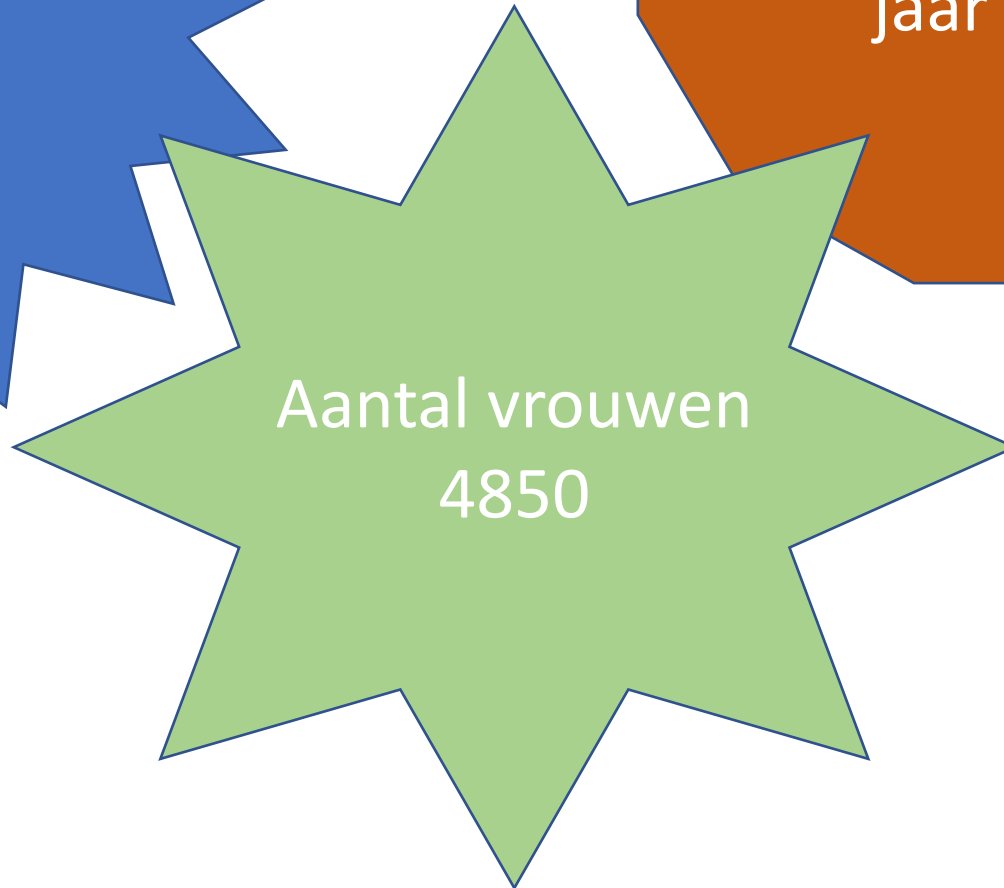


Menopauze te lijf!

Isabel Steinmeijer Bekkenfysiotherapeut

Monique van Berkel kaderhuisarts urogynaecologie

Waarom deze werkgroep?



80% ervaart
overgangs
klachten

The infographic consists of five distinct shapes: a yellow diamond at the top center, a purple starburst to its right, a green rounded rectangle at the bottom left, a blue rounded rectangle below it, and a pink oval at the bottom right. Each shape contains white text representing a different statistic.

3880
vrouwen!

