

VROUW &wijzer

EDITIE ZOMER 2021

45+ en wat nu!

Dr. Mindy Howard Van paraboolvlucht naar hormonale rollercoaster

Elles de Bruin over de giftige cocktail van botsende hormonen

Acupuncturist Gilles Stoop: "Overgangsklachten zijn fijne klachten om mee te werken"

Hand in eigen (hangende) boezem

Berdien van Wezel, diëtiste in hart en nieren

Jolanda Buwalda: "Niet meer fluitend zin in rokjesdag"

Menopauzeren: houd de regie in eigen hand!





We nemen je mee op reis door de overgang

Vol trots presenteren we hier de 1^e editie van ons online magazine 'De Vrouwenwijzer', hét tijdschrift voor de vrouw van 40+. Naast medische informatie door professionals, vind je hierin ook ervaringsverhalen van bekende en onbekende vrouwen, tips en tricks, voedingsadviezen en nog veel meer. Kortom, alles wat je wil weten over de overgang en de menopauze.

WAAROM EEN MAGAZINE SPECIAAL GERICHT OP OVERGANG EN MENOPAUIZE?

Op de Nederlandse arbeidsmarkt werken zo'n 3,8 miljoen vrouwen, van die vrouwen is ongeveer 1,8 miljoen in de overgang. 80% van deze vrouwen heeft in meer of mindere mate klachten van de overgang. Tel hierbij nog eens de vrouwen bij op die niet aan het arbeidsproces deelnemen en ook in de overgang zitten, dan zitten we al gauw op ruim 2 miljoen vrouwen. Dat is een grote groep vrouwen, waarvan een aanzienlijk deel niet eens doorheeft dat zij in de overgang is, maar wel merkt dat ze anders functioneert en hier niet de vinger op kan leggen. Vanuit onze achtergrond als gynaecologen (Pauline en Wilma) en co-founder Menokracht (Miranda), voelen we het als onze taak

om vrouwen te onderwijzen in het thema 'overgang & menopauze' en in geval zij ongemak of klachten ervaren wat ze er aan kunnen doen en hoe zij ermee om kunnen gaan, privé en in het werk. Daarnaast verzorgen we ook symposia voor leidinggevendenden en nascholing voor bedrijfsartsen en huisartsen.

ROLLERCOASTER

We weten dat de overgangperiode zich manifesteert met veranderingen op lichamelijk, geestelijk en sociaal gebied. Vrouwen komen vaak in een rollercoaster terecht (herkenbaar?) en doordat er een scala aan klachten kan ontstaan, schuilt het gevaar erin dat de klachten niet herkend worden als overgangsklachten, maar verward worden met klachten van depressieve aard of burn-out. Dit kan leiden tot een verkeerde diagnose en daarbij dus de verkeerde behandeling. Uit onderzoek is gebleken dat bijna 35% van het arbeidsverzuim van vrouwen tussen de 45 en 60 jaar veroorzaakt wordt door klachten die rechtstreeks aan de overgang gerelateerd zijn.

HOUD DE REGIE IN EIGEN HAND!

Van groot belang is dat vrouwen weten wat er gebeurt in hun lichaam in deze levensfase. Dat ze weten wat ze eventueel kunnen verwachten, maar ook wat eraan te doen is. Alleen door zelf kennis te vergaren is het mogelijk de regie in eigen hand te houden. Wij willen vrouwen daar mee helpen. Door dit magazine, maar ook door de informatie die we geven op onze website, bij onze symposia en in onze boeken.

Veel leesplezier!

Wilma, Pauline, Miranda

Inhoud

zomer 2021

UITGAVE 1

2. Voorwoord

4. Wilma Smit en Pauline Ottervanger
gynaecologisch cabaret

6. Miranda Domburg,
het lichaam is niet stuk

8. Berdien van Wezel,
portret van een diëtist
in hart en nieren

10. Elles de Bruin,
maak de overgang
bespreekbaar

12. Jacqueline Vollebregt,
van hoogvlieger
tot opvlieger

16. Acupuncturist Gilles Stoop,
overgang is een fijne
klacht om mee te werken

18. Joyce van Stralen,
maak kennis met
een verpleegkundig
overgangsconsulent

20. Mindy Howard,
portret van een drummende,
energievolle astronaut

22. Reis door de overgang

26. Jolanda Buwalda,
portret van een warm
zakelijk bestuurder





Wilma Smit

Na heel veel andere dingen gedaan te hebben (o.a. balletopleiding, docent middelbaar onderwijs, stewardess KLM) ben ik op 29-jarige leeftijd begonnen met de studie geneeskunde. Op 36-jarige leeftijd ben ik met specialiseren begonnen (gynaecologie/verloskunde) en op 42-jarige leeftijd mocht ik me gynaecoloog noemen. Na het schrijven van een proefschrift ben ik in 1999 gepromoveerd. Van 1996 – 2018 ben ik als all round gynaecoloog werkzaam geweest in het toenmalige Gemini Ziekenhuis in Den Helder. Een kleinschalig ziekenhuis, waar ik met zeer veel plezier heb gewerkt. Vanaf 2008 ben ik me met name gaan specialiseren in Overgang en Menopauze. Ik heb in het ziekenhuis een Menopauzepoli opgezet en daarnaast, samen met vriendin en collega Pauline Ottervanger, gynaecoloog in Den Haag, het boek Menoblues geschreven. Hét eerste handboek voor de vrouw in de overgang. Naast mijn werk als gynaecoloog heb ik samen met Pauline nog 2 boeken geschreven – Menoproof en Wat elke vrouw moet weten - en talrijke nascholingen en voorlichtingsavonden georganiseerd. Dit doen wij overigens nog steeds. In 2018 ben ik gestopt met mijn werk als gynaecoloog in het ziekenhuis en houd ik me nu alleen maar bezig met Overgang en Menopauze en alles wat daarmee samenhangt (preventie i.v.m. langetermijnrisico's, arbeidsverzuim, etc.). We organiseren o.a. interactieve symposia voor bedrijven en instellingen waar veel vrouwen in de leeftijdscategorie van 45+ werken. Daarnaast hebben we ook online diverse programma's ontwikkeld, waaronder nascholing voor bedrijfsartsen en huisartsen.



Pauline Ottervanger

Na mijn jeugd in Den Haag te hebben doorgebracht ben ik geneeskunde gaan studeren in Leiden. Na mijn afstuderen kon ik gaan werken in het Bronovo ziekenhuis in Den Haag op de afdeling gynaecologie-verloskunde als arts-assistent niet in opleiding. In die jaren is mijn liefde voor het vak ontstaan en kon ik een opleidingsplaats krijgen in het toenmalige Academisch Ziekenhuis Leiden. Uiteindelijk ben ik staf-lid geworden in het Ziekenhuis Leyenburg wat inmiddels het HagaZiekenhuis is, in Den Haag. Vanaf 1990 tot 2017 heb ik daar met ongelooflijk veel plezier gewerkt en het vak in alle breedte uitgeoefend. In 1995 ben ik gepromoveerd aan de Rijksuniversiteit Leiden op een verloskundig onderwerp over gebroken vliezen. Al jaren maken Wilma en ik deel uit van een gynaecologisch cabaret. Deze groep bestaat uit gynaecologen die hun opleiding in Leiden hadden. Tot op heden treden wij met veel plezier nog af en toe op.

Net als Wilma heb ik mij de laatste 10 jaar toegelegd op de problematiek rond de overgang, de menopauze en de jaren daarna. Ook ik heb een menopauzekliniek in het ziekenhuis opgezet, waar ik samenwerkte met een verpleegkundig overgangsconsulente. Het boek Menoblues hebben wij in 2019 opnieuw uitgegeven met daarin een nieuw hoofdstuk over 'werk en overgang'. Wij blijven aan de weg timmeren om vrouwen én mannen meer inzicht te geven in wat de overgang voor vrouwen betekent op lichamelijk en geestelijk gebied.



Opname liedjes

Al sinds hun opleidingstijd maken Pauline en Wilma deel uit van een gynaecologencabaret. Jaarlijks traden zij op bij diverse gelegenheden: promoties, jubilea en afscheid van collega's. De liedjes schrijven ze altijd zelf en de kleding wordt aangepast voor de gelegenheid. Altijd één groot feest.

