




1




2




## Programma

Meer kennis over de overgang en de invloed ervan op de werkvloer.

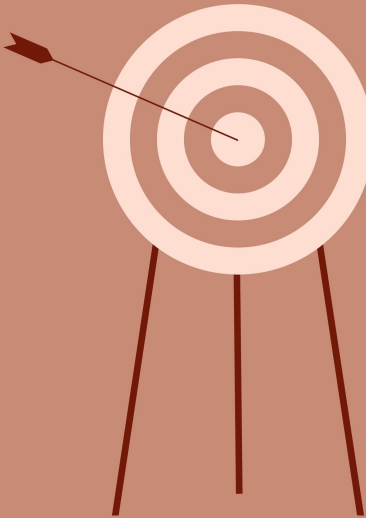


3



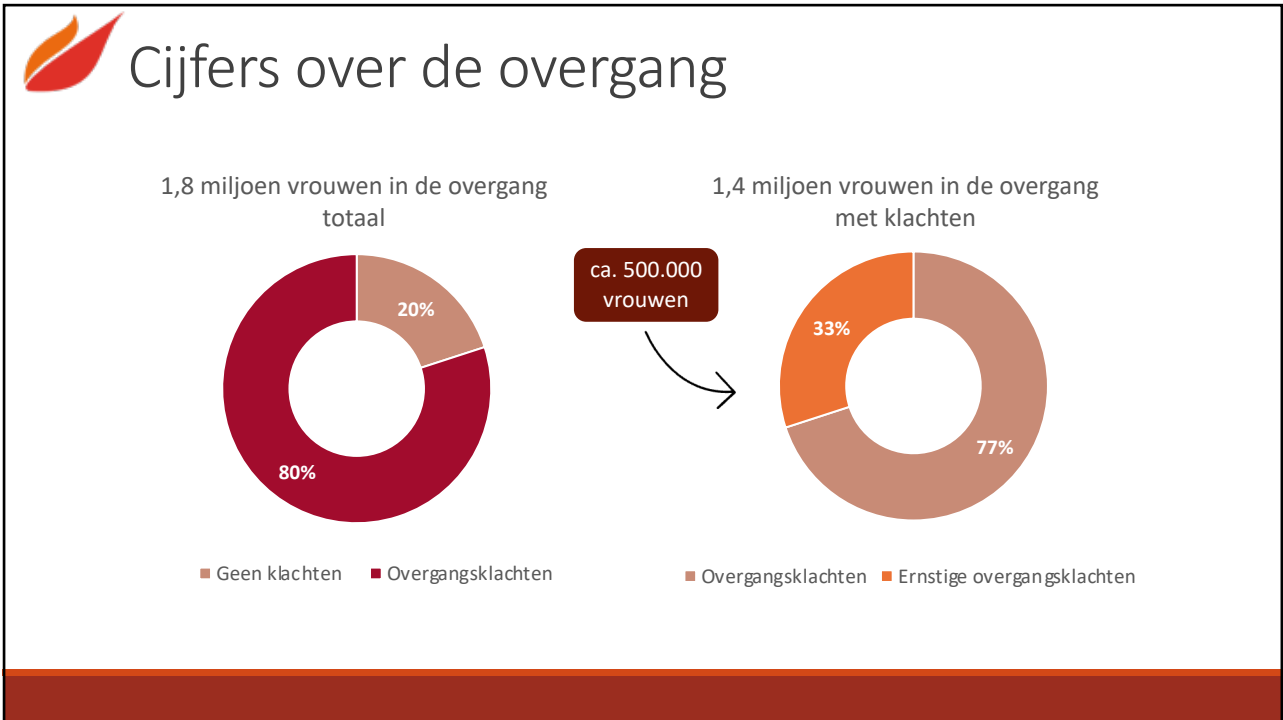
## Mentimeter

Wat weet jij van de overgang?



[www.menti.com](http://www.menti.com)  
code: XXXX XXXX

4



5



6



Overgangsklachten

Welke overgangsklachten (her)ken jij?

