

Dit kun je zelf doen!

In de overgang en toch lekker aan het werk?

In Nederland zijn 1,8 miljoen vrouwen in de overgang. Vrouwen in de overgang ervaren meer (emotionele en fysieke) druk op het werk. Iedereen heeft er belang bij dat je inzetbaar blijft. Ook jouw werkgever, want ervaren krachten zijn hard nodig in de zorg. Blijf er dus niet mee rondlopen.

(1) Lees erover

Er gebeurt van alles in je lijf en hoofd door de dalende hormoonproductie. Het helpt als je je klachten begrijpt.

Lees alles over de overgang en de symptomen op bijvoorbeeld:
www.izz.nl/overgang | www.vuurvrouw.nu | www.overgangsproof.nl

Overige hulplijnen

- MIND korrelatie
- Kenniscentrum Overgang

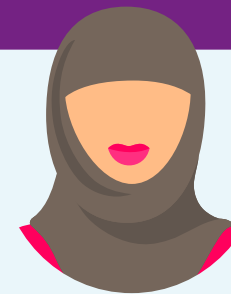
(2) Praat erover

Maak het bespreekbaar. Thuis en op het werk. Wat kan je helpen?

- Gesprekstips voor lastige onderwerpen
- De Aanpak Organisatieklimaat, een methode om je gezondheid bespreekbaar te maken binnen je team
- De praatplaten van OVER!, om zelfverzekerd het gesprek aan te gaan
- Deel je ervaringen en praat met lotgenoten in onze Zorg voor jezelf Community

Overige hulplijnen

- Familie/vrienden/partner
- Ervarensdeskundige
- Online community IZZ
- MIND korrelatie
- AanTafel WOMEN Inc.



Op eigen kracht

- Online zelfhulpmodule • Workshop
- Drogist • Sportclub/-school
- Apotheek • Voeding

(3) Kom in actie!

Sommige overgangsklachten zijn door een andere leefstijl eenvoudig zelf aan te pakken.

De online zelfhulpmodule overgangsklachten helpt je op weg

Heb je veel last van klachten?

- Ga dan naar de huisarts. Het is belangrijk andere oorzaken uit te sluiten en aan heftige klachten is vaak wat te doen
- Op www.vuurvrouw.nu vind je een zorgkaart met artsen die gespecialiseerd zijn in de overgang

1^e lijns hulp

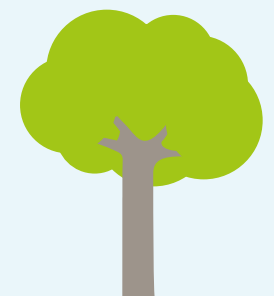
- Huisarts • Bedrijfsarts
- Overgangsconsulent • Fysiotherapeut
- Lifestyle/stress coach • Diëtist

2^e lijns hulp

- Psycholoog • Psychotherapeut • Psychiater
- Gynaecoloog • Seksuoloog • Cardioloog
- Neuroloog

Praktische tips

- Ruil je diensten als je een paar nachten rust nodig hebt.
- Heb je bedrijfskleding? Kies voor lichte onderkleding en neem een extra set mee.
- Zorg voor ontspanning en sport of beweeg zoveel mogelijk.
- Let op je voeding (weinig suikers, cafeïne en alcohol).
- Accepteer dat overgang erbij hoort, als het lukt met een beetje humor.
- Deel je ervaringen, tips en adviezen met andere vrouwen in de overgang.



Bronnen

- De cijfers en gegevens in deze factsheet komen uit:
- IZZ-ledenpanelonderzoek rondom de overgang
 - IZZ Monitor Gezond werken in de zorg
 - Kennisorganisatie OVER!
 - Stichting Vuurvrouw