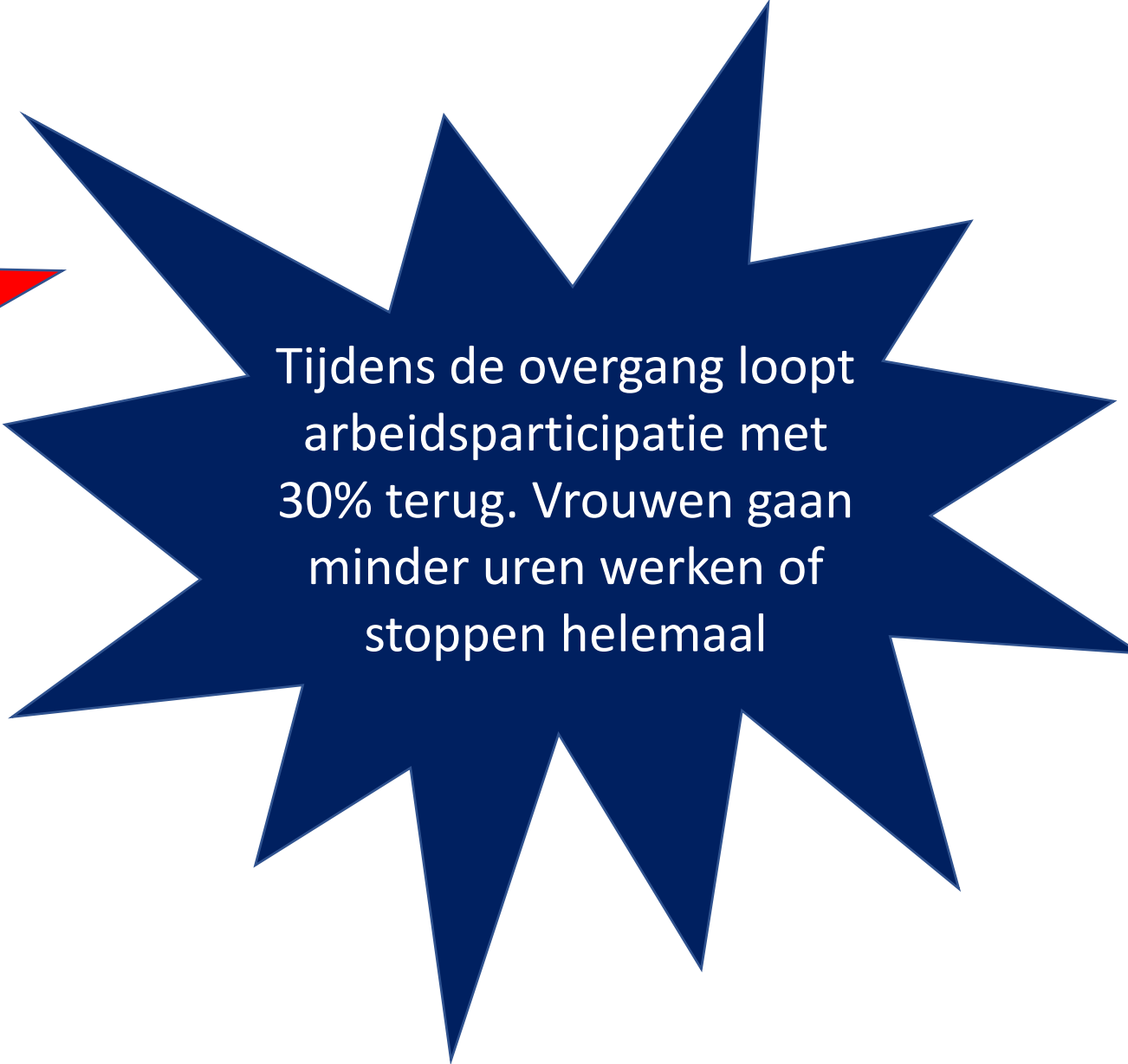
Bij 30%
wordt het
dagelijks
leven
nadelig
beïnvloed

1450
vrouwen!!

Duur 3-7
jaar



35% ziekteverzuim
bij vrouwen boven
de 45 jaar is
overgangs
gerelateerd



Tijdens de overgang loopt
arbeidsparticipatie met
30% terug. Vrouwen gaan
minder uren werken of
stoppen helemaal

De overgang

Overgang - Menopauze

- **Overgang**: een periode (45-60 jaar)

Start > menstruatie verandering en/of overgangsklachten

Einde > menstruatie is minimaal 1 jaar weg en overgangsklachten zijn verdwenen

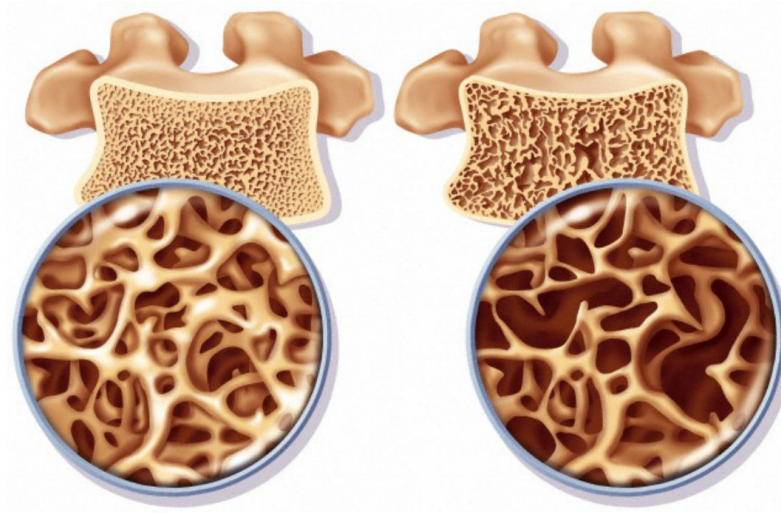
- **Menopauze**: 1 moment > laatste menstruatie (51 jaar)

