeker naar de huisarts! Er kunnen andere oorzaken zijn dan de overgang.



## De overgang is per vrouw anders

40

50

60

### Premenopauze:

onregelmatige menstruatie, opvliegers, nachtzweeten, slaapproblemen, vergeetachtigheid, paniekaanvallen, stemmingswisselingen.

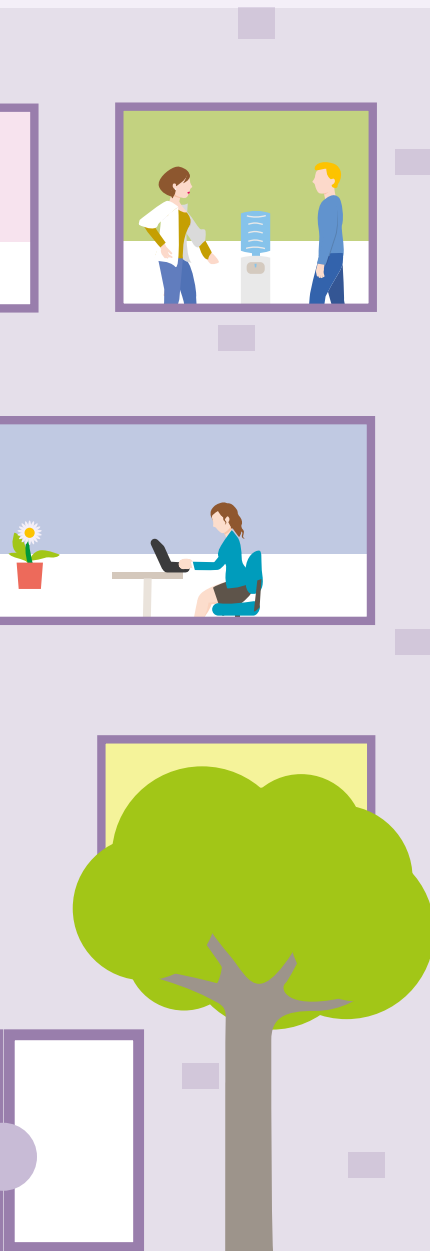
### Menopauze:

de laatste menstruatie. Als je een jaar niet ongesteld bent geweest, weet je zeker dat dit ook écht je laatste was.

### Postmenopauze:

droge huid, pijn bij het vrijen, gewichtstoename, groter risico op hart- en vaatziekten en osteoporose.





### Symptomen

De overgang kent meer dan vijftig (!) symptomen. Iedere vrouw kampt met andere symptomen, en ook de mate waarin deze optreden is voor iedereen anders. Symptomen zijn onder andere: (lijf) opvliegers, nachtzweeten, onregelmatige menstruatie, tintelende benen, gewrichtspijn, trage stofwisseling, gewichtstoename, vermoeidheid, (hoofd) concentratie-, geheugenverlies, huilbuien, somberheid, prikkelbaarheid, angst- en paniekaanvallen.

### Check bij de dokter

Tijdens de overgang maken de eierstokken steeds minder oestrogeen aan. Omdat oestrogeen óók een beschermende functie heeft, word je kwetsbaarder voor hart- en vaatziekten en botontkalking. Laat dus regelmatig je bloeddruk en je cholesterol meten. Ook is het zinvol om je leefstijl af te stemmen op deze nieuwe fase: beweeg genoeg, eet minder en gezond, stop met roken en zoek ontspanning.

### Hormoontherapie

Als de overgangsklachten te heftig zijn, kun je de hormonen die je lichaam zelf bijna niet meer aanmaakt (tijdelijk) aanvullen met hormoontherapie in de vorm van anticonceptiepillen, hormoonpillen of een hormoongel. Bespreek dit altijd eerst met de huisarts of gynaecoloog, zodat je zeker weet dat je de juiste behandeling krijgt die het best bij jouw situatie past.

### Je bent niet de enige

- 26%** ervaart lichte klachten
- 28%** voelt niets van de overgang
- 18%** heeft (zeer) heftige klachten
- 82%** van de vrouwen die in de overgang denkt te zijn, heeft last van opvliegers
- 31%** mist informatie over de overgang

Bronnen: IZZ Monitor Gezond werken in de zorg, IZZ-ledenpanelonderzoek en kennisorganisatie OVER!

