

Je overgangsklachten de baas

Gezond werken tijdens de overgang

De overgang: je dienst afronden kost je moeite, want je bent moe. Zweeten heeft je nachtrust verpest. En precies op het moment dat je een patiënt moet douchen, krijg je een opvlieger. De overgang kan voor veel ongemak zorgen. 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.

Wat is de overgang?

In Nederland zijn 1,8 miljoen vrouwen in de overgang. Meestal treedt deze op rond je vijftigste levensjaar. Tijdens de overgang maken je eierstokken steeds minder oestrogeen aan. Vrouwen kunnen tussen hun veertigste en zestigste levensjaar last hebben van die veranderende hormoonbalans.

Symptomen

De symptomen van de overgang lijken op die van een burn-out of een depressie. Veel voorkomende symptomen zijn:

- Last van spieren en gewrichten
- Vermoeidheid / slecht slapen
- Concentratieproblemen/geheugenverlies
- Prikkelbaar / stemmingswisselingen (somberheid, down voelen, angst- en paniek-aanvallen, gespannenheid)
- Opvliegers
- Onregelmatige menstruatie
- Nachtzweeten
- Onzeker

Praat erover

Van de vrouwelijke zorgmedewerkers tussen veertig en zestig jaar heeft 63,7 % last van overgangsklachten. Neem die klachten serieus, want ze kunnen ook op langere termijn effect hebben op je gezondheid. Praat erover met familie, vriendinnen en/of je partner, maar doe het ook binnen je team. Wellicht zijn er meerdere teamleden die klachten hebben en kun je je ervaringen delen. Vind je het moeilijk om het in je team te bespreken, leg het dan eerst voor aan je leidinggevende. Bovendien raden we aan contact te zoeken met je huisarts of bedrijfsarts.

Praktische tips

- Ruil je diensten als je een paar nachten rust nodig hebt.
- Heb je bedrijfskleding? Kies voor luchtige 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.

Elke vrouw is anders

(vrouwelijke zorgmedewerkers tussen de 40 en 60 jaar)

63,7%
ervaart
overgangsklachten

26%
heeft lichte klachten

28%
voelt niets van
de overgang



18%
heeft (zeer)
heftige klachten

45%
heeft gemiddelde
overgangsklachten

In de overgang en toch lekker aan het werk?

Dit kun je zelf doen!

(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



Overige hulplijnen

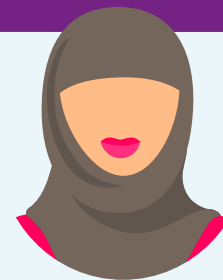
- Familie/vrienden/partner
- Ervaringsdeskundige
- Online community IZZ
- MIND korrelatie
- AanTafel WOMEN Inc.

(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

Kijk voor meer informatie op www.izz.nl/overgang



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 (www.izz.nl/zelfhulp-overgang)

Heb je veel last van klachten?

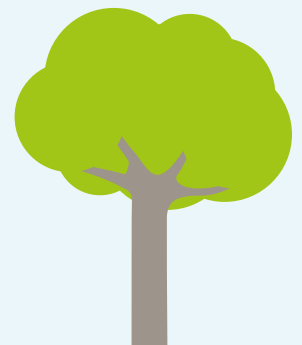
- Ga dan naar de huisarts. Het is belangrijk andere oorzaken uit te sluiten en aan heftige klachten is vaak wat te doen
- Op www.vuurvrouw.nu vind je een zorgkaart met artsen die gespecialiseerd zijn in de overgang

1^e lijns hulp

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

2^e lijns hulp

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



Stichting IZZ is een ledencollectief van mensen in de zorg. Wij bestaan al meer dan 40 jaar. IZZ is opgericht door werkgevers en werknemers in de zorg om de gezondheid en inzetbaarheid van de mensen die in de zorg werken te verbeteren. Dat doen wij met de IZZ Zorgverzekering en het Gezond werken in de zorg programma. Wij weten als geen ander wat mensen in de zorg drijft. De inzichten en kennis die we opdoen en ontwikkelen rond Gezond werken in de zorg, delen we met zorgorganisaties, partners en onze leden. IZZ heeft ruim 417.000 leden.

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