Nu Pauline en Wilma symposia geven willen ze hier geen saai geheel van maken, dus bedachten zij dat ook hier iets van cabaret bij hoorde. Zij schreven een aantal liedjes met uiteraard als thema: overgang en menopauze. In een professionele studio werden deze opgenomen en zijn alleen te beluisteren tijdens de symposia.

Pottenbakken

Wat zij tijdens de symposia propageren, brengen zij ook samen zeer zeker in de praktijk: "Neem de tijd voor jezelf, plan ruimtes in je agenda, ontspan, zoek een nieuwe hobby". Recent bijvoorbeeld volgden zij een pottenbakworkshop in Den Haag. Lachen, ontspannen en ook nog nieuwe dingen leren!



Boekpresentatie

Hun eerste boek werd in 2009 gepresenteerd in de Schuilkerk in Diemen. Een ware happening, waar zij ook weer optraden met hun cabaret. Enkele van de BN'ers die meegewerkt hadden aan het boek waren aanwezig. En echt, er waren ook paparazzi, hoewel je je kunt afvragen of ze voor Pauline en Wilma kwamen, of toch voor die bekende Nederlanders...



Miranda Domburg



47 jaar, getrouwd en moeder van drie heerlijke jongens.

En ondertussen al best wat herkenning in de overgangsmaterie die ik van Pauline en Wilma heb meegekregen... Een aantal jaar geleden kwam het thema 'overgang en werk' op mijn netvlies.

In die tijd was ik programmamanager bij onderzoeksbureau Vernet, bekend van de verzuimbenchmark in de zorg, en het viel mij op dat de verzuimcijfers van vrouwen in de leeftijd 45+ fors hoger was dan de andere leeftijdsgroepen. In het jaarprogramma besteedden we al veel aandacht aan onderwerpen, zoals: fysieke belasting, stress, burn-out, mantelzorg, giftige patronen, activering, leiderschap, vitaliteit, etc. Toch was het rijtje onderwerpen niet volledig.

BESMET MET HET 'MENOPAUZERENVIRUS'

In mijn zoektocht naar welke factoren nog meer een rol spelen bij de inzetbaarheid van deze groep vrouwen, kwam ik al snel op de overgang terecht. In diezelfde zoektocht merkte ik ook dat het nog niet zo eenvoudig was om iemand te vinden die met kennis van zaken én op een pakkende manier over dit onderwerp kon vertellen. Totdat ik een enthousiast bericht van Noordwest Ziekenhuisgroep las over een symposium van Wilma Smit en Pauline Ottervanger. In 2019 kwam ik in contact met Wilma en Pauline en sindsdien ben ik bevangen door het 'menopauzerenvirus'.

Door de coronamaatregelen was het niet mogelijk om het symposium op locatie te geven. Hier kwam hun kennis en mijn ervaring als moderator en het hosten van online bijeenkomsten, mooi samen. Doodeng vonden ze het om de eerste keer online te gaan. Ondertussen hebben we al voor vele honderden vrouwen en leidinggevendenden



een symposium mogen verzorgen en voel ik me na afloop van iedere bijeenkomst dankbaar dat de vrouwen hun intieme vragen en verhalen hebben gedeeld en weer uitzicht hebben dat er iets te doen is aan hun klachten. De opluchting en soms zelfs bevrijding wanneer de vrouwen ervaren dat ze niet alleen zijn en merken dat hun klachten herkend en erkend worden door ons en door de deelnemers is zo waardevol. Ik gun dit alle vrouwen van 45+. Regelmatig vraag ik mijzelf af wat er zou gebeuren als vrouwen hier meer over zouden praten, met hun partner, familie, vrienden en op het werk. Wat zou de invloed zijn op de relatie, het aantal echtscheidingen, het behouden van ervaren medewerkers, etc.

CO-FOUNDER MENOKRACHT

Ondertussen werk ik met Marieke Schurink (oud eigenaar van Vernet) samen aan een plek voor werkende vrouwen in de overgang: Menokracht. Zo organiseren wij bijvoorbeeld rondetafelgesprekken bij bedrijven en in de Menokracht academie vind je allerlei modules rondom 'werk en overgang'. Samen met Pauline en Wilma hebben we een online module gemaakt, waarin vrouwen

"Het lichaam is niet stuk"

kennis kunnen maken met hun eigen overgang. Daarnaast vind je ook modules over de verpleegkundig overgangsconsulent, stress en burn-out, hartcoherentie, mindfulness, hormoon yoga, praktijkverhalen, en komen er regelmatig nieuwe onderwerpen bij. Wat mij raakt is dat de overgang invloed heeft op je lijf, je geest, je sociale en werkomgeving en dat bij een groot deel van de vrouwen die invloed zo groot is dat het ontwrichtend werkt. Vrouwen worden onzeker, denken dat ze gek worden, trekken zich terug uit het sociale leven. Snappen wat de overgang is en welke lange termijn risico's er zijn, weten wat je er zelf aan kunt doen of bij wie je hulp kunt invoeren, is zo belangrijk om deze bijzondere levensfase zo goed en energiek mogelijk door te komen. Om af te sluiten met een passage uit het boek 'Hoe één gekke mier de wereld kan veranderen' van Arjan Postma: "De overgang is een proces dat veel energie kost. Dat doet een lichaam echt niet als het nergens goed voor is. Het beeld dat we van de overgang hebben klopt dus niet. Een vrouw is niet 'stuk', integendeel. De dieren laten ons zien dat de overgang misschien wel het grootste geschenk is dat Moeder Natuur ons heeft gegeven." Vervolgens beschrijft hij het oma-effect, maar daar vertel ik in de volgende editie meer over.

Zonnige groet,

Miranda

Berdien van Wezel

Portret van
een diëtiste met
aandacht voor
meer dan
alleen maar
overgewicht.





Liefde voor eten en drinken

Haar moeder was een keukenprinses, een sterrenkok, en zij heeft Berdien de liefde voor eten en drinken bijgebracht. Berdien wilde naar de landbouwuniversiteit of diëtetiek gaan studeren, omdat ze heel graag iets met voeding wilde gaan doen. Ze koos voor diëtetiek en heeft daar tot op de dag van vandaag nooit spijt van gehad.

Een dieet op zich bedenken is nog niet zo moeilijk, maar haar talent ligt bij het blijven motiveren en coachen van cliënten. Zij vindt een wetenschappelijke achtergrond belangrijk om mensen een goed advies te kunnen geven. In tegenstelling tot overige landen in Europa en in Amerika bestaat er in Nederland geen masteropleiding diëtetiek, Berdien heeft een pre-master bedrijfskunde in de zorg gedaan. Eerst heeft zij zo'n 8 jaar als diëtiste in diverse werkvelden gewerkt, zoals in de psychiatrie, de ouderenzorg en in verpleeghuizen. Ze wilde altijd al voor zichzelf gaan werken en is toen een eigen praktijk begonnen, eerst thuis, later in een gezondheidscentrum. Inmiddels heeft zij 4 locaties in Den Haag en omgeving en 6 medewerkers in dienst. Gedurende 2 dagen doet zij spreekuur, de overige tijd gebruikt zij voor haar ondernemerstaken.

OVERGANGSKLACHTEN BAAT BIJ PREVENTIE

De diëtetiek kent veel specialisaties waar een post-hbo-opleiding voor is, maar dit bestaat nog niet specifiek voor vrouwen in en na de overgang. Aandacht voor deze specifieke groep vrouwen is wel



steeds meer in opkomst. Berdien zelf is gespecialiseerd in 'dieetproblemen' bij diverse hormonale veranderingen bij de vrouw. Wat betreft klachten rond de overgang moet je naar meer kijken dan alleen het gewicht. Vrouwen focussen zich dan op het uiterlijk, maar zo spelen life events vaak een rol. Ook preventie speelt een belangrijke rol. Met name bij vrouwen vanaf het 45e jaar, wanneer de overgang begint, moet er al meer aandacht zijn voor calorie- en vetinname. En bewegen. Lekker in je vel zitten en een goede balans vinden tussen werk en privé is zo belangrijk. Zelf heeft zij geen klachten van de overgang gehad, waarschijnlijk omdat zij toen ze de 40 was gepasseerd, bovenstaande feiten in acht heeft genomen.

BEZOEK AAN DIËTIST IS BASISZORG

Om naar een diëtist te gaan heb je geen verwijzing nodig. Vergoeding zit in het basispakket. Overigens is het verleden tijd dat alleen vrouwen van 50+ naar een diëtist gaan. Ongeveer 30% van de cliënten is man en tegenwoordig ziet een diëtist ook jongeren met problemen in de puberteit, eetstoornissen en bijvoorbeeld mensen met ADHD. Berdien is lid van een commissie van het ministerie die buitenlandse diëtisten op de Nederlandse markt moet toelaten en voorzitter van de diëtisten in de Haagse regio.