### Wat kun je zelf doen?

- Praat erover met gezin, familie en vrienden.
- Bespreek wat je (tijdelijk extra) nodig hebt met collega's en/of leidinggevende.
- Zorg voor ontspanning en sport of beweeg zo veel mogelijk.
- Laat je bloeddruk en cholesterol meten
- Let op je voeding (weinig suikers, cafeïne, alcohol).
- Heb je bedrijfskleding? Kies voor lichte onderkleding en neem een extra set mee.
- Accepteer dat de overgang erbij hoort, als het lukt met een beetje humor.
- Wil je praten met een specialist? Laat je adviseren door een overgangsconsulent. →

### Elke vrouw op haar eigen manier!

In Nederland zijn 1,8 miljoen vrouwen in de overgang. Voor iedere vrouw is deze periode anders. De een heeft nergens last van, terwijl de overgang bij de ander het leven aardig ontregelt. Op welke leeftijd de overgang begint, hoe lang de levensfase duurt en hoe je deze doorloopt; dat is heel persoonlijk.

#### Feit

- ✓ Geen overgang is hetzelfde. En de gemiddelde vrouw bestaat niet.
- ✓ De symptomen van de overgang lijken op die van een burn-out of een depressie.

#### Fabel

- ✓ Als ik nergens last van heb, zit ik niet in de overgang.
- ✓ De overgang is een natuurlijk proces, bijt je er maar doorheen.

# 40%

## van de deelnemers aan het IZZ-ledenpanelonderzoek zegt dat de overgang impact heeft op het werk

### Overgang op het werk

Uit onze Monitor Gezond werken in de zorg blijkt dat vrouwen in de overgang meer druk ervaren op het werk. Zo voelen ze zich vaker uitgeput, minder gezond en vinden ze dat ze minder aankunnen. Toch zijn ze niet vaker of langer ziek dan anderen. Als ze zich ziek melden, dan geven ze hier wel vaker werkgerelateerde klachten bij aan. Maar, de bevolegenheid wordt er niet minder van: ze zijn veelal blij met hun baan en hebben een groot hart voor de zorg!

### 'Wat is er toch met je aan de hand?'

Hoe vaak heb je deze vraag gehoord, terwijl je met een rood hoofd een opvlieger probeert weg te zuchten? Ook plotseling veel vloeien terwijl je een smetteloze witte broek draagt is niet fijn. Schaamte is niet nodig, openheid wel. Want

'Mijn hele wereld stortte in. De belangrijkste pijlers voor mijn functioneren waren weg en ik vond geen steun bij mijn werkgever.'

Anonieme deelnemer  
IZZ-ledenpanelonderzoek

uiteindelijk wil je (h)erkenning, acceptatie en begrip. Niet alleen van mannelijke en vrouwelijke collega's, maar ook van leidinggevenden.

### Maak het bespreekbaar!

Blijf niet rondlopen met schaamte of zorgen, maar praat erover. Je bent in de overgang, dat kun je gewoon zeggen. In Nederland zegt 60% van de werkende vrouwen klachten rondom de overgang niet te bespreken op het werk (*Bron: kennisorganisatie Over!*). Dat kan stress opleveren, terwijl stress juist de klachten versterkt. Is het lastig om dit in je team te bespreken, leg het dan eerst voor aan je leidinggevende. Is dat ook moeilijk, zoek dan contact met een bedrijfsarts.

Wil je weten waar je allemaal terecht kunt als je overgangssymptomen hebt? Waar je begint en wat je mogelijkheden zijn? IZZ helpt je om de eerste stappen te zetten op [www.izz.nl/overgang](http://www.izz.nl/overgang)



## Wat doet IZZ?

- IZZ onderzocht de invloed van de overgang op het werk. Dit brachten we in kaart met de **IZZ Monitor Gezond werken in de zorg 2018** (ruim 10.000 deelnemers) en **het IZZ-ledenpanelonderzoek** rondom de overgang. Voor dit artikel maakten we onder andere ook gebruik van informatie van kennisorganisatie OVER!
- Wat bij ons voorop staat: **de belangen van mensen die werken in de zorg**. Daarom vragen we aandacht voor de overgang bij werkgevers en zorgorganisaties, maken we het onderwerp bespreekbaar via onze Zorg voor jezelf Community en geven we bijvoorbeeld workshops rondom de overgang op beurzen en evenementen. Meer informatie vind je op [www.izz.nl/overgang](http://www.izz.nl/overgang).
- Volg **de online zelfhulpmodule** van mirro rondom overgangsklachten. Hierin geven we je tips en oefeningen om zelf de overgang te lijf te gaan. Kijk op [www.izz.nl/ledenvoordeel](http://www.izz.nl/ledenvoordeel).

