

# Masterclass Praten over de Overgang



**Eveline Bakker & Juliette Grimbergen**



1

# Programma



2

## Inloggen Mentimeter



3

## Cijfers over de overgang

- 1,8 miljoen vrouwen in de overgang
- 80% heeft overgangsklachten
- 33% heeft ernstige klachten

Dat zijn bijna 500.000 vrouwen



4

## Ben ik in de overgang?



5

## Overgangsklachten

**Mentimeter:**  
**Welke overgangsklachten (her)ken je?**



6

## De overgang

- o De eierstokken produceren geslachts-hormonen
- o De belangrijkste zijn:  
**OESTROGEEN** **PROGESTERON**
- o Gedurende de overgang stoppen ze daar geleidelijk aan mee
- o De **AFNAME** in de productie van geslachts-hormonen veroorzaakt een  
**Tijdelijke disbalans**  
 in de **HOORMOONSPIEGEL**

EH DIT KAN  
 ALLERLEI KLACHTEN  
 VEROOZAKEN

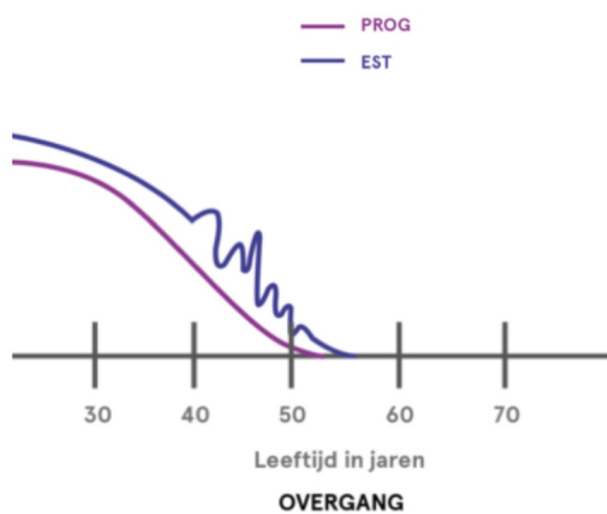


©PRIMINEOMEN



7

## De overgang



8

## De overgang



9

## Opvliegers



Temperatuurcentrum in je hersenen van slag 80% van de vrouwen heeft er last van, 5% heeft 10 jaar na de menopauze nog steeds last.

Wat helpt?

- Vermijd stress, let op je voeding
- Acupunctuur / mindfulness
- Fyto-oestrogenen
- Hormoontherapie

*always discreet*

10

## Slapen

40% slaapt slecht tijdens de overgang:  
Nachtzweeten, moeilijk inslapen, vaker wakker, moe wakker worden.

Wat helpt?

- Vast slaapritueel
- Niet meer eten of intensief sporten na 19.00 uur
- Ontspanningsoefeningen (ademhaling)
- Video Menopauze en slaap



11

## Blaasklachten



Terugkerende blaasontsteking, branderig gevoel bij het plassen, ongewild urineverlies, de helft van de vrouwen heeft er last van.

Wat helpt?

- Versterk je bekkenbodern
- Drink voldoende
- Neem de tijd om te plassen
- Veeg van voor naar achter
- Ga plassen na het vrijen
- Hormoontherapie



12

## Gewicht

Stofwisseling vertraagt 10 – 15%, het spierweefsel neemt af, vetverdeling verandert  
Gewichtstoename tijdens overgang gemiddeld 4 – 5 kg .

Wat helpt?

- Evenwichtige voeding
- Beweeg!
- Verminder stress en slaap voldoende



13

## Hart en vaten

Bescherming van oestrogeen valt weg. Vrouwen ervaren vaker problemen in de kleine vaten, waarbij juist klachten in rust.

Hoger risico bij:

- Migraine
- Historie zwangerschapsproblemen
- Vervroegde overgang <40 jaar

Wat helpt?

- Gezonde leefstijl
- Ken je getallen
- Boek: Het vrouwenhart – Janneke Wittekoek



14

## Depressie



15

## Stemmingsklachten

Tijdens de overgang hebben vrouwen

- 2 x zo grote kans op het krijgen van een depressie
- 4 x zo grote kans, als je al een depressie hebt gehad

Wat helpt?

- Vermijd stress, voldoende rust, bewegen helpt
- Antidepressiva: SSRI
- Hormoontherapie
- Video Menopause en psyche – Birit Broekman



16



## Wat heeft jou geholpen?

**Mentimeter: wat heeft jou geholpen tijdens de overgang?**



17

## Samenvatting mogelijke oplossingen

- Leefstijl
- Zelfhulpproducten, zin of onzin
- Overgangsconsulente (VVOG of Care for Women)
- Huisarts of gynaecoloog: hormoontherapie



18

## Brandende vragen

Zet in de chat: Heb je nog andere vragen over de overgang?



19

## Me-time



20

# Positieve noot

**Mentimeter:**  
**Wat heeft de overgang jou gebracht?**



21

# Informatie op Vuurvrouw

The screenshot shows the Vuurvrouw website homepage. At the top, there is a navigation bar with 'Home', 'Community', 'Kennis', 'Werkgevers', 'Over ons', and 'Contact'. A search bar is located on the right. The main heading reads 'Vuurvrouw, hét platform voor iedereen die meer wil weten over de overgang'. Below this, a paragraph states: 'Het is een belangrijke periode in het leven van een vrouw, waarin veel verandert. Op dit moment zijn in Nederland bijna 2 miljoen vrouwen in de overgang. Allemaal beleven ze het op een eigen manier. Sommigen vliegen ze er met gemak doorheen, maar anderen niet. 80% heeft klachten en meer dan 30% zelfs zoveel, dat het hun dagelijks leven beïnvloedt. Hier lees je er alles over.' Below the text are three featured sections: 'Community' (Praat mee in de community), 'Kennis' (Alles over de overgang A-Z), and 'Werkgevers' (Overgang op de werkvloer). Each section includes a representative image and a brief description of the content.



22

## Met dank aan Francine Oomen