[www.menti.com](http://www.menti.com)  
code: XXXX XXXX

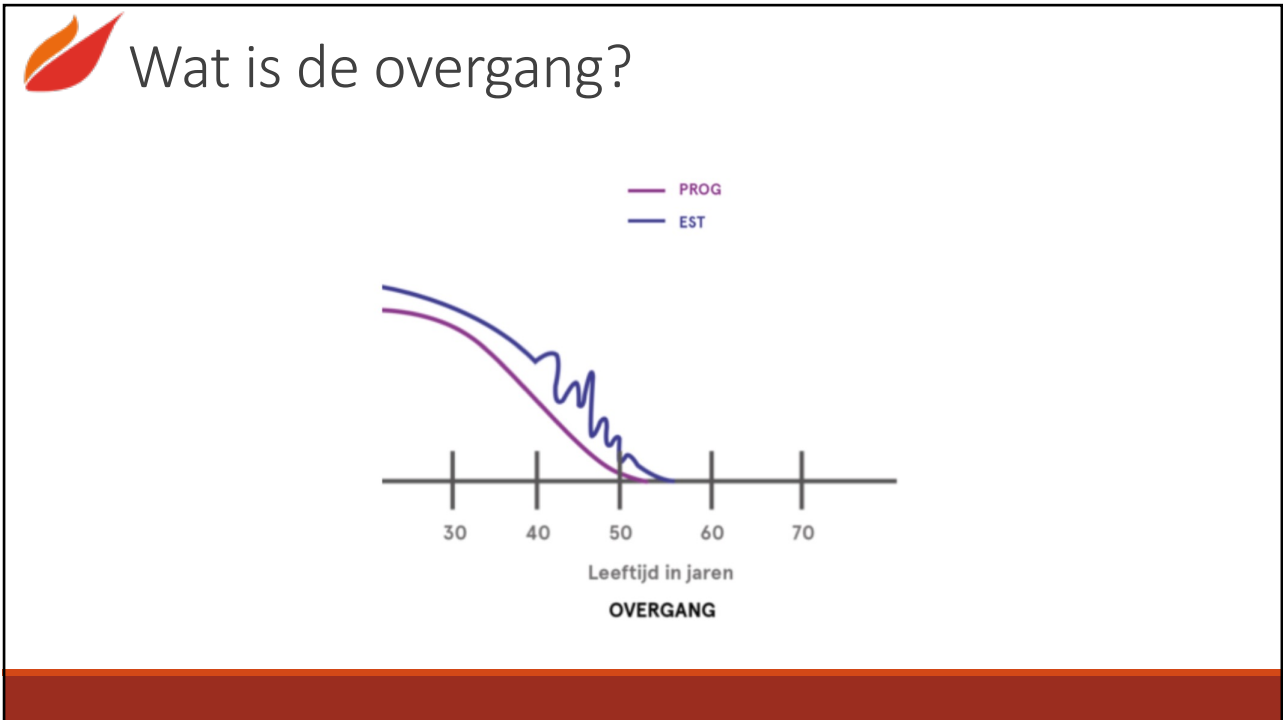
7



## Over de overgang

- Wat is de overgang?
- Fasen van de overgang
- Duur van de overgang

8



9

## Fasen & duur van de overgang

PRE MENOPAUZE	PERI MENOPAUZE	POST MENOPAUZE
Start rond je 40ste	Start rond je 45ste	Na de menopauze begint de postmenopauze
Kan wel 5 JAAR duren of meer	Kan wel 6 JAAR duren of meer	Start rond je 51ste
Je menstrueert nog normaal, maar ervaart al wel klachten	De menstruatie verandert. Progesteron is sterk gedaald en het oestrogeen schommelt. Je kunt veel last hebben van overgangsklachten.	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
Je kunt last krijgen van overgangsklachten	<b>MENOPAUZE</b> Deze fase stopt als je de menopauze bereikt. Dat is als je laatste menstruatie een jaar geleden is.	Klachten kunnen 6 JAAR aanhouden, soms zelfs langer