## ‘Zora heeft een hoge aaibaarheidsfactor’

Je nieuwste collega's heten Zora en Stella. Ze helpen je graag en de cliënten zijn dol op ze. En oh ja: het zijn robots. Docent-onderzoeker bij Techadoptie Wim Schouten leert zorgmedewerkers omgaan met zorgrobots en andere technologische hulpmiddelen op de werkvloer.

‘Hoewel Zora van hard plastic is gemaakt, heeft ze een hoge aaibaarheidsfactor. Ze is pakweg een halve meter hoog en haar ogen veranderen van kleur. Ik vind het fascinerend wat er gebeurt wanneer we met een robot de woonkamer van een zorginstelling binnenkomen. Een mevrouw met dementie bloeide helemaal op toen Zora het liedje “Ik krijg een heel apart gevoel van binnen” voor haar zong.

Ook op zorgmedewerkers hebben de robots een ontwapenend effect. Die zien direct: deze robots gaan ons werk makkelijker maken. En zeker niet overnemen! Zo zorgt robot Stella er bijvoorbeeld voor dat cliënten hun medicijnen niet vergeten.

Robots kosten nu nog tot € 8.000. Over tien jaar is die prijs waarschijnlijk een tiende. Ze komen uit Japan maar krijgen Nederlandstalige software. Die wordt steeds beter, maar soms loopt hij vast. Dan zit er niets anders op dan resetten. Krijg je de kans om met een zorgrobot te oefenen, grijp die dan. De bediening gaat via een tablet. Als je met een smartphone overweg kunt, dan kun je ook een robot besturen!’ ✓

 Meer weten over werken met robots of zelf een zorgrobot uitproberen? Kijk voor meer informatie op [www.techadoptie.nl](http://www.techadoptie.nl)





# In de overgang?

Praten over de overgang? Veel medewerkers in de zorg bijten liever op hun tanden. 'Mijn collega's hebben nergens last van, ik voel me een aansteller', wat het excuus ook is, overgangsconsulent Desirée van Cleef veegt het van tafel. 'Het is de hoogste tijd dat zorg-medewerkers én werkgevers het taboe doorbreken.'

**Naam:** Desirée van Cleef

**Functie:** verpleegkundig overgangsconsulent bij Uw Keerpunt

'Leefstijlaanpassingen kunnen veel verschil maken'



# Praat erover!

## Wat betekent de overgang voor vrouwen?

'Net als de puberteit is de overgang een periode waarin je hormoonbalans verandert. Klachten variëren van stemmingswisselingen en slapeloosheid tot pijnlijke gewrichten, onzekerheid en depressie. Daarnaast stijgt het risico op botontkalking, blessures en hart- en vaatziekten. Ondanks die ernstige symptomen merk ik als overgangsconsulent dat vrouwen met klachten zich aanstellers voelen. Zeker omdat niet iedereen overgangsklachten heeft. Ze zijn bang voor onbegrip en lacherige reacties over korte lontjes en opvliegers.'

## Waarom moeten zorgmedewerkers niet langer zwijgen over hun klachten?

'Het grootste aandeel zorgmedewerkers bestaat uit vrouwen tussen de 40 en 60 jaar, precies de leeftijdsgroep die te maken heeft met de overgang. Tel daar wissel- en invaldiensten bij op, een druk gezin met puberkinderen plus vaak ook mantelzorg, en je begrijpt dat ik veel vrouwen zie bij wie overgangs- en burn-outklachten elkaar versterken. Hoewel de sector deze medewerkers niet kan missen, wordt er in zorgorganisaties veel gezwegen over de overgang. Dat is nadelig voor beide partijen. Vrouwen én werkgevers moeten samen het taboe doorbreken. Een mooi beginnetje is om dit nummer van *de Zorg* te laten slingeren in de kantine of koffiekamer.'