Klachten gedurende overgang

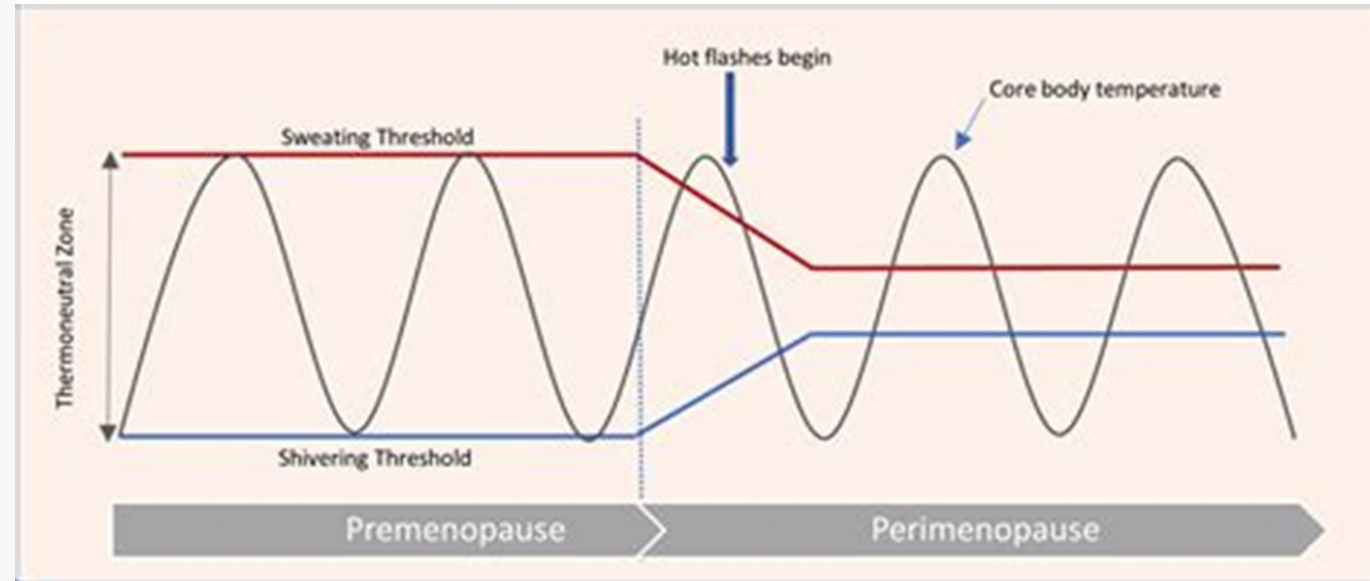
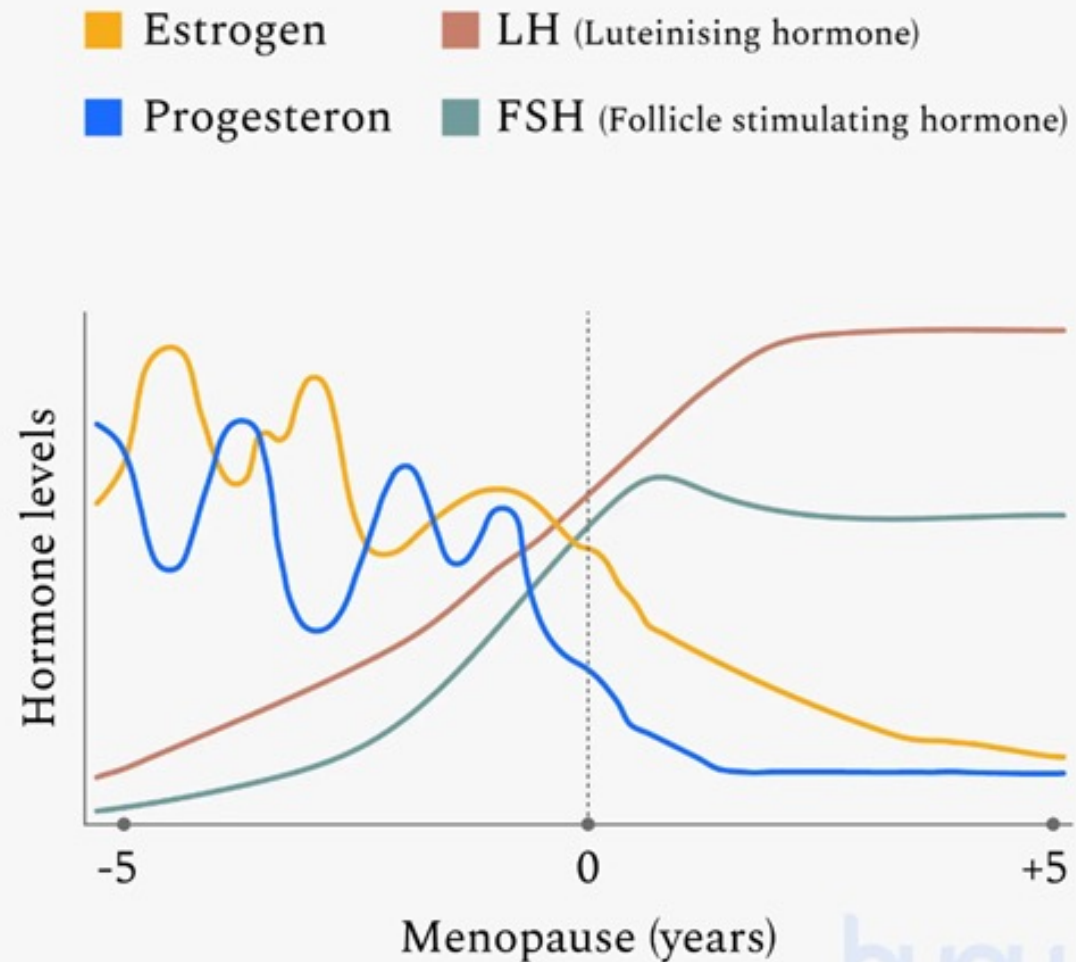
- Menstruatieklachten
- Opvliegers/nachtzweeten
- Vaginale klachten (droogte, verzakking, pijn bij het vrijen, vaak blaasontstekingen)
- Slapeloosheid
- Hartkloppingen
- Ademhalingsproblemen
- Hoofdpijn
- Gewrichtsklachten
- Duizeligheid
- Moeheid
- Gejaagdheid
- Neerslachtig
- Huilbuien
- Ongeïnteresseerdheid
- Snel geïrriteerd
- Vergeetachtigheid
- Concentratieverlies
- Verlies libido