10



## Wat helpt?

- Gezond eten
- Voldoende bewegen
- Gezonde work-life-balance



11



Minder van dit



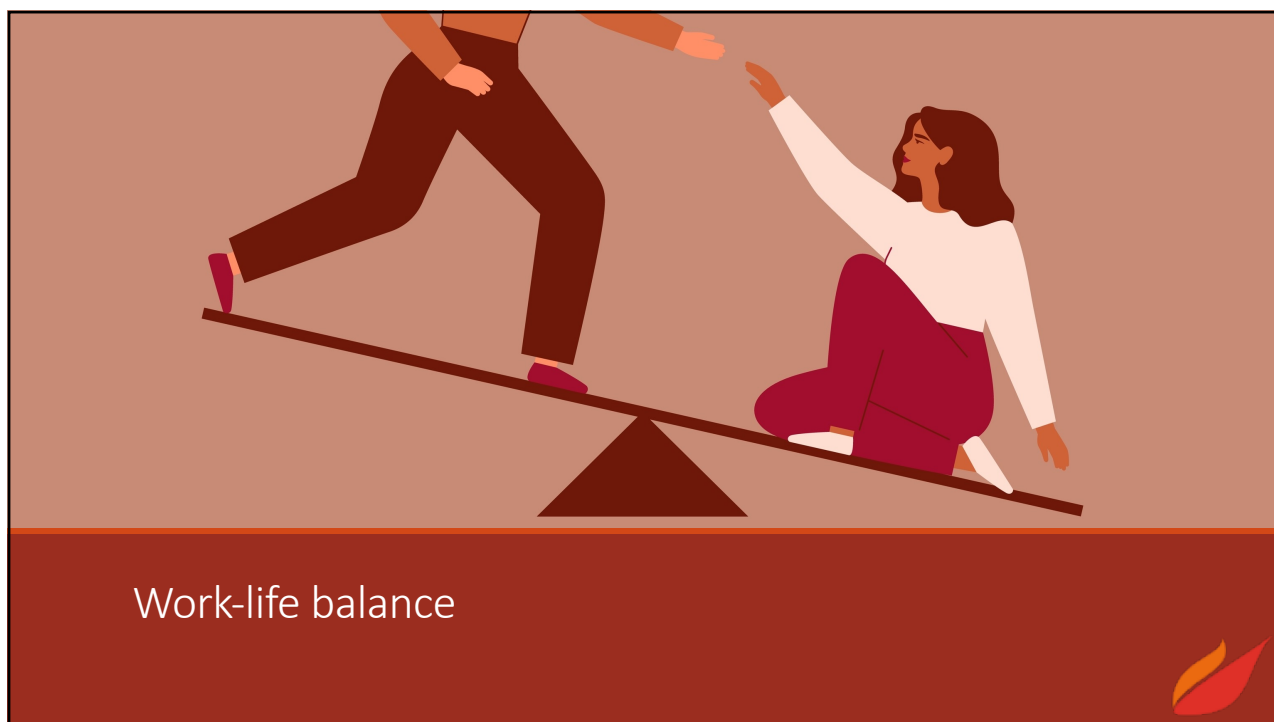
12



13




14



15

## Behandelopties

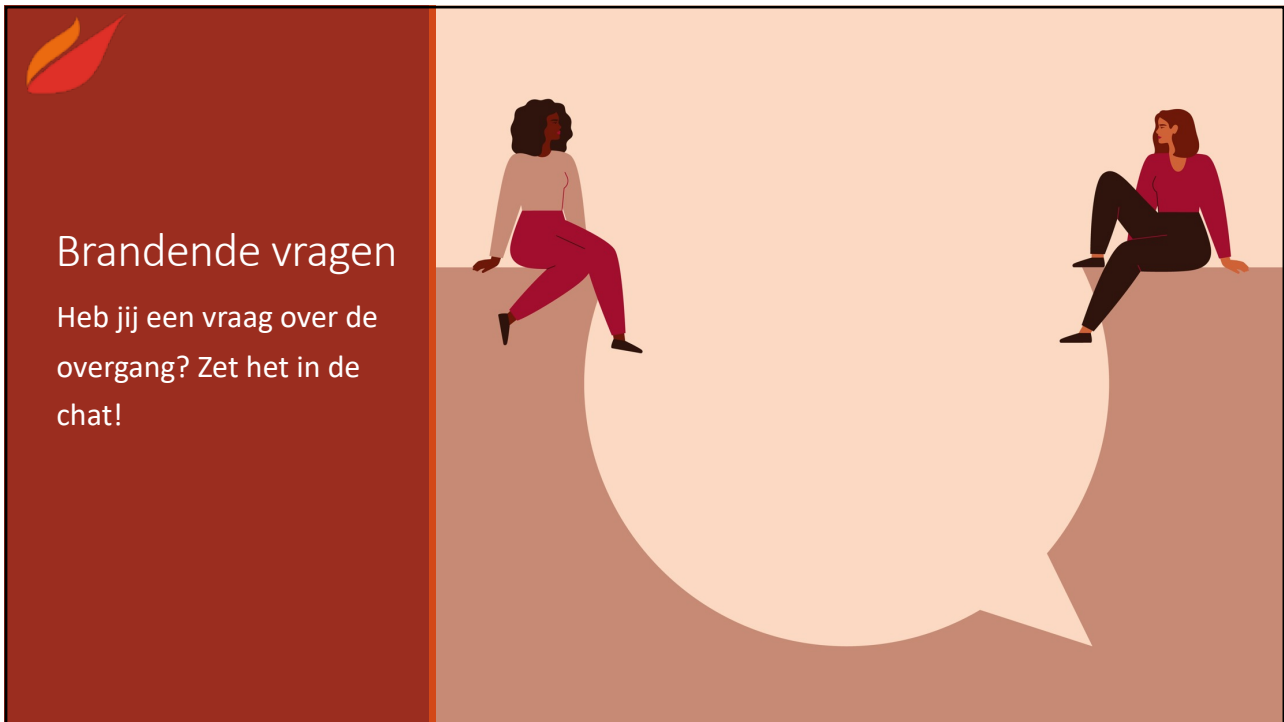
- Zelfhulpproducten, zin of onzin
- Overgangsconsulente (VVOC of Care for Women)
- Huisarts of gynaecoloog: medicatie/ hormoontherapie
- Bij vragen over inzetbaarheid: bedrijfsarts of bedrijfsmaatschappelijk werk



The illustration shows a woman in a purple top and black pants standing in a hallway. She is holding a brown briefcase. There are three doors in the hallway, each with a small black dot for a doorknob. The background is a solid brown color.

16





17



18

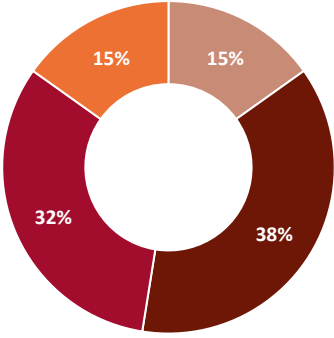


**Impact op het werk**

Voor hoeveel % van de vrouwen heeft de overgang invloed op het werk?