## Hoe begin je erover op het werk?

'Gewoon je collega vragen of zij ook weleens opvliegers heeft. Het geeft rust als je weet dat je niet de enige bent. Het voordeel is ook dat je samen kunt optrekken. Eenmaal in gesprek met je leidinggevende of team, is het goed om te bena-

met bijvoorbeeld een themabijeenkomst – óók voor mannelijk en jong personeel – en denk flexibel mee over tijdelijke oplossingen. Een vrouw uit mijn praktijk kreeg telkens migraine aan het eind van de werkdag. Haar werkgever stemde in met een middagdutje en dat bleek voor haar de oplossing.'

## Welke tips heb je voor zorgmedewerkers?

'Leefstijlaanpassingen kunnen veel verschil maken: drink minder koffie en wandel elke dag een stukje. Overleg met je team en werkgever over praktische oplossingen. Opvliegers bij het douchen van thuiszorgcliënten? Kneed je luchtig en ruil de krapste badkamers met een collega. Stressgevoelig of concentratieproblemen? Overleg of er een rustigere kantoorwerkplek voor je is en of je op mindere dagen thuis kunt werken.' /



## 'Vrouwen met klachten voelen zich aanstellers'

drukken waarom je het over de overgang wilt hebben. Je kunt bijvoorbeeld het teambelang noemen. Of dat je graag wat aanpassingen in je werk wilt doen, zodat je goede zorg aan cliënten kunt blijven geven. Daarbij kruip je echt niet meteen in een slachtofferrol als je een situatie schetst, waarin de overgang jouw werk beïnvloedt. Voorbeelden helpen anderen juist om een beeld te krijgen van wat de overgang voor jou inhoudt.'

## Wat kunnen werkgevers doen?

'Ik roep ze op de ogen niet langer te sluiten. Kaart het onderwerp aan

Een overgangsconsulent helpt bij fysieke en mentale overgangsklachten. Iets voor jou?

De IZZ Zorgverzekering vergoedt je consulten via het aanvullende Zorg voor de Zorg-pakket. Kijk voor meer informatie op pagina 22 en 23.

## Voorkomen is beter dan genezen

# Gezond aan het werk

Ken je het preventieakkoord? Of ooit gehoord van leefstijlinterventie? Vanuit de regering en de basisverzekering komt er steeds meer aandacht voor een gezondere leefstijl. Voor een rookvrije omgeving, minder drankgebruik en minder overgewicht en obesitas. Gemakkelijk gezegd, maar hoe gedaan? Op het werk, met je team of alleen? IZZ zet wat inspiratie voor je op een rij.



### minder roken

23% van alle volwassenen rookt. Jaarlijks overlijden 20.000 mensen aan de gevolgen van roken.



### minder overgewicht en obesitas

Het aantal mensen met overgewicht neemt elk jaar toe. Overgewicht leidt vaak tot hart- en vaatziekten en diabetes.



### minder overmatig drankgebruik

Nogal wat volwassenen drinken te veel. Dat is meer dan 14 glazen per week voor vrouwen en meer dan 21 glazen per week voor mannen.

Bron: Nationaal Preventieakkoord 2018, ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.



Maak van je rookmaatje een **stopmaatje**. Bezoek (met je team) een **rookstoppoli**. Trajecten zijn onderdeel van de basiszorg.



Maak **sporten en bewegen** onderdeel van je dag en week. Medewerkers van Medisch Spectrum Twente krijgen zelfs punten om fietsend naar het werk te gaan. Ze kunnen deze inwisselen voor de betaling van bijvoorbeeld een fietsreparatie.



Meld je aan voor de gratis online zelfhulpmodule "Alcohol en ouder worden" voor IZZ-leden. Zo krijg je tips over en inzicht in alcoholgebruik.

Lees meer op [www.izz.nl/alcohol-en-ouder-woorden](http://www.izz.nl/alcohol-en-ouder-woorden)



Dring geen alcohol aan anderen op. En leg geen oordeel op: of iemand nou drinkt of niet.







Eten over? Maak er een lekkere **soep** van. Of maak expres een grote pan en vries porties soep in voor een gezonde lunch op het werk. Maak om beurten lunch klaar voor elkaar.



Gebruik **nicotinekauwgom en -zuigtabletten** als je langzaam wilt afbouwen. Pleisters zijn niet voor oraal gebruik en daarom minder succesvol volgens verslavingsartsen.



