

7 Dingen

die elke vrouw moet weten
over de overgang

menopauze: 51 jaar

1 Je laatste menstruatie heet menopauze; dat is gemiddeld op je 51e en weet je pas een jaar na die dag. Daarna ben je onvruchtbaar. Dat is even wennen, zowel voor je lijf (fysiek) als voor je hoofd (mentaal).

bloeddruk: laten meten!

3 Doordat de beschermende werking van je vrouwelijke geslachtshormonen grotendeels wegvalt, loop je meer kans op hart- en vaatproblemen en botontkalking. Laat je bloeddruk en cholesterol (regelmatig) meten. En zorg dat je de risico's kent.

80% heeft last, 20% niet!

5 Ben je ouder dan 40 en maak je je zorgen? Ga dan gerust naar je huisarts. Vertel wat je merkt aan je lijf en aan je hoofd. Geef ook aan dat je denkt aan de overgang. Van de vrouwen in de overgang heeft 20% geen klachten; 80% wel! Je bent dus zeker niet de enige!

it's my time!

7 Na de overgang kom je in rustiger vaarwater. Echt waar! Je bent een gouden kracht voor je werkgever: je weet wat je waard bent, waar je energie van krijgt en kunt inclusief verbinden tussen de verschillende generaties op de werkvloer. Jouw tijd is aangebroken!

overgang: vanaf 45 jaar

2 Daarom ga je door de overgang. Dit is gewoon de natuur. De overgang is een natuurlijk proces. Zo vanaf 40 jaar begint je hormoonspiegel al te dalen; op hun 45e zijn vrijwel alle vrouwen in de overgang. Iedere vrouw beleeft dit op haar eigen manier.

meer dan 55 symptomen

4 Als je vatbaar bent voor de snelle daling van je hormoonspiegel merk je allerlei symptomen. Er zijn maar een paar typische (opvliegers/nachtzweeten, stemmingswisselingen, ander menstruatiepatroon) en meer dan 50 atypische (gewrichtspijn, duizeligheid, slecht slapen, paniekaanvallen, transpireren, tintelende handen en voeten/benen, etc.).

wat kun je zelf? schakel hulplijnen in!

6 Laat je het je overkomen of neem je de regie op je gezondheid en vitaliteit? Informeer je goed over wat je zelf kunt doen op het gebied van voeding, beweging en stress. Kijk welke hulplijnen je privé en op je werk kunt inschakelen, je hoeft het niet in je eentje te doen!

lees erover – praat erover – trek je plan!