[www.menti.com](http://www.menti.com)  
code: XXXX XXXX

19



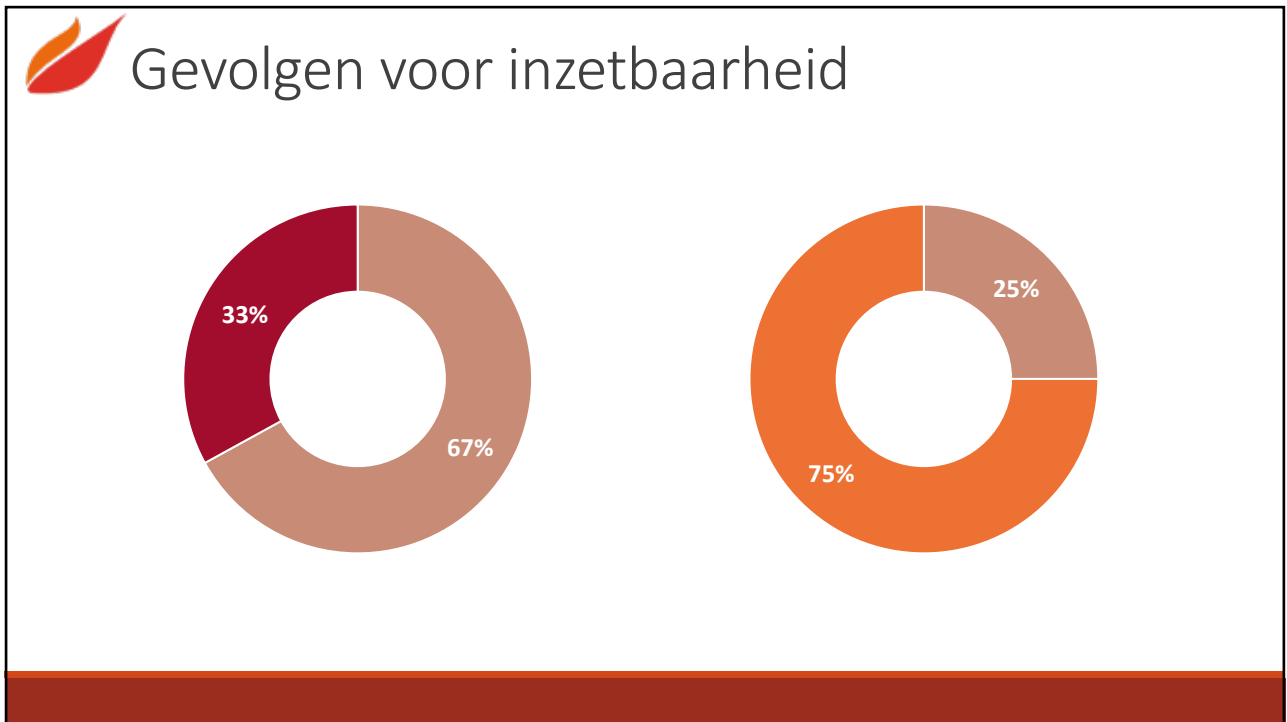
**Wat vertellen vrouwen ons?**

Heeft de overgang voor jou invloed op het werk?

Impact	Percentage
Helemaal niet	15%
Af en toe	38%
Regelmatig	32%
Ja, dagelijks	15%

■ Helemaal niet ■ Af en toe ■ Regelmatig ■ Ja, dagelijks

20



21

Bespreekbaar maken

Wat helpt om de overgang bespreekbaar te maken op het werk?

[www.menti.com](http://www.menti.com)  
code: XXXX XXXX

22



## Wat helpt ook?

- Bewustwording stimuleren en kennis delen
- [www.vuurvrouw.nu](http://www.vuurvrouw.nu)
- Maandelijkse nieuwsbrief over thema's rond vitaliteit en inzetbaarheid
- Aandacht tijdens P-gesprekken
- Ervaringsverhalen delen, ook van leidinggevenden
- Ga het gesprek aan met de bedrijfsarts of de bedrijfsmaatschappelijk werker

23



## Informatie op Vuurvrouw.nu

Inloggen Contact

**VUURVROUW**

Home Community Kennis Werkgevers Over ons Contact Praten over de Overgang

**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**  
**Deel ervaringen en tips**

Wil jij met andere uitwisselen over jouw ervaringen tijdens de overgang? Meld je dan aan voor onze community.

[Meld je aan en doe mee!](#)



**Kennis**  
**Alles over de overgang A-Z**

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

[Meer informatie](#)




**Werkgevers**  
**Overgang op de werkvloer**

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

[Meer informatie](#)


24



# Gezond werken tijdens de overgang


Comfortabele werkomgeving	Regelmogelijkheden
<b>Goed regelen van klimaat / temperatuur</b>	<b>Flexibele werktijden</b>
<b>Toegang tot drinkwatervoorziening</b>	<b>Tijdelijke aanpassing werktijden</b>
<b>Toegang tot toiletten en hygiëne producten</b>	<b>Tijdelijke aanpassing werkinhoud</b>
<b>Stilteruimtes</b>	

25



## Brandende vragen

Heb jij een vraag over de overgang? Zet het in de chat!



26



Wat was jouw eye-opener?

[www.menti.com](http://www.menti.com)  
code: XXXX XXXX

The slide features a dark red background on the left with a white flame logo. On the right, a light orange background contains an illustration of two women high-fiving. The woman on the left has long dark hair and is wearing a purple top and white pants. The woman on the right has dark curly hair and is wearing an orange top and black pants. Sparkles emanate from their hands as they high-five.

27



Vuurvrouw Werkt  
[www.vuurvrouw.nu](http://www.vuurvrouw.nu)

The image shows a grid of 48 video thumbnails arranged in 8 rows and 6 columns. The thumbnails on the left and right sides show various participants in a Zoom meeting. The middle four columns are obscured by a large, semi-transparent orange rectangle. The text 'Vuurvrouw Werkt' and the website 'www.vuurvrouw.nu' is overlaid on the bottom right of this orange area.

28