Schaf fietsstoelen en zitballen aan, zodat je een **actieve houding** aanneemt tijdens zittend werk. Of onderbreek zittend werk met korte pauzes (haal je eigen koffie). Korte pauzes zijn ook goed om statische belasting tegen te gaan.



Beruchte **drinker** in het team? Benoem nadelen die je ondervindt, zoals: afspraken niet nakomen en achteruitgang van kwaliteit van werk. Lopen de problemen uit de hand, geef je collega dan de kans om dit bespreekbaar te maken bij je teammanager, voordat je dit zelf doet.



Zet je in voor een antirookbeleid en stel nieuwe **gedragsregels** op (ook voor jezelf). Zoals "Tijdens het werk, roken we niet".



**Suiker** is zó slecht! Kies daarom vaker voor suikervrije koffie, koffie met een zoetje of koop kleinere suikerklontjes.



Help collega's, cliënten en patiënten om te stoppen met roken. Volg een training Very Brief Advice voor het geven van **kort advies**.



Richt buiten een **rookgebied** of rookabri in. Markeer deze duidelijk en maak de rest van de omgeving rookvrij. Net als GGZ Breburg.



Lees meer op [www.izz.nl/breburg](http://www.izz.nl/breburg)



Borrel na het werk? Wees je ervan bewust dat een glas alcohol na een lange werkdag harder aankomt. Maak daarom leuke **alcoholvrije drankjes** met bijvoorbeeld fruit, limoen of munt.



**Wisselende diensten?** Houd je voedingsritme van overdag aan, dan snack je minder.

Lees meer op [www.izz.nl/voedingstips](http://www.izz.nl/voedingstips)



Neem een **weekje alcoholvrij**. Waarschijnlijk merk je dat je prima zonder kunt. Belangrijk om te beseffen! Je kunt ook inzicht krijgen in de gewoonte door een alcoholdagboek bij te houden.



Maak gezonde voeding **bespreekbaar** op een laagdrempelige manier. Laat een kok of diëtist wekelijks voor je team koken of deel gezonde recepten in een whatsappgroep.

## VGZ biedt hulp bij overgangsklachten

Door VGZ

Ben je in de overgang? Of kom je binnen enkele jaren in de overgang? In elk geval is het nuttig om te weten wat je kunt doen als je in de overgang bent. VGZ biedt hulp via de IZZ Zorgverzekering én via werkgevers. Want de overgang kan ook je werk beïnvloeden.



### Hulp via de zorgverzekering

De IZZ Zorgverzekering door VGZ biedt je een vergoeding voor overgangszorg van € 200, in alle Zorg voor de Zorg-pakketten. Wat je vergoed krijgt, is voorlichting, advies en behandeling door een verpleegkundige, die gespecialiseerd is in advies over vrouwen en hormonen. Kijk voor meer informatie, adressen en telefoonnummers op [www.vgzvoordezorg.nl/izz/overgangszorg](http://www.vgzvoordezorg.nl/izz/overgangszorg).

### Praat met je werkgever

VGZ heeft verschillende programma's voor werkgevers om jou zo goed mogelijk door de overgang te helpen. Zoals het programma "Maak werk van de overgang" van kennis- en netwerkorganisatie OVER!. Dit programma richt zich allereerst op hr-medewerkers en leidinggevenden en het bespreekbaar maken van de overgang op het werk. Daarnaast helpt het programma ook vrouwen met overgangsklachten zelf. Met als doel dat zij vitaal door de overgang komen en zo prettig mogelijk kunnen blijven werken.

### En nog meer

Samen met OVER! biedt VGZ aan werkgevers nog meer mogelijkheden. OVER! kan bijvoorbeeld onderzoek doen naar de overgang in een organisatie. Hoe ervaren vrouwelijke medewerkers de overgang? Waar lopen zij tegenaan op het werk? Is de overgang bespreekbaar met collega's en leidinggevenden? Vervolgens krijgt de werkgever advies over het geven van informatie en steun. Dus kaart het onderwerp zeker eens aan bij je werkgever. Je bewijst er jezelf én je werkgever een dienst mee!

