



Masterclass

Praten over de overgang *always* discreet **VUURVROUW**

EVELINE BAKKER & JULIETTE GRIMBERGEN



Programma





Inloggen Mentimeter

The screenshot shows a Zoom meeting title bar with a dark blue background. At the top center is the logo for 'VUURVROUW IN DE OVERGANG', featuring a stylized flame icon above the text. Below the logo is a grid of 30 small video thumbnails arranged in 4 rows and 8 columns, with the last two cells in the bottom row empty. The main title 'Praten over de Overgang' is displayed in large white font in the center. Below the title is a large orange circle containing a white thumbs-up icon. At the bottom, the text 'Powered by Mentimeter' and 'Terms' is visible in a smaller white font.



Cijfers over de overgang

Bijna **2 miljoen** vrouwen in de overgang



80% heeft overgangsklachten



33% heeft ernstige klachten

Dat zijn meer dan **500.000 vrouwen**

Cijfers: Dutch Menopause Society



always
discreet

Ben ik in de overgang?





Overgangsklachten

Welke overgangsklachten (her)ken jij?





De overgang

de Menopauze

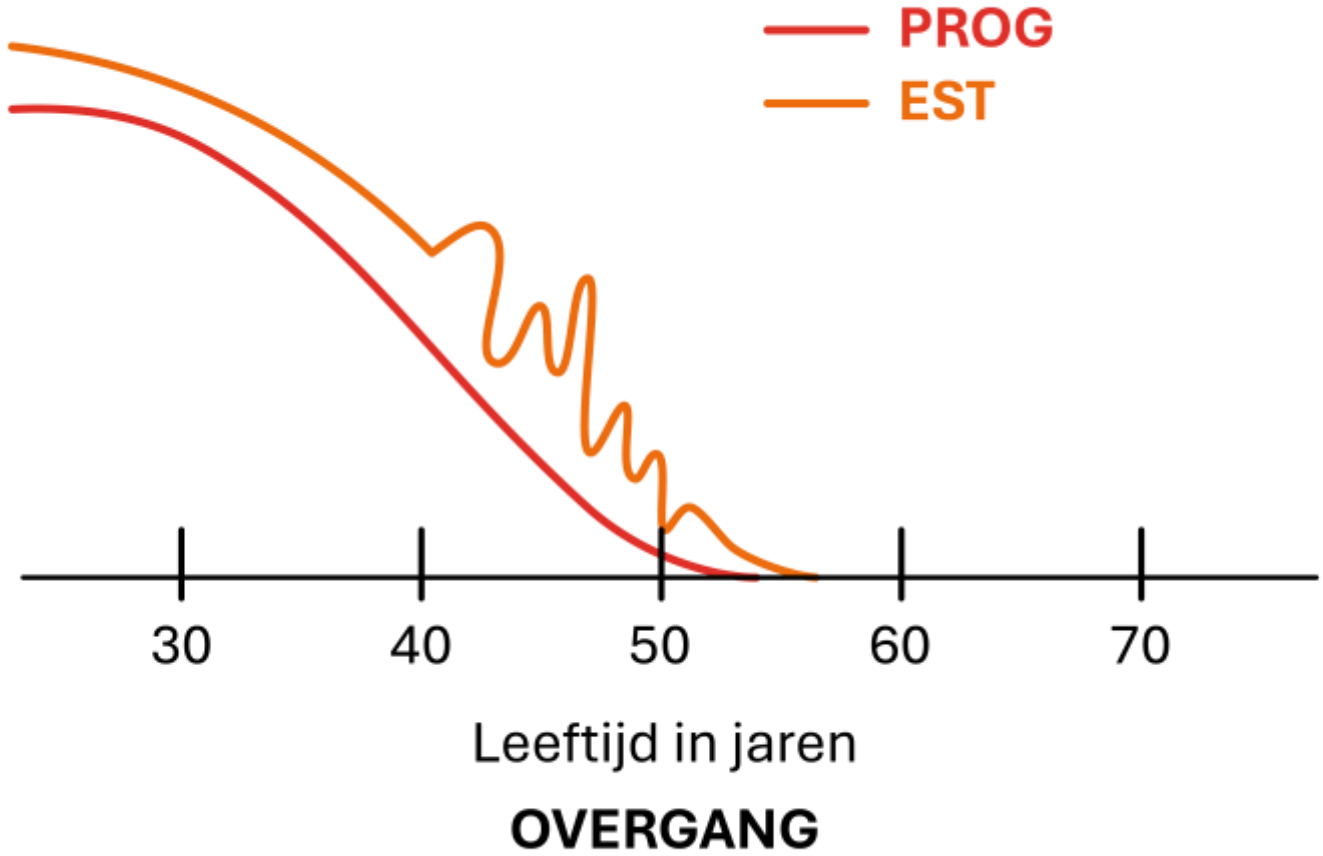
- o De eierstokken produceren geslachts-hormonen
- o De belangrijkste zijn:
OESTROGEEN PROGESTERON
- o Gedurende de overgang stoppen ze daar geleidelijk aan mee
- o De AFNAME in de productie van geslachts-hormonen veroorzaakt een
Tijdelijke disBALANS in de horMOONspIEGEL

EN DIT KAN ALLERLEI KLACHTEN VERDOORZAKEN





Wat is de overgang?





