

De overgang onderzocht

Hormonen aan het werk!

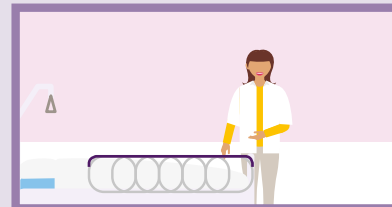
Je dienst goed afronden kost je moeite. Opvliegers hebben je nachtrust verpest. Collega's zeggen misschien: niet mijn probleem! Maar de overgang gaat iedereen aan, óók jonge vrouwen en mannen. 63,7% van de vrouwelijke zorgmedewerkers tussen de 40 en 60 jaar heeft last van de overgang. En dat heeft impact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

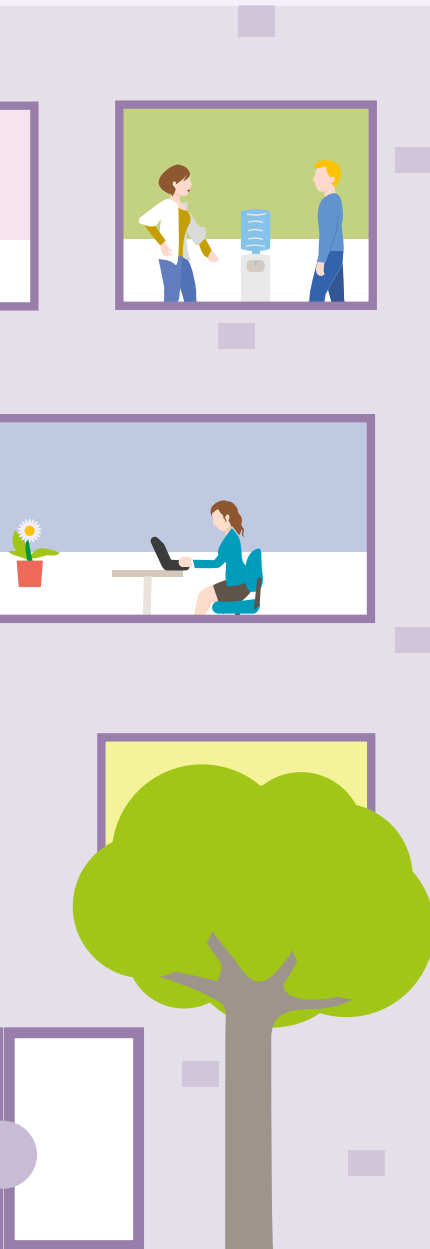
onregelmatige menstruatie, opvliegers, nachtzweeten, slaapproblemen, vergeetachtigheid, paniekaanvallen, stemmingswisselingen.

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 luchtige 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



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.
- 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.