# Maak de overgang bespreekbaar

Door **CZ**

De overgang heeft invloed op je werk. In dit magazine wordt uitgelegd dat klachten als vermoeidheid, slaapproblemen, concentratieproblemen, stemmingswisselingen en opvliegers niet zonder gevolgen blijven. Als je last hebt van de overgang, doe je er goed aan om het onderwerp bespreekbaar te maken. Maar hoe doe je dat?

Humor werkt vaak als breekijzer. Door “O jee, een opvlieger” te roepen, kun je aandacht vragen voor je klachten. In een persoonlijk gesprek met je leidinggevende kun je de verdieping zoeken. Daar leg je je probleem op tafel, met als doel begrip te krijgen. Bereid je goed voor. Weet wat je wilt vertellen en oefen het met je partner of een vriendin.

- Schrijf de punten die je wilt bespreken op een briefje.
- Wees open en eerlijk.
- Verplaats je in je leidinggevende. Die heeft er alle baat bij dat jij goed werk levert.

Haal een paar keer heel diep adem, zet je over de drempel heen, en gooi het eruit. Je bent niet de enige vrouw in de overgang. Jouw klachten verdienen een oplossing. En om tot een oplossing te komen, is erkenning van jouw probleem noodzakelijk.



## Ga naar een overgangsconsulent

Vind je dit allemaal erg spannend, neem dan een overgangsconsulent in de arm. Met een consulent kun je overleggen hoe je jouw klachten het best bespreekbaar maakt op het werk. Ook helpt een consulent je bij het zoeken naar een oplossing voor je klachten. Het consult wordt vergoed als je een aanvullende verzekering CZ Zorg voor de Zorg of CZ Zorg voor de Zorg Compleet hebt.

Kijk voor meer informatie op  
[www.cz.nl/vergoedingen](http://www.cz.nl/vergoedingen)







## 4x voordeel van IZZ, voor jou!

Als collectief staan we sterk. En regelen we mooie kortingsacties speciaal voor IZZ-leden. Onze acties helpen je om goed voor jezelf te zorgen.

### Houdingcorrigerend shirt

Verminder je pijnklachten in nek-, schouder- of rug met het Anodyne® Posture Shirt. 80% van de deelnemers in het IZZ-testpanel die erg vaak last hadden van pijn in rug, nek en schouders ervaarden minder klachten na een maand in het Anodyne® Posture Shirt. Bekijk het onderzoek online en krijg als IZZ lid 30% korting op het Anodyne® Posture Shirt.

[www.izz.nl/postureshirt](http://www.izz.nl/postureshirt)



### Online zelfhulp: Overgangsklachten

De overgang zorgt voor veranderingen, dit kan effect hebben op je lichaam, je psyche en je relaties. De online zelfhulp-module van mirro geeft je tips en oefeningen om op eigen kracht met de overgang aan de slag te gaan. Je leert meer over de overgang, hoe je de regie houdt over deze fase in je leven en wat je kunt doen om hier zo goed mogelijk doorheen te komen.

[www.izz.nl/zelfhulp-overgang](http://www.izz.nl/zelfhulp-overgang)



### Mijn zaken op orde!

Als iemand ziek is of overlijdt, dan is het vaak aan dierbaren om belangrijke beslissingen te nemen. Dat is gemakkelijker als de administratie op orde is. De digitale organizer "Mijn zaken op orde!" biedt uitkomst: een set fraaie digitale invulbladen met handige tips en nuttige informatie. Hiermee verzamel je alle belangrijke gegevens en documenten voor nu en later.

[www.izz.nl/organizer](http://www.izz.nl/organizer)



### DeOnlineDrogist.nl

Heb je productadvies nodig, of hulp bij een gezondheidsklacht? Het team gediplomeerde drogisten van DeOnlineDrogist.nl is 7 dagen per week bereikbaar. Bestellen gaat snel en gemakkelijk en je pakket wordt al gratis verstuurd bij besteding vanaf € 20. Speciaal voor IZZ-leden nu korting op elke bestelling t/m 31 augustus 2019 (zelfzorg-geneesmiddelen en zuigelingenvoeding uitgezonderd).

[www.izz.nl/deonlinedrogist](http://www.izz.nl/deonlinedrogist)





# 4x voordeel van IZZ, voor jou!

Als collectief staan we sterk. En regelen we mooie kortingsacties speciaal voor IZZ-leden. Onze acties helpen je om goed voor jezelf te zorgen.