Meer weten over Berdien? Bezoek dan eens haar website gezondlevendietisten.nl of kom langs in de winkel op de van Hoytemastraat in Den Haag.

www.gezondlevendietisten.nl



Voor mij was de overgang het beeld van mijn moeder, leunend op het aanrecht, met rode wangen en zweet op haar voorhoofd. Ze stond altijd een beetje te blazen, zei er niet zoveel over, en ik nam het als dochter voor kennisgeving aan. Een echt gesprek over de menopauze werd niet gevoerd.

De eerste keer dat ik me zelf realiseerde dat ik misschien wel in de overgang zat, was op een verjaardag van een van mijn beste vriendinnen. Ik vertelde daar over de hartkloppingen waar ik de laatste tijd veel last van had, vooral in de nacht. Toen zei de toehoorder: "Zit je niet in de overgang? Daar horen hartkloppingen soms ook bij".

GIFTIGE COCKTAIL VAN BOTSSENDE HORMONEN

De hartkloppingen werden de jaren erna gevolgd door vooral mentale klachten: stemmingswisselingen en paniek- en angstaanvallen. Opvliegers waren er ook, maar dat was in beperkte mate. Mijn huisarts gooide het op mijn drukke baan, het gezin met drie kinderen, daar had ik last van. Dat ik zelf de overgang noemde als mede veroorzaker van mijn klachten, werd door hem meerdere keren als onzin afgedaan. Mijn vraag om hormonen, werd niet beantwoord. Mijn tante had borstkanker en van die hormoonpillen zou de kans groter zijn dat ik ook borstkanker zou krijgen. Niet doen dus. De jaren volgden en de klachten bleven. Ik sleepte me sommige maanden echt door de dag heen. Mijn werk, het presenteren van het Max tv programma Meldpunt, viel me soms zwaar. Het lukte allemaal net, maar je moet niet vragen hoe. Het gezinsleven was soms ook een emotionele rollercoaster, met een moeder die in de

overgang zat en kinderen die inmiddels heftige pubers waren geworden. De botsende hormonen was soms een giftige cocktail.

"MAAK ER EEN PODCAST OVER"

Als journalist had ik nooit wat met de menopauze gedaan. Ik had wel eens geprobeerd het onderwerp te slijten voor een tv documentaire bij Max, maar daar voelde men toen weinig voor. Totdat een jonge collega tegen mij zei: "Maak er een podcast over" en ik, als oud radiopresentator, voelde daar wel wat voor en de podcast Opvliegers was een feit. Een 8-delige serie waarin ik met (ervarings) deskundigen de overgang bespreek. En dat werd een groot succes. Vanaf de eerste aflevering was de podcast een hit. Vrouwen mailden mij dat ze er zo blij mee waren, omdat ze zich eindelijk gehoord voelden.

Zo schrijft een luisteraar: "Ik heb jaren veel last ondervonden van de overgang. Nu luister ik naar uw podcast en de tranen biggelen mij over de wangen, wat een opluchting voor mij, nu nog steeds, dat het geen aanstellerij was". Een ander mailt: "Zo blij met de podcast over de overgang. Eindelijk wordt er over gesproken, echt geweldig". Het lijkt erop dat ik een gevoelige snaar heb geraakt, bij veel vrouwen en ook mannen, want die reageren soms ook. Zij snappen hun vrouw nu beter en dat is ook veel waard. Maar ook deskundigen weten me te vinden. Ik werd gebeld door de HR manager van een groot ziekenhuis, waar veel vrouwen werken en zij wilde de podcast gebruiken in workshops. Want een van de drie vrouwen wordt ziek in de leeftijd van de overgang. Dus meer informatie kan werknemers, maar ook werkgevers helpen. En dat is wat ik wilde met Opvliegers. Het onderwerp, waarover altijd lacherig wordt gedaan, op de agenda te zetten. Zodat het bespreekbaar wordt. En ik durf wel te zeggen dat dat is gelukt! En zelf heb ik ook veel geleerd. Achteraf heb ik veel meer last ondervonden van de overgang dan ik ooit heb durven toegeven. Als mijn klachten indertijd serieus waren genomen, als ik toen betere voorlichting had gekregen, was ik misschien hormonen gaan slikken en was de kwaliteit van leven wellicht een stuk beter geweest.

A close-up portrait of a woman with short, wavy blonde hair, smiling warmly. She is wearing a dark blue pinstriped blazer over a red top with a silver sequined V-neckline. The background is a plain, dark grey.

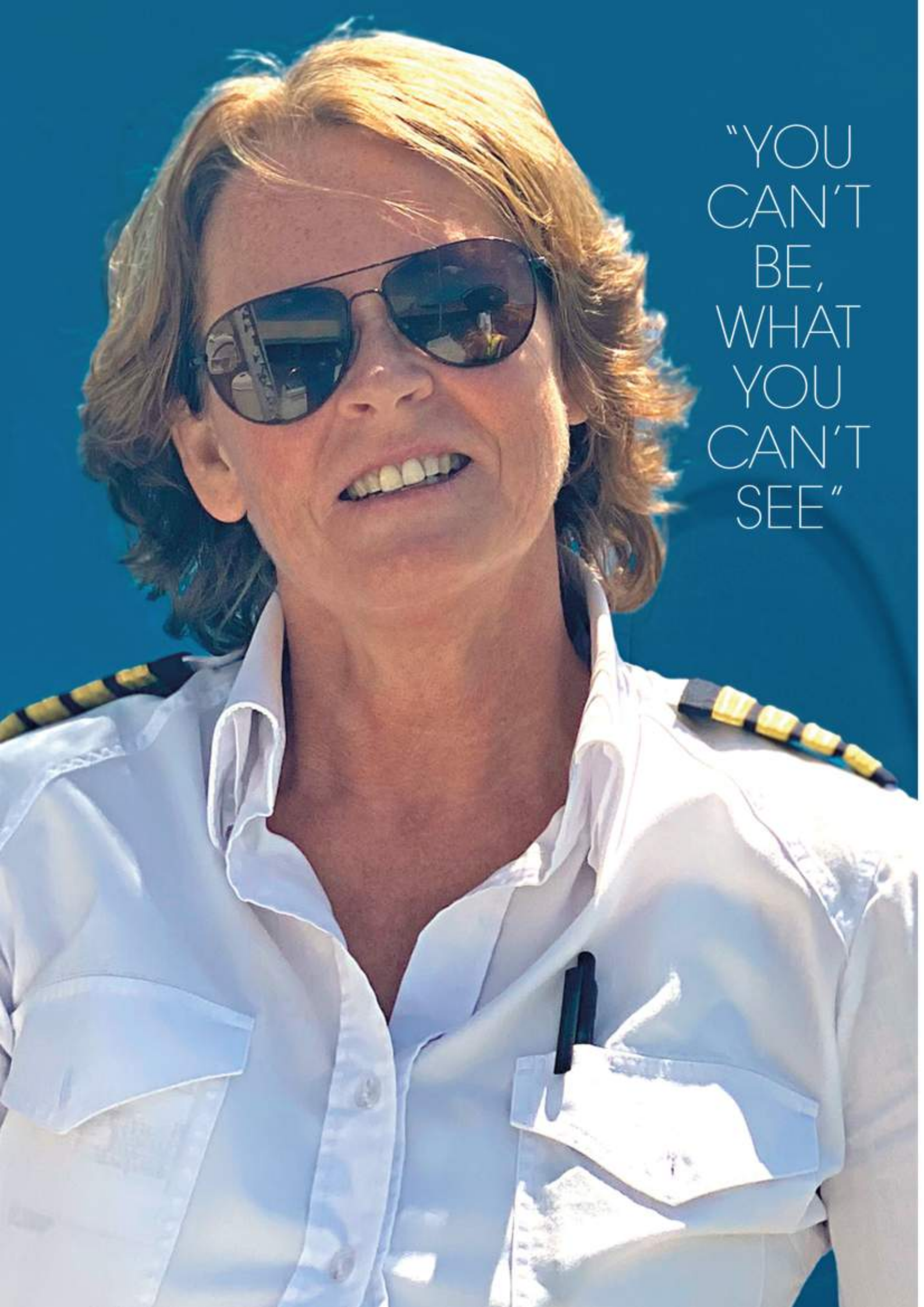
Elles
de Bruin

**Maak de overgang
bespreekbaar**

Wil je luisteren naar Opvliegers:

<https://www.nporadio1.nl/podcasts/opvliegers>

<https://podcasts.apple.com/nl/podcast/opvliegers/id1536766428>



“YOU
CAN'T
BE,
WHAT
YOU
CAN'T
SEE”

Jacqueline Vollebregt

Van hoogvlieger tot opvlieger

Mijn moeder was van de generatie die naar de huishoudschool moest. Haar broers mochten verder leren, zij niet. Van kleins af aan zei ze tegen mij: "Jij mag worden wat je wilt". Ik ben ervan overtuigd dat ze dat meende.