En daarna?

- Hart en vaat ziekten
- Botontkalking



Hoe ontstaan deze klachten?



Wat kun je ermee?

- Lichaamsbeweging
- Gezonde voeding
- Roken/alcohol
- Ontspanning/slaap

- Medicatie

De werkgroep

Hoe zijn we gestart?

- Inventariseren (para)medici met affiniteit
- Ervaringen uitwisselen
- Huidige inzichten over overgang (NHG richtlijn)
- Gebruik Greene Climacteric Scale
- Slag naar positieve gezondheid
- Folder/filmpje voor vrouwen en zorgverleners

Speerpunten!

- Signaleren (greene climacteric scale)
- Informeren (zelfde taal spreken)
- Levensstijl optimaliseren (leefstijlroer)
- Veerkracht vergroten (positieve gezondheid/ oplossingsgericht werken)
- Betrekken spreekuur kaderhuisarts
- Sociale kaart: diëtiste, (bekken)fysiotherapeut, leefstijlcoach, POH GGZ, acupuncturist en huisarts/kaderhuisarts urogynaecologie



Dagelijks functioneren



Mentaal welbevinden



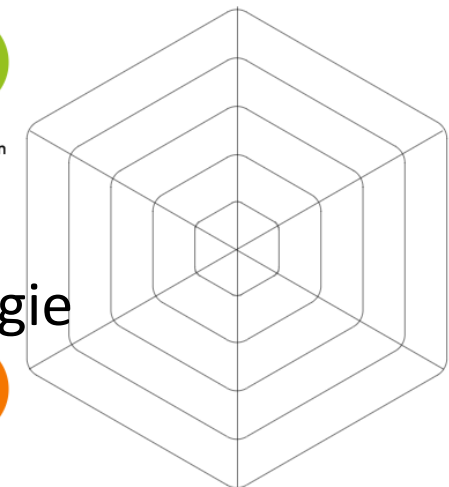
Meedoen



Zingeving



Kwaliteit van leven



Input vanuit jullie!

- Waar denken jullie dat jullie patiënten/cliënten in de overgang behoefte aan hebben
- Hoe willen jullie geïnformeerd worden (informatiemateriaal)
- Andere input of vragen?