## Houdingcorrigerend shirt

Heb je last van nek-, schouder- of rugklachten? Het Anodyne® Posture Shirt biedt verlichting. Dit houding-corrigerende shirt is positief getest door ruim 100 IZZ-leden. Bekijk het onderzoek online en profiteer als IZZ lid van 30% korting.

[www.izz.nl/postureshirt](http://www.izz.nl/postureshirt)

**30% korting**



## Online zelfhulp: Overgangsklachten

Heb jij last van overgangsklachten of vermoed je dat je in de overgang bent? Met de online zelfhulpmodule van mirro leer je meer over de overgang en wat je kunt doen om zo goed mogelijk door de overgang te komen.

[www.izz.nl/zelfhulp-overgang](http://www.izz.nl/zelfhulp-overgang)

**Gratis voor IZZ-leden**



## Mijn zaken op orde!

Vaak blijkt bij ingrijpende gebeurtenissen zoals ziekte of overlijden, dat de administratie niet op orde is. Bespaar jezelf en dierbaren de zoektocht naar belangrijke gegevens. Bestel de digitale organizer "Mijn zaken op orde!"

Ook handig voor mantelzorgers.

[www.izz.nl/organizer](http://www.izz.nl/organizer)

**20% korting**



## DeOnlineDrogist.nl

DeOnlineDrogist.nl heeft een compleet assortiment ter ondersteuning van jouw gezondheid en welzijn. Vitamines, supplementen en gezondheidsproducten. Zoek je gewoon shampoo of tandpasta?

Ook dat vind je bij DeOnlineDrogist.nl.

[www.izz.nl/deonlinedrogist](http://www.izz.nl/deonlinedrogist)

**10% korting**



## Praten hélp

66% van de vrouwen die meedeed aan het IZZ ledenpanel-onderzoek over de overgang wil praten over dit onderwerp. Gelukkig is voor veel vrouwen de overgang bespreekbaar. Alleen nog niet altijd op het werk. Medisch secretaresse **Antoinette Weeda (49)** en wijkzakenverzorger **Monique van Gool (54)** vertellen over hun ervaringen.



### Praat je met collega's over je overgangsklachten?

**AW:** 'Ja, met een directe collega die de overgang al heeft meegemaakt. Ze weet hoe het is om een werkdag aan te gaan met opvliegers en vergeetachtigheid.'

**MG:** 'Dat herken ik. Het heeft mij altijd geholpen dat we het er in het team goed over kunnen hebben. Ik vond vooral het begin van de overgang heftig: dat je totaal niet weet waarin je bent beland.'

### En hoe maak je het bespreekbaar met je leidinggevende?

**AW:** 'Moeilijk te zeggen. Mijn leidinggevende is nog niet in die leeftijd. Het is ook gewoon een lastig onderwerp. Wil je erover praten, dan is dat het beste met een lach en een beetje zelfspot.'

**MW:** 'Ik heb het ook nooit besproken met mijn manager. Ook omdat ik er inmiddels minder last van heb. Maar als je veel overgangsklachten hebt, is het inderdaad goed om het luchtig aan te kaarten. En dan hopen op begrip.'

### Hoe beïnvloedt de overgang je werk?

**AW:** 'Door de overgang reageer ik soms prikkelbaar, terwijl ik normaal niet zo ben. Zo verliep een telefoongesprek eens zo frustrerend dat ik de hoorn erop gooide. Achteraf spijt, natuurlijk.'

**MG:** 'Ik transpireer overmatig. Dat is erg vervelend en ook onhygiënisch als ik bijvoorbeeld wondverzorging doe.'

### Wat voor tips heb je voor anderen?

**AW:** 'Ik eet minder geraffineerde suikers en probeer minder koffie te drinken. Supplementen halen voor mij de scherpe kantjes van opvliegers weg. Verder ben ik bij een overgangscounselante geweest.'

**MG:** 'Minder koffiedrinken helpt bij mij ook. En bij opvliegers: neem extra deo en kleding mee.'



### Praat je mee?

Niet iedereen vindt een luisterend oor bij collega's. En niet iedereen durft erover te praten, bijvoorbeeld door schaamte of angst voor lacherige reacties. In de Zorg voor jezelf Community vind je een heleboel vrouwen die in hetzelfde schuitje zitten. [www.community.izz.nl](http://www.community.izz.nl)

Deel je ervaring

