

HULPLIJNEN → maak je plan

→ lees erover BOEKENKAST



Ik ben rond de 40 - 45 jaar. Ik ben of kom in de overgang.



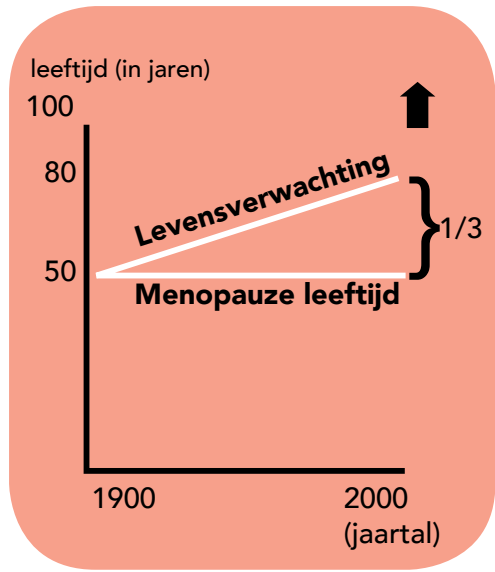
→ praat erover ZO ZIT HET

De **menopauze** is de laatste menstruatie in het leven van een vrouw. De **overgang** is de periode rond de menopauze. Vanaf de overgang is er een afname van geslachtshormonen. Dit heeft invloed op de gezondheid van vrouwen.

51
LEEF TIJD

De gemiddelde leeftijd waarop vrouwen de menopauze doormaken is 51 jaar. De overgang, de periode ervoor en erna, duurt gemiddeld 7 tot 10 jaar.

BRON: NVOG

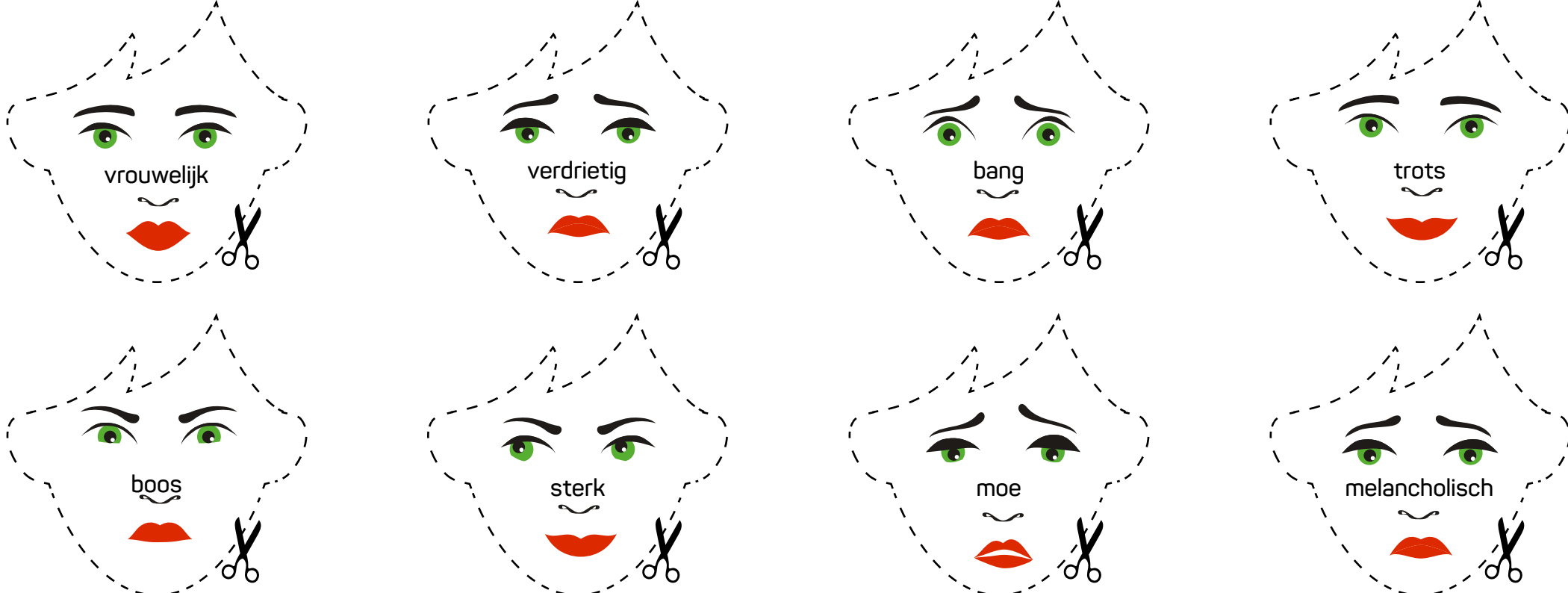


OPVLIEGERS

76% heeft rond de overgang last van opvliegers, het meest karakteristieke overgangssymptoom. Het is een combinatie van oververhitting, hevig transpireren en hartkloppingen.

(bron: factsheet Women Inc.)

→ praat erover IK VOEL ME



HULPLIJNEN OVERGANG

45-60 jaar en herkenbaar?

- moe
- last van slapeloosheid
- piekeren
- prikkelbaar
- transpireren
- opgeblazen gevoel
- onrustig en gejaagd

www.overgangsproof.nl

De levensfase 45-60 (overgang) is een natuurlijke transitie voor iedere vrouw. Bij 80% is de veranderende hormoonspiegel merkbaar. De soort en mate van symptomen verschillen.

MAAK JE PLAN – JE HOOFD

www.overgangsproof.nl

MAAK JE PLAN – JE LIJF

ZELF DOEN

moeder,
zus,
dochter

AanTafel
(WOMEN Inc.)

online
community

MIND
Korrelatie

(ervarings-
deskundige)
vriendin

Kennis-
centrum

(ervarings-
deskundige)
collega

drogist/
apotheek

sportclub/
-school

etc.

EERSTE LIJN

OVER!
coach

Arbo-/
bedrijfsarts

diëtiste/
voedings-
deskundige

life style
coach

mond-
hygiëniste

overgangs-
verpleegkundige

huisarts

fysio-
therapeut

etc.

TWEEDE LIJN

psycholoog

psychiater

psycho-
therapeut

vrouwenpoli
(gynaecoloog/
overgangsverpleeg-
kundige)

seksuoloog

cardioloog

neuroloog

etc.