Als ik een typisch 'vrouwenberoep' had gekozen en schoonheidsspecialiste of stewardess was geworden, had ze dat ook omarmd. Maar ik werd dus piloot. Wereldwijd is ongeveer vijf procent van de piloten vrouw. Toen ik bijna dertig jaar geleden begon was dit drie procent. Als optimist zou je dan kunnen zeggen dat dat bijna een verdubbeling is. In de 29 jaar dat ik heb gevlogen kreeg ik vaak de waaromvraag; waarom zijn er zo weinig vrouwelijke vliegers? En ik bedacht daar in de loop van de jaren allerlei antwoorden op. Meisjes kiezen minder vaak voor wis- en natuurkunde in hun vakkenpakket. Vrouwen denken dat het beroep niet te combineren is met kinderen krijgen, of weten niet dat je ook deeltijd kan werken als piloot.

Het woord waar het in deze, wat mij betreft, echter om draait is 'rolmodel'. Onbewust ben ik jarenlang een rolmodel geweest. Een dochter van vrienden ging tien jaar geleden de vliegopleiding doen. Een

dochter van andere vrienden een paar jaar later ook. Ik trok (nog) geen conclusies. Pas toen onze buurvrouw twee jaar geleden tegen me zei dat hun dochter op de open dag van een vliegopleiding was geweest, viel er een kwartje. Het kon geen toeval zijn dat in mijn omgeving drie jonge vrouwen de vliegerij in gingen. Onbewust was ik een rolmodel. Niet omdat ik actief promotie maakte voor mijn vak, want dat deed ik niet, maar gewoon omdat ik bestond. Zoals de Amerikanen het zo mooi zeggen: "You can't be, what you can't see". Deze drie jonge vrouwen hadden mij gezien. Niks meer, niks minder.

HEB JIJ OOK ZO'N LAST VAN DIE OPVLIEGERS?

Ja, daar zit je dan in de cockpit als gezagvoerder (vrouw, vijftiger) het zweeft op je voorhoofd, je uniformblouse plakt aan je rug, een hoofd als een vuurtoren. Wat zeg je dan tegen de copiloot (man, dertiger) naast je?

“Heb jij ook zo'n last van die opvliegers?”

In dat ene zinnetje zat alles; het onderwerp was benoemd, om gelachen en afgehandeld. Een afgevinkt onderdeel op een checklist. Dat was hoe ik met de overgang omging in de cockpit. Praktisch gezien is die cockpit de fijnste plek om een opvlieger te krijgen. Je uniformjasje en je shawl hangen aan de kapstok, ik draag altijd uniformblouses met korte mouwen en... aan de zijkant van elke cockpitstoel zit een blower. Als je hem goed richt blaast een heerlijke stroom koude lucht in je gezicht.

De meest vreselijke plek voor een opvlieger is de, altijd net te warme, terminal van een luchthaven. Als visitekaartje voor je werkge-

ver loop je daar, tussen de passagiers, strak in je pak. Drie lagen kleding. Een onderhemdje, om niet meteen in mijn bh te staan als ik me in het bijzijn van een mannelijke collega uitkleedt in de crewrest, maar ook als zweetvanger. Dan de uniformblouse, daaroverheen het pilotenjasje en om het af te maken om je nek een shawl. Normaal gesproken al een situatie waarin het zweet je uitbreekt, maar als er een opvlieger overheen komt dan zie je er al snel uit alsof je in de regen hebt hardgelopen. Haren die tegen je voorhoofd plakken, een rood hoofd, klotsende oksels en kletsnatte bovenlip. Je wilt je jasje uitdoen, je shawl afdoen, je denkt dat je smelt en explodeert tegelijkertijd. Uiteindelijk liep ik vaak als een Italiaanse piloot over een luchthaven: jasje over de schouder, zonnebril op het voorhoofd. Looking 'cool, calm and collected', al voelde ik me meer 'hot, unstable and restless' en gleed die zonnebril steeds van mijn voorhoofd door het zweet.

WIE TREF JE?

Ik ben ervan overtuigd dat een leven voor een groot deel wordt bepaald door wie je treft. Tref je een moeder die je vrijheid geeft? Tref je als kind een vreselijke man als tandarts? Tref je een manager op je werk die in jou de potentie ziet die je zelf (nog) niet ziet? Tref je een vriendin van je moeder die zegt dat ze piloot is en gisteren nog in New York was en denk je, hé, dat wil ik ook? Of tref je een huisarts die zegt: "Ja, vervelend die overgangsklachten, maar de richtlijnen zeggen..." of: "U moet er maar mee leren leven." Dat waren precies de twee dingen die (de plaatsvervangster van) mijn huisarts tegen mij zei toen ik na vier jaar heftige overgangsklachten eindelijk aan durfde te kloppen voor hulp. Mijn moeder was namelijk niet alleen van het type: 'girl, go for it', maar ook het type: 'niet lullen maar poetsen' en niet zeuren over pijntjes of kwaaltjes.

Een keer of veertig per dag zweette ik alsof ik net een marathon had gelopen. Ook 's nachts had ik er last van. Bovenop de nu eenmaal bij het beroep horende jetlags, zorgde dit voor vermoeidheid. Na de eerste afwijzing van de (plaatsvervangende) huisarts duurde het een half jaar voor ik een tweede poging durfde te wagen. Uiteindelijk kreeg ik, na aandringen, hormonen voorgeschreven. Deze hielpen wel, maar hadden als bijwerking hoofdpijn. Ik ben er na een tijdje weer mee gestopt. Wat ik natuurlijk had moeten doen was teruggaan en vragen om iets anders, maar dat deed ik niet. Het gevecht met mijn eigen lijf kostte me zoveel energie dat ik het gevecht met een arts niet opnieuw aan wilde gaan. Soms vraag ik me af hoe het gegaan zou zijn als ik die eerste keer een arts had getroffen die wel had gezien dat ik ten einde raad was. Als ze tegen me had gezegd: 'Ik geef je nu dit, maar als dat niet helpt of als het bijwerkingen heeft,

dan gaan we gewoon verder experimenteren tot we iets hebben gevonden dat wel helpt.'

HOORT DAT ER OOK BIJ?

Een opvlieger is niet te missen. Iedereen ziet het, jij voelt het. De diagnose is niet moeilijk. Maar al die andere dingen? Horen die er ook bij?

Soms heb ik zo'n vage hoofdpijn, al is pijn het verkeerde woord. Het is meer het gevoel dat ik te lang niet gegeten heb. Dus ga ik eten. Maar dat helpt niet. Dus eet ik wat anders, want dat gevoel blijft. Ik spring van zoet naar hartig en weer terug. Ik ben aan het eind van zo'n dag twee kilo zwaarder. Hoort dat er ook bij?

Soms staat een dag, of een uur, of twee minuten mij het huilen nader dan het lachen, terwijl er niets aan de hand is. Hoort dat er ook bij?

Ik word 's nachts nooit badend in het zweet wakker. Mijn lijf wekt me namelijk precies één minuut 32 seconden voordat die opvlieger toeslaat. Hoort dat er ook bij?

Na een opvlieger moet ik altijd plassen. Hoort dat er ook bij?

Hand in eigen (hangende) boezem

Tijdens het schrijven van deze tekst vraag ik me af of ik nu zoveel beter ben dan die eerste huisarts. Ik praat niet over mijn overgang, ik klaag niet (nou ok, tegen mijn man wel af en toe) en haal mijn schouders op als iemand ernaar vraagt. Werk ik niet net zo hard mee aan het in standhouden van het taboe? Probeer ik, net als veel anderen, me niet voor te doen als die sterke vrouw die het allemaal wel aankan? Waarom schrijf ik hier niet op hoeveel pijn het deed toen een goede vriend, die ik hoog had zitten, mijn pogingen tot een gesprek afkapte met 'grapjes'. Waarom schrijf ik hier niet op dat ik toen besloot om nooit, maar dan ook nooit meer, het onderwerp aan te roeren.

Waarom vertel ik hier niet dat ik na de afwijzing van die eerste huisarts mijn ogen uit mijn hoofd heb gehuild en me afvroeg hoe ik in vredesnaam de komende jaren door moest komen. Desperate (om het in goed Nederlands te zeggen) was hoe ik me toen voelde. Schrijf ik die dingen niet op, omdat dat niet bij mijn gezagvoerders image past? Omdat ik ben opgevoed met de 'niet klagen' mentaliteit? Omdat een 'sterke vrouw zijn' de standaard is in deze tijd? Of is het zelfbescherming?

Ik nam afscheid,
niet alleen van
een baan, maar van
een levenswijze.



Bescherming tegen die 'daar gaan we het toch hoop ik niet over hebben' blikken, of de gevatte – het is maar een grapje, hoor – opmerkingen.

Een tijd geleden zei een buurvrouw, toen ik voor de vierde keer in een uur mijn vestje uittrok, tegen mij: "Je hebt er wel echt veel last van, hè. Wat vervelend voor je."

Ik slikte (als stoere vrouw) mijn tranen weg. Later vroeg ik me af waarom deze opmerking mij zo raakte. Was het gewoon dat stukje (oordeellose) erkenning; ik zie dat je het zwaar hebt, ik leef met je mee?

DROMEN DOE IK NOG STEEDS

De Coronacrisis kwam hard aan in de luchtvaart. Ik besloot te stoppen. Niet omdat ik mijn vak niet meer leuk vond, want ik leef en adem luchtvaart. Toch besloot ik de sprong in het diepe te wagen. Ik wilde graag een opleiding scenario schrijven volgen. Iets dat (rooster technisch) onmogelijk was zolang ik bleef vliegen. Stoppen met vliegen zou me ook meer tijd geven om het vervolg op mijn eerste

kinderboek, Thirsa en het spookvliegtuig, te schrijven. Ik merkte dat de tijdsverschillen en nachtvluchten, samen met die overgang die al negen jaar duurde, mijn lichaam langzaam ondermijnde. En ik gunde die copiloten van twintig of dertig jaar oud ook zo'n mooie (bijna) dertigjarige carrière als ik had gehad.

Ik maakte nog een laatste mooie vlucht naar Los Angeles. Ik maakte de mooiste landing uit mijn carrière bij terugkomst op Schiphol. Ik nam afscheid, niet alleen van een baan, maar van een levenswijze.

Nu, een half jaar later heb ik nog geen spijt. Al kijk ik soms wel met weemoed naar een overvliegende Boeing. Ik ben mijn tweede passie aan het ontwikkelen, ik wil mijn boek afmaken, ik wil films of series gaan schrijven voor televisie of bioscoop. Ik ben 55 en wil nog een heleboel, want wat de overgang ook met me doet of heeft gedaan, dromen doe ik nog steeds.

“Hinder van de overgang is een fijneklacht om mee te werken, omdat we echt goede resultaten zien”



Acupuncturist Gilles Stoop

“Het hoort er nu eenmaal bij”

Helaas horen vrouwen met overgangsklachten dat veel te vaak. Terwijl het gezondheidsklachten zijn die je dagelijkse functioneren behoorlijk in de weg kunnen staan. Gelukkig bestaan er behandelingen om je klachten te verminderen. Zo maken steeds meer vrouwen met overgangsklachten gebruik van acupunctuur.

Overgangsklachten staan ook op de lijst van de World Health Organisation (WHO) van gezondheidsklachten waarvoor acupunctuur als geneeswijze ingezet kan worden. Niet zo vreemd, want de behandeling van vrouwenklachten heeft altijd een belangrijke plaats ingenomen binnen de Traditionele Chinese Geneeskunde, waarvan acupunctuur een onderdeel is.

Veel onderzoek heeft inmiddels laten zien dat

het werkt. Voor acupuncturisten geen nieuws. Zij zien dagelijks in de praktijk dat overgangsklachten goed te behandelen zijn, waardoor vrouwen beter in hun vel zitten. Acupuncturist Gilles Stoop, gespecialiseerd in vrouwenklachten, vertelt namens de beroepsvereniging Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur (NVA) in dit artikel graag hoe dit werkt.

DE OVERGANG EEN HOT ISSUE

Overgangsklachten zijn de laatste tijd steeds vaker in het nieuws. Heel fijn, want daardoor worden overgangsklachten eindelijk meer bespreekbaar. En uiteindelijk behandelbaar natuurlijk. Want het is ontzettend jammer dat veel vrouwen soms jarenlang met klachten rondlopen die heel goed te verhelpen zijn.

Onbesproken en onbehandelde overgangsklachten geven niet alleen lichamelijke ongemakken. Ook op professioneel en sociaal vlak kun je vastlopen. Afspraken die je moet afzeggen, je ziekmelden omdat je na nachtenlang opvliegers en niet slapen echt beroerd bent, zorgtaken voor je familie waar je gewoon geen energie meer voor hebt, etc. Acupuncturisten horen in hun praktijk iedere keer weer hoe groot de impact is als je jarenlang (ernstige) hinder hebt van de overgang. Het klinkt misschien raar, maar voor ons is het een fijne klacht om mee te werken, omdat we echt goede resultaten zien.

HOE WERKT ACUPUNCTUUR BIJ OVERGANGSKLACHTEN?

Voor het antwoord op deze vraag is het goed om eerst wat korte algemene uitleg te geven over acupunctuur.

Acupunctuur (acus = naald, punctum = prik) is een onderdeel van de Traditionele Chinese Geneeskunde. Met dunne naalden op bepaalde punten in het lichaam kun je energieën afremmen of juist stimuleren. De acupunctuurpunten liggen op banen, meridianen genoemd, die samen een energienetwerk vormen. Naast de dunne (pijnloze) naaldjes wordt ook vaak gebruik gemaakt van Chinese kruiden. Deze versterken het effect van de acupunctuur en vullen de behandeling aan.

Anders dan de reguliere geneeskunde ziet de Chinese geneeskunde het lichaam als één geheel. Je lichamelijke en geestelijke gesteldheid hebben alles met elkaar te maken. Ook zijn alle omgevingsfactoren

van invloed op je gezondheid. Er wordt anders gekeken naar de functies en samenhang van de organen, zoals bijvoorbeeld de nieren en de lever. En tot slot is een vrije doorgang van energie (Qi) en balans in zowel lichaam als geest van groot belang.

HULP BIJ LICHAMELIJKE EN EMOTIONELE KLACHTEN

Met welke overgangsklachten bezoeken vrouwen een acupuncturist? Veel vrouwen krijgen ineens te maken met een veelheid aan lichamelijke en emotionele klachten die ze ook nog eens niet goed thuis kunnen brengen. Vaak is de oorzaak te vinden in de periode van hormonale disbalans waarin de menstruatie aan het afbouwen is: de overgang.

Dit kunnen heel diverse klachten zijn. Niet alleen de bekende opvliegers, maar bijvoorbeeld ook: slapeloosheid, vermoeidheid, hoofdpijn, geheugenverlies, depressiviteit, lusteloosheid, gewrichtsklachten en gewichtstoename. Vaak herkennen vrouwen deze klachten niet gelijk als overgangsklachten, vooral als ze daarbij geen of weinig last hebben van de bekende opvliegers.

OPVLIEGERS EN NACHTZWETEN

Niet alle vrouwen in de overgang hebben er dus last van, maar de meest gehoorde overgangsklachten bij de acupuncturist zijn de opvliegers en andere hitteverschijnselen zoals nachtzweeten. De opvliegers gaan soms gepaard met enorme geïrriteerdheid en nervositeit. Dat komt door de hitte, onrust en gejaagdheid in het lichaam. Een verklaring hiervoor is de sterke daling van de aanmaak van oestrogeen en progesteron tijdens de overgang.