Fasen & duur van de overgang

PRE MENOPAUZE

Start rond je

40ste

Kan wel

5 JAAR

duren of meer

Je menstrueert nog normaal, maar ervaart al wel klachten

Je kunt last krijgen van overgangsklachten

PERI MENOPAUZE

Start rond je 45ste

Kan wel

6 JAAR

duren of meer

De menstruatie verandert. Progesteron is sterk gedaald en het oestrogeen schommelt. Je kunt veel last hebben van overgangsklachten.

MENOPAUZE

Deze fase stopt als je de menopauze bereikt. Dat is als je laatste menstruatie een jaar geleden is.

POST MENOPAUZE

Na de menopauze begint de postmenopauze

Start rond je

51ste

Oestrogeen en progesteron zijn sterk gedaald. Het lichaam probeert te wennen aan de nieuwe situatie. Ook in deze fase kun je nog veel last hebben van overgangsklachten

Klachten kunnen

6 JAAR

aanhouden, soms zelfs langer





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



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
- Hormoontherapie





Blaasklacht en

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

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
- App de eetmeter
- Diëtist



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
- Boek: Hart en Hormonen – Janneke Wittekoek en Dorenda van Dijken.





always
discreet

Depressie



Stemmingsklachten

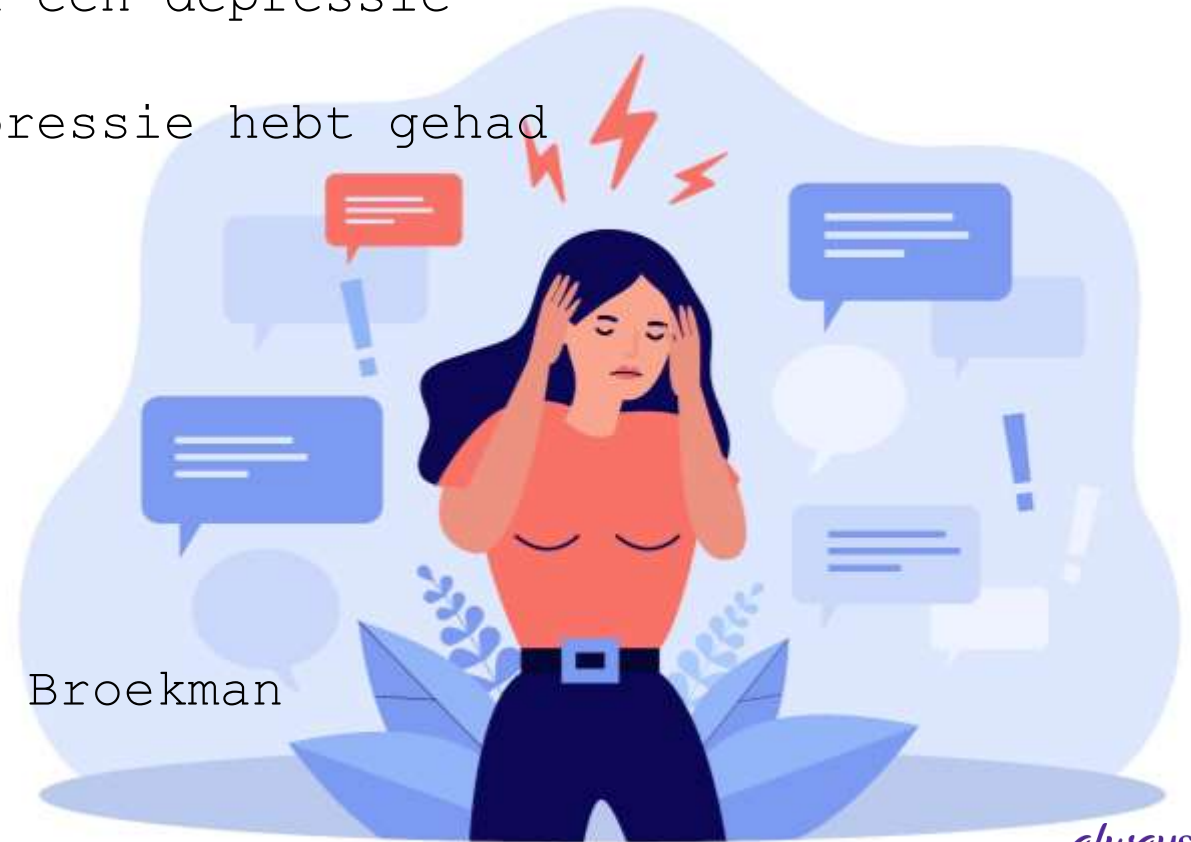
Tijdens de overgang hebben vrouwen:

2x zo grote kans op het krijgen van een depressie

4x zo grote kans, als je al een depressie hebt gehad

Wat helpt?

