

Overgangsklachten

Opvliegers, slapeloosheid en moeheid, concentratieproblemen, stemmingswisselingen maar soms ook depressie, angstaanvallen en zeer zware bloedingen. De lijst met klachten waar vrouwen last van kunnen hebben, is lang. De duur en heftigheid verschillen per vrouw. Al die klachten kunnen leiden tot een lagere productiviteit, minder werkplezier én verzuim. Maar liefst een derde van het verzuim van vrouwen van tussen de 45 en 55 jaar is toe te schrijven aan de overgang.

Overgang of menopauze?

Om duidelijk te hebben waar we het over hebben hier kort wat achtergrond informatie. De overgang kent 3 fases:

1. De perimenopauze

Vanaf de leeftijd van 35 jaar neemt de productie van verschillende hormonen bij vrouwen af. Dat betekent dat er in deze fase grote hormoonschommelingen kunnen voorkomen wat kan leiden tot fysieke en/of mentale klachten zoals in de alinea hiervoor beschreven. Bij gemiddeld 45 jaar gaan de meeste vrouwen deze hormoonafname echt merken. Deze fase, de perimenopauze, kan gemiddeld drie tot tien jaar duren.

2. De menopauze

De menopauze is het moment van de laatste (natuurlijke) menstruatie en dus feitelijk maar één moment. Daarna volgt de volgende fase; de postmenopauze.

3. De postmenopauze

Deze fase kan een aantal jaren duren, maar kan ook korter zijn. Dit verschilt per vrouw. Hormonenschommelingen worden minder frequent en ook lang niet meer zo heftig als in de perimenopauze. Aan het einde van deze fase wordt een nieuwe balans bereikt waardoor er veelal meer rust komt.

Meer informatie over het onderwerp:

- [TNO-2022-R10823.pdf](#)
- [De overgang en werk | Arboportaal](#)
- [Overgang | Thuisarts.nl](#)
- [Themapagina: overgang en werk | NVAB \(nvab-online.nl\)](#)
- [Praten over de overgang | Artikel | vws#Dia \(rijksoverheid.nl\)](#)
- [Aandacht voor de overgang \(menzis.nl\)](#)
- [Home - Vrouwen in de Overgang](#)
- [De overgang en werk - FNV](#)
- <https://www.voion.nl/publicaties/handreiking-de-overgang-en-werk/>
- [Vrouwwijzer_zomer-2023_Def.pdf \(vrouwenwijzer.nl\)](#)
- [Vuurvrouw, hét platform voor iedereen die meer wil weten over de overgang | Vuurvrouw Community](#)
- [Werken aan de overgang. Een uitgebreide literatuurstudie naar menopauze, gezondheid en werk | Vuurvrouw Community](#)

- [Overhandiging Handreiking overgang en werk | Nieuwsbericht | Arboportaal \(voor leidinggevenden\)](#)

- [Zelftest](#) om de hinder van overgangsklachten beter in kaart te brengen.
- Podcast serie: [We zijn toch niet gek](#) | Suzanne Rethans
- Podcast serie: [Opvliegers](#) | NPO Radio 1

- Zorg van de Zaak:
 - Bij specifieke (overgangs)klachten of vraagstukken rondom de overgang: vraag om een afspraak met Ellis Stroink, een vrouwelijke BA met uitgebreidere kennis van de overgang. Geef dit aan bij het maken van de afspraak.

- Een huisarts kan waar nodig of gewenst de vrouwelijke medewerker doorverwijzen naar gespecialiseerde centra zoals de focuskliniek Vrouw van de [Bergman Clinics](#).