De Traditionele Chinese Geneeskunde heeft nog een aanvullende uitleg: hitteverschijnselen hebben te maken met de Nierenergie, de belangrijkste energie in het lichaam. Vaak is er een Nier-Yin-leegekte zoals we dat noemen in de Chinese geneeskunde. Dit gaat gepaard met opstijgende hitte en geeft klachten, zoals: opvliegers, duizeligheid en oorsuizen. Daarbij zien we vaak Lever-Qi-stagnatie. Qi is energie en hoort te stromen in het lichaam. Bij stagnatie ontstaat er irritatie, boosheid en hoofdpijn. Dat maakt de overgangsklachten nog vervelender. Overgangsklachten vinden volgens de Chinese geneeskunde hun oorzaak in een verminderde reproductie-energie, Jing genaamd. Deze energie ligt opgeslagen in de nieren en is te vergelijken met een batterij. De acupunctuurbehandeling richt zich dan ook op het goed laten functioneren van de nierenergie.

HORMONEN OP HOL

Je hormoonhuishouding verandert in de overgang soms zo snel dat je lichaam het niet meer kan bijbenen. We behandelen daarom gericht op afremmen en stimuleren van je hormoonhuishouding zodat deze weer in balans komt. Het aantal opvliegers en andere klachten vermindert en wordt minder heftig. Ook ervaren patiënten minder onrust en kunnen ze beter slapen. Dat maakt voor veel vrouwen een wereld van verschil.

Die resultaten zijn niet heel vreemd, want de core business van een acupuncturist bestaat uit hulp bij herstel van de balans in lichaam en geest. En dat is nou precies wat bij overgangsklachten nodig is. Het helpt de hormoonschommelingen weer naar gezonde proporties terug te brengen en het verlicht de bijbehorende symptomen, waardoor je ook in deze levensfase weer energiek kunt zijn.

Hoe kies je een goede acupuncturist?

Check voordat je naar een acupuncturist gaat of hij/zij is aangesloten bij een beroepsvereniging, zoals bijvoorbeeld de Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur (NVA). Daarbij aangesloten acupuncturisten moeten voldoen aan strenge kwaliteitseisen voor opleiding en praktijk. Veel zorgverzekeraars vergoeden acupunctuur helemaal of gedeeltelijk, vanuit de aanvullende verzekering.

Gilles Stoop is acupuncturist en lid kernbestuur NVA

www.acupunctuur.nl



Even voorstellen

Joyce van Stralen

over
gangs
advies
GEZOND DOOR DE OVERGANG



TIP: een VOC die is aangesloten bij de VVOC is BIG-geregistreerd en onafhankelijk!

Door Pauline en Wilma ben ik gevraagd om mijzelf voor te stellen in hun eerste online magazine, wat een eer! Door het volgen van de scholing 'De gynaecologische reis van de vrouw van 0 tot 100 jaar' gegeven door Pauline en Wilma, waarin zij onder andere vertelden over de menopauzepoli en de samenwerking met de verpleegkundig overgangsconsulente, ben ik de opleiding tot verpleegkundig overgangsconsulente (VOC) gaan volgen.

Mijn naam is Joyce van Stralen, 51 jaar oud, getrouwd en moeder van 3 kinderen (22, 20 en 18 jaar oud). Ik houd van tuinieren, wandelen, fietsen en skiën. Daarnaast vind ik het leuk om samen met mijn man, gezin en vriendinnen activiteiten te ondernemen. Na het volgen van de HBO-Verpleegkunde in Alkmaar ben ik gestart als wijkverpleegkundige in Enkhuizen. Bij Kruiswerk West-Friesland (nu zorggroep Omring) werkte ze met het vakgroepbeleid en ben ik de specialisatie diabetesverpleegkundige gaan volgen. Hierna werkte ik bij het Diabetescentrum in Hoorn en heb ik in Enkhuizen het diabetesspreekuur opgestart.

Na een aantal jaren wilde ik mijzelf verder ontwikkelen en heb ik de opleiding Praktijkondersteuner Huisartsen Somatiek (POH-5) gevolgd en ben ik in een huisartsencentrum gaan werken. Door het volgen van de scholing van Pauline en Wilma ben ik in 2017 gestart met de opleiding tot VOC met als resultaat een eigen praktijk "Overgangsadvies, gezond door de overgang". Vanaf 1 september zeg ik de huisartsenpraktijk vaarwel en ga ik op de menopauzepoli van het OLVG werken. Daarnaast werk ik op de menopauzepoli van het Gynaecologisch Centrum Alkmaar.

IEDERE VROUW IS UNIEK

Elke vrouw komt in de overgang, hoe zij de overgang ervaart is bij iedereen verschillend, anders en uniek. Van alle vrouwen ervaart 20% geen overgangsklachten, 80% ervaart klachten, waarvan 30% zoveel klachten dat het ontwrichtend werkt.

Hoe waardevol zou het zijn als elke vrouw advies op maat krijgt over haar overgang, waardoor zij met zo min mogelijk klachten door de overgang gaat. De vrouw die bij mij op consult komt, krijgt advies op maat. Aan de hand van een ingevulde vragenlijst en haar hulpvraag kijken we in welke fase van de overgang zij zit en gaan we opzoek naar een passend antwoord.

Waar de ene vrouw wil starten met hormoonsuppletie (het toevoegen van hormonen in een lage dosering om met name de opvliegers en het nachtzweeten te doen afnemen) wil de andere vrouw advies op het gebied van leefstijl. Leefstijl is bij elke vrouw in de overgang belangrijk. Met name als de vrouw postmenopauzaal is (de menstruatie is langer dan 1 jaar weggebleven) loopt ze meer risico op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten, en botontkalking (osteoporose). Door bij elke vrouw een risicoprofiel op te stellen en haar bloeddruk te meten, krijgt zij ook hier advies over.

De taken van de VOC zijn dan ook: informeren, adviseren en begeleiding bieden vóór, tijdens en na de overgang, uitleg geven over typische en atypische overgangsklachten en behandelmogelijkheden op maat bieden. Als blijkt uit het gesprek dat een vrouw hormoonsuppletie wil, maak ik een brief voor de huisarts met daarin een voorstel voor de behandeling. De huisarts beslist of hij/zij akkoord gaat en schrijft het recept voor. In overleg wordt zo nodig een vervolgesprek gepland. Als gestart wordt met hormoonsuppletie wordt er altijd een vervolgspraak gemaakt.

GEEN VERWIJZING NODIG

Voor een consult bij een VOC is geen verwijzing van de huisarts nodig en het valt niet onder het eigen risico van 385 euro. Het consult wordt door de zorgverzekeraar geheel of gedeeltelijk vergoed, kijk hiervoor goed naar de polisvoorwaarden. Voor een consult naar de menopauzepoli, dat vaak verbonden is met een ziekenhuis, heb je wel een verwijzing van de huisarts nodig en dit gaat van het eigen risico af. De gynaecoloog schrijft, indien nodig, de hormoonsuppletie voor met daarbij een brief naar de huisarts.

VVOC

Als VOC ben ik lid van de Vereniging van Verpleegkundig Overgangsconsulenten (overgangsconsulente.com). Door lid te zijn, blijf je de hoogte van de laatste ontwikkelingen rondom wetenschappelijk onderbouwde begeleiding van overgangsklachten door het volgen van geaccrediteerde bijscholingen. Bij medische vragen en ontwikkelingen binnen hun vakgebied worden zij ondersteund door de Gynaecologen van de Dutch Menopause Society en de Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie. Jaarlijks laten honderden vrouwen zich naar tevredenheid informeren, adviseren en begeleiden over de overgang door één van de VVOC aangesloten BIG geregistreerde Verpleegkundig Overgangsconsulenten. Zij geven adviezen op het gebied van voeding, leefstijl, supplementen en medicatie om gezond door de overgang te komen, zonder dat zij hierbij een commercieel belang hebben.

SAMENWERKING MET WILMA EN PAULINE

Als VOC ben ik gevraagd door Wilma en Pauline om mijzelf voor te stellen bij het online symposium 'Menopauzeren, houd de regie in eigen hand'. Ik heb hier natuurlijk gelijk met een "Ja" op geantwoord. Voor mij is de cirkel rond, omdat ik door het volgen van hun scholing ben gestart met de opleiding tot VOC. Ik ben betrokken bij het symposium, stel mijzelf voor als VOC en deelnemers mogen (bijvoorbeeld bij zorggroep de Omring) een afspraak bij mij inplannen voor advies op maat. Na het volgen van de live sessie in Den Helder maakte van de 100 aanwezige vrouwen, 25 vrouwen een afspraak. Zo zie je dat de overgang 'hot' is, in figuurlijke en letterlijke zin. Door corona gaan de consulten en het symposium online, de overgang gaat echter door. Wil je informatie en advies over jouw overgang, maak dan een afspraak via overgangsadvies.nl of zoek via overgangsconsulente.com naar een VOC bij jou in de buurt.