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





Wat heeft
jou
geholpen?

Mentimeter:

wat heeft jou
geholpen tijdens
de overgang?





Samenvatting mogelijke oplossingen

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



Brandende vragen

Zet in de chat:

Heb je nog
andere vragen
over de
overgang?





Me-time

ACH MEID!
GELUK KOMT
MET DE
JAREN!





Positieve noot

Mentimeter:

Wat heeft de
overgang jou
gebracht?



Vuurvrouw, hét platform voor iedereen die meer wil weten over de overgang

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.



Community

Praat mee in de community

De plek waar vrouwen hun ervaringen vragen en tips delen.



Kennis

Alles over de overgang A-Z

Lees hier alles over overgangsklachten, wat helpt en over de invloed op de lange termijn.



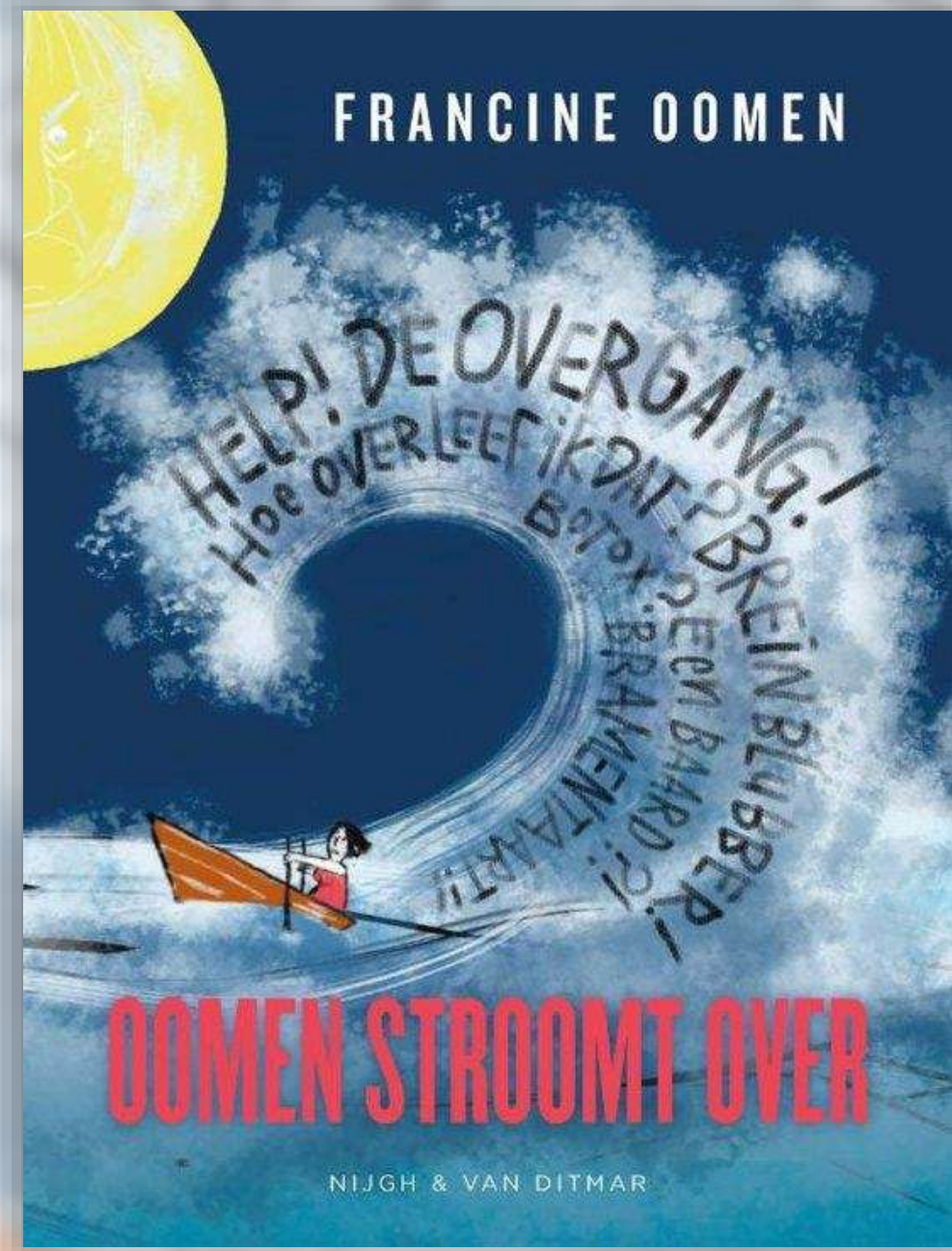
Werkgevers

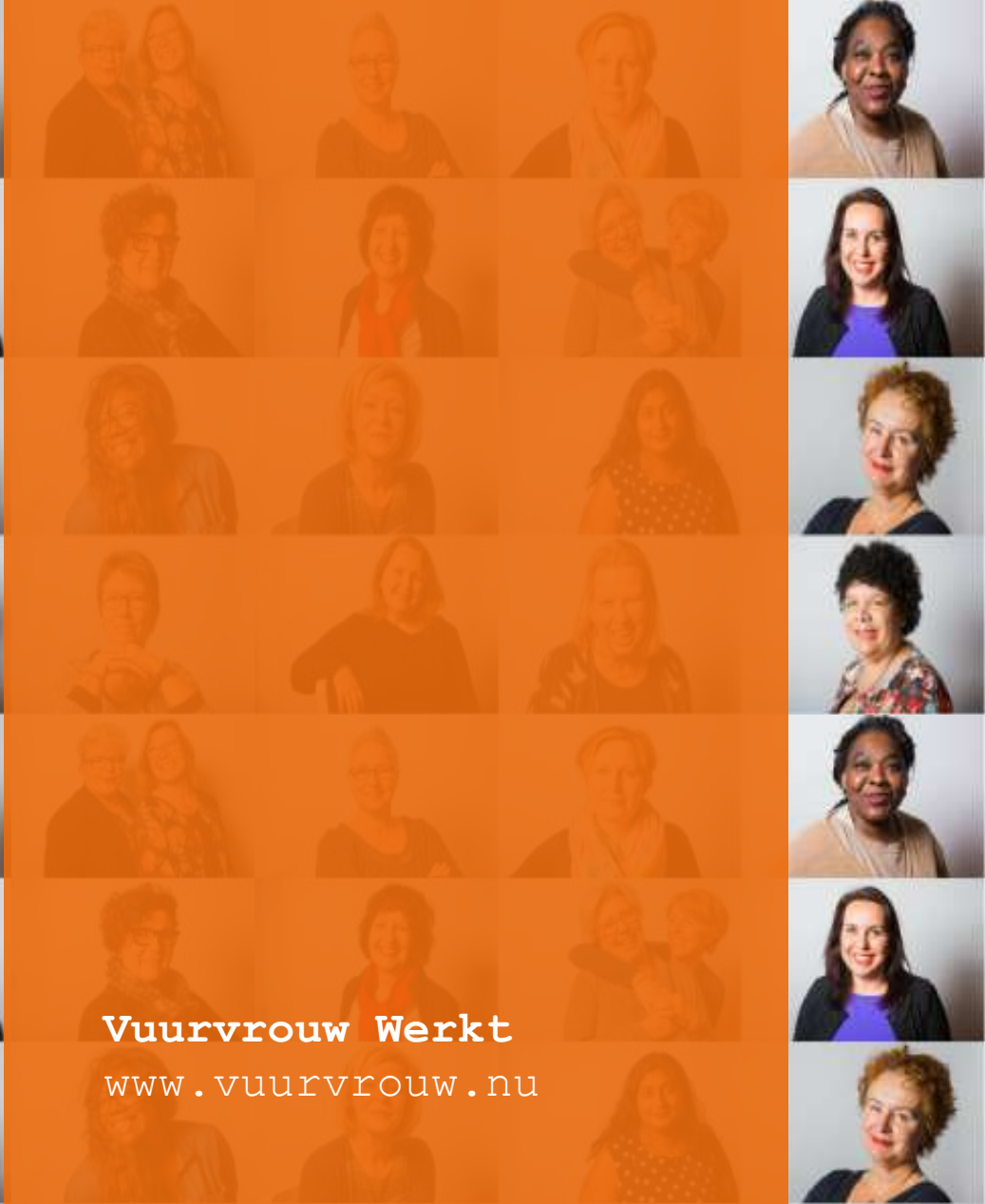
Overgang op de werkvloer

Onze toolkit voor werkgevers om de overgang op de werkvloer bespreekbaar te maken.



Met dank
aan
Francine
Oomen





Vuurvrouw Werkt
www.vuurvrouw.nu