Portret van een drummende, energievolle astronaut

Mindy is 55 jaar geleden geboren in New York. Al van jongs af aan wilde zij astronaut worden. Ze was een wildebras en wilde als klein meisje altijd met de jongens spelen.

Er waren twee manieren om astronaut te kunnen worden. Ofwel via de piloten opleiding, maar zij was hier net te klein voor. Ofwel via een technische, wetenschappelijke opleiding en dit zou het dus gaan worden. Ze kwam bij de NASA terecht en was uit duizenden mensen een van de 200 aspirant astronauten. Ze werd helaas uitgeloot om hiermee verder te kunnen gaan.

NET TE OUD

Zij kwam voor haar promotieonderzoek in 1990 naar Nederland. Ze promoveerde aan de TU Eindhoven in technische bedrijfskunde. Zij kreeg in 1996 een Nederlands paspoort om zodoende via de Europese ruimtevaartorganisatie ESA alsnog astronaut te worden. Maar toen ze hier mogelijk eindelijk voor in aanmerking kwam, was ze op haar 38ste hier een jaar te oud voor met toen de leeftijdsgrens van 37. Overigens is die grens recent opgetrokken naar 50 jaar, en helaas is zij dus ook nu weer net te oud. In 2000 ontmoette zij haar huidige man met wie zij in 2003 trouwde. Ze werkte van 1994 tot 2011 bij Shell. Sinds 2012 heeft zij haar bedrijf Inner Space Training om toekomstige astronauten psychologisch voor te bereiden op hun ruimtereis.

VAN PARABOOLVLUCHT NAAR HORMONALE ROLLERCOASTER

Toen zij de zware trainingen deed voor de mogelijke opleiding tot commerciële astronaut had zij nooit klachten op gynaecologisch gebied. Ook deed zij een parabolische vlucht. Paraboolvluch-

ten worden ook vaak 'zéro-g vluchten' of gewichtloosheidsvluchten genoemd. Bij een paraboolvlucht vliegt het vliegtuig een paraboolbaan. Hierdoor ontstaat een toestand van gewichtloosheid. Ook dit had geen invloed op bijvoorbeeld de menstruatiecyclus. Zij leefde in een mannenwereld en voelde zich daar als een vis in het water. Aanvankelijk was zij zich niet bewust van het feit dat een vrouw in de overgang komt, totdat zij twee jaar geleden veel klachten van opvliegers en problemen met de schildklier kreeg. Zij sliep hierdoor slecht en kreeg veel minder energie. Zij ging naar een natuurgenezer die met energie werkte wat goed hielp. Door de overgang kwam zij in een hormonale rollercoaster terecht, ook haar bijniere en schildklier hadden hieronder te leiden. Rond haar 53e, toen de hormonale schommelingen een feit waren, ontdekte ze wel veel meer de vrouwelijke kant van zich zelf, wat ze als bijzonder en prettig heeft ervaren. Het duurde bijna een jaar voordat haar lichaam weer in balans kwam. Inmiddels is zij weer vol energie, geeft lezingen, is drummer in een funk en soul band, en bereidt zich voor op haar ultieme wens om een reis naar de ruimte te maken. Eindelijk die verbondenheid met het universum te kunnen voelen. Ze hoopt in het najaar van 2023 mee te gaan als trainer van een groep ruimtetoeristen. Hierdoor wordt haar kinderdroom op haar 58e jaar eindelijk werkelijkheid! Ze wordt hiermee de eerste Nederlandse vrouw die op ruimtereis gaat.





In de mentale training die zij geeft voor astronauten vertelt ze het volgende:

- Wees in een rustige staat ondanks de G-krachten en alles wat er om je heen gebeurt.
- Bereid je voor op de psychologische en emotionele uitdagingen van verschillende vliegfasen.
- Focus je mentale scherpheid en concentratie om je eigen persoonlijke missie in de ruimte te volbrengen.
- Creëer strategieën om met andere passagiers om te gaan om je ervaring te maximaliseren.
- Creëer in jezelf de randvoorwaarden om het Overzicht Effect te laten optreden.

Deze tips zijn ook heel goed te vertalen naar de reis door de overgang:

- Wees in een rustige staat ondanks de hormonale krachten en alles wat er om je heen gebeurt.
- Bereid je voor op de psychologische en emotionele uitdagingen op lichamelijk, geestelijk en sociaal gebied.
- Focus je mentale scherpheid en concentratie om je eigen persoonlijke missie in je leven te volbrengen.
- Creëer strategieën met de hulp van andere vrouwen, je naasten en/of professionals om klachtenvrij en vol energie deze levensfase door te komen.

In haar lezingen gaat ze tegen alle stereotypes in;

vrouwen kunnen wél astronauten worden en je bent nooit te oud om astronaut te worden.

Zij schreef het boek 'Blast off! Train like an astronaut for success on earth'

Meer weten over Mindy?

Bezoek haar op een van haar social media pagina's.

Twitter: @Spacetraining @MindyAstro

Facebook: Inner space training

LinkedIn: Inner Space Training

Instagram: @AstroMindy

Reis door de overgang



Op de Nederlandse arbeidsmarkt werken zo'n 3,8 miljoen vrouwen. Van die vrouwen is ongeveer 1,8 miljoen in de overgang. We weten dat 80% van de vrouwen in meer of mindere mate klachten heeft van de overgang. De klachten die in de overgang kunnen optreden variëren sterk. De ernst van de klachten verschilt van vrouw tot vrouw en ook de duur van de klachten varieert.

Dat overgangsklachten een negatieve invloed kunnen hebben op de kwaliteit van leven is al lange tijd bekend, maar inmiddels is ook wetenschappelijk aangetoond dat het ziekteverzuim onder vrouwen van 45+ hoog is en dat er in circa 35% van de gevallen een direct verband is met de overgang. En helaas worden die klachten vaak niet herkend en verward met klachten van depressieve aard of burn-out. Gevolg is dat vrouwen niet alleen met een verkeerde diagnose thuis zitten, maar ook met een verkeerde behandeling.

"HET ZAL DE OVERGANG ZIJN, HET GAAT OVER"

Veel vrouwen hebben vaak geen idee wat er in hun lichaam gebeurt en wat ze kunnen verwachten in de overgang. We weten dat er een scala van klachten kan optreden, maar we weten ook dat andere oorzaken klachten kunnen geven die lijken op overgangsklachten. Het is daarom van groot belang dat de vrouw zelf kennis vergaart en weet wanneer ze aan de bel moet trekken en bij wie. Het is essentieel dat de vrouw de regie in eigen hand houdt, daar er (helaas) ook veel professionals zijn die bij bepaalde klachten op deze leeftijd geen link leggen met de overgang of juist wel en het vervolgens afdoen met: "het zal de overgang zijn, het gaat over"! Het gaat zeker over, maar je mag niet accepteren dat de klachten de kwaliteit van leven ondermijnen! Er is zeker altijd iets aan te doen!

WANNEER BEGINT DE OVERGANG?

Ten eerste is het belangrijk een onderscheid te maken tussen overgang en menopauze. Menopauze is de allerlaatste menstruatie in het leven van de vrouw en dat is op gemiddeld 51 jarige leeftijd. De jaren voorafgaand aan dit moment, tot 1 jaar na de laatste menstruatie, noemen we overgang. Letterlijk de overgang naar een nieuwe levensfase. Gemiddeld begint de overgang op 45 jarige leeftijd. Dat is het moment dat de eierstokken minder en onregelmatig oestrogeen gaan vormen, met als gevolg hormonale veranderingen die klachten kunnen geven. We zeggen duidelijk 'kunnen' want je hoeft geen klachten te krijgen en zeker niet allemaal. Maar het is wel goed te weten welke klachten zouden kunnen passen bij overgangsklachten. Na de menopauze werken de eierstokken helemaal niet meer en wordt er geen oestrogeen meer gemaakt, dit geeft weer andere klachten en brengt ook andere gezondheidsrisico's met zich mee.

Meest bekende klachten

MENSTRUATIESTOORNISSEN

Het eerste dat de meeste vrouwen merken van de overgang is een verandering in het menstruatiepatroon. Bij de één wordt de cyclus langer, bij de ander juist korter en bij weer een ander verandert de hoeveelheid bloedverlies.

Alvorens veranderingen in het menstruatiepatroon zomaar toe te schrijven aan de overgang, is het essentieel dat andere lichamelijke oorzaken worden uitgesloten. Dus met andere woorden: als je cyclus verandert, ga eerst naar de huisarts.

OPVLIEGERS

Plotseling een warm gevoel, zweten, je gezicht wordt rood. Een veel voorkomend symptoom van de overgang. Acht op de tien vrouwen heeft er last van. De één af en toe, de ander twintig keer op een dag. Ook 's nachts kunnen vrouwen soms badend in het zweet wakker worden en last hebben van hartkloppingen, met alle gevolgen van dien: gebroken nachten, vermoeidheid.

Ook hiervoor geldt: in 90% van de gevallen is de oorzaak: overgang. Echter een verstoorde schildklierwerking (komt bij 20% van de vrouwen voor in de menopauze) of hoge bloeddruk kunnen ook dergelijke klachten geven. Dus een keer bloedonderzoek en een bloeddrukmeting is aan te raden.

SPIER- EN GEWRICHTSKLACHTEN

Door daling van het oestrogeen worden de spieren minder elastisch. Gevolg hiervan is dat spieren hun souplesse verliezen, waardoor je vaak wat stijf/stram bent als je lang stil gezeten hebt of uit bed komt. Door de daling van oestrogeen wordt het kraakbeen in de gewrichten dunner en minder elastisch, met als gevolg: pijn in de gewrichten.

DROGE HUID EN OGEN

De huid wordt door verminderde oestrogenen droger en minder elastisch. Door verminderde aanmaak van traanvocht en speeksel hebben vrouwen vaak last van droge ogen en droge mond.

GEESTELIJKE KLACHTEN

Veel gehoorde klachten: prikkelbaar, somber, angst- en paniekaanvallen, stemmingswisselingen, huilerig, minder zelfvertrouwen, depressieve klachten. Maar ook: vergeetachtigheid en concentratiestoornissen.

VAGINALE KLACHTEN

Als gevolg van verminderde vorming van oestrogenen wordt het slijmvlies in de vagina en de blaas steeds dunner, droger en gevoeliger. Vrouwen hebben hier voornamelijk last van bij het vrijen.



Wanneer naar

Zoals we al eerder zeiden moet je met menstruatieklachten meteen naar de huisarts.

- Alvorens je mag zeggen dat de klachten het gevolg zijn van de overgang, moet je eerst andere oorzaken uitsluiten. Als blijkt dat de overgang de oorzaak is van de klachten, dan zijn er diverse behandelmogelijkheden:
 - medicijnen (bv. pil), Mirenaspiraals
 - doorsturen naar gynaecoloog voor evt. blijvende oplossing (bv. operatieve ingreep)

Voor klachten als: opvliegers, spier- en gewrichtsklachten geldt: loop er niet te lang mee door. Als je zelf al het nodige geprobeerd hebt en de klachten gaan de kwaliteit van leven beïnvloeden, dan is het tijd om professionele hulp te zoeken.

- Om andere lichamelijke oorzaken te controleren, zoals bloeddruk meten en bloedonderzoek: schildklierfuncties, cholesterol en bloedsuiker
- Als blijkt dat andere oorzaken zijn uitgesloten, dan is Hormoon Substitutie Therapie (HST) een prima behandeling. Vaak zie je dan ook dat de huid- en oogproblemen ook wat verbeteren.
- Als uit onderzoek blijkt dat de gewrichtsklachten bestaan door een gewrichtsontsteking, dan kan de huisarts je daarvoor de benodigde medicijnen voorschrijven.

Wat kun je zelf doen aan de klachten?

MENSTRUATIESTOORNISSEN

Zelf kun je hier niets aan doen, dus: naar de huisarts gaan!

OPVLIEGERS

Voeding: Eet gevarieerd en voldoende groente en fruit. Vaak merken vrouwen zelf dat als ze alcohol of koffie drinken of 's avonds gekruid eten, dit als effect heeft: nachtzweeten.

Homeopathie/ fytotherapeutica/ orthomoleculaire preparaten: Helaas zijn er geen wetenschappelijke studies bekend, maar we weten dat er vrouwen zijn die deze middelen gebruiken vaak aangeven dat het 'net de scherpe kantjes' van de klachten afhaalt. Deze middelen zijn vrij verkrijgbaar bij de drogist en apotheek.

de dokter?

Ook met vaginale/blaasklachten moet je zeker niet te lang doorlopen. Ook hiervoor geldt: ga naar de huisarts. Na andere oorzaken uitgesloten te hebben is vaginale toediening van oestrogenen vaak de beste behandeling. Dit is ook een vorm van hormoontherapie, echter de vaginaal tabletten/crème bevatten een dusdanig lage hoeveelheid hormonen, dat het alleen plaatselijk werkt en dus zeer langdurig gebruikt kan worden als onderhoudsdosering. Een andere optie is: premenoduo, dit is een preparaat dat ervoor zorgt dat het slijmvlies wat steviger en soepeler wordt. Dit preparaat bevat geen hormonen.

Voor de geestelijke klachten geldt sowieso: trek aan de bel bij een professional! Allerlei behandelingen zijn mogelijk. Naast psychotherapie, mindfulness, etc. is het soms nodig om medicatie te gaan gebruiken. Dit bestaat uit een lage dosering antidepressiva, wat ook weer als extra voordeel heeft dat het een gunstig effect heeft op opvliegers.

Kortom: voor elke overgangsklacht is een oplossing. Je moet alleen weten wat je er zelf aan kunt doen, wanneer je aan de bel moet trekken en wat voor behandelingen er mogelijk zijn.

Sporten en ontspannen: We weten dat sporten en ontspannen een gunstig effect heeft. Ook geven vrouwen aan zich beter te voelen door het beoefenen van yoga en mindfulness.

Acupunctuur:

Hiervan is inmiddels wetenschappelijk aangetoond dat het een gunstig effect kan hebben op opvliegers. Lees ook het artikel van acupuncturist Gilles Stoop in dit magazine.

SPIER- EN GEWRICHTSKLACHTEN

- Dagelijks een halfuur matig intensief bewegen
Fietsen, wandelen. Regelmatig bewegen voorkomt afbraak van het spierweefsel en beschermt tegen osteoporose.
- Warm bad/douche - *Maakt spieren soepel.*
- Massages - *Werkt ontspannend.*
- Yoga - *Houdt je lenig en kan stijfheid verminderen.*
- Voeding - *Eet gevarieerd met veel groenten, fruit, noten en onverzadigde vetzuren. Evt. voedingssupplementen, zoals glucosamine.*
- Zorg voor een gezond gewicht - *Overgewicht heeft veel invloed op gewrichtspijn.*
- Acupunctuur.

DROGE OGEN

- Zonnebril dragen buiten.
- Vermijd droge lucht (airco), zorg voor goede luchtvochtigheid in huis.
- Kunsttranen - *In de vorm van druppels of gel.*
- Warme kompressen en massage van de oogleden.

DROGE HUID

- Goede huidverzorging
- Gelaat: *gebruik middelen die wat vocht inbrengend zijn en met UV filter.*
- Gebruik douche- of badolie i.p.v. zeep.
- Gebruik na het douchen rijke bodycrème.
- Vraag eventueel een schoonheidsspecialiste om advies.

VAGINALE/ BLAASKLACHTEN

- Goed drinken en de juiste/geen zeep gebruiken.
- Glijmiddel gebruiken op siliconenbasis.
- Ga naar de huisarts bij uitwendige jeuk- of pijnklachten, bloedverlies, herhaalde urineweginfecties en blijvende pijn bij het vrijen.

GEESTELIJKE KLACHTEN

- Praat erover met anderen (vriendinnen, partner, collega's).
- Zoek ontspanning, plan rust in, neem tijd voor jezelf.
- Zoek hulp bij een deskundige.



Jolanda Buwalda

Portret van een warm zakelijk bestuurder

Jolanda Buwalda is sinds 1 augustus 2014 voorzitter van de Raad van Bestuur bij Omring, dat met ruim 3.000 medewerkers thuis-, verpleeghuis- en revalidatiezorg biedt in West-Friesland, de Kop van Noord-Holland en op Texel. Wat ging hier allemaal aan vooraf?

EEN LEVEN LANG LEREN

Jolanda is geboren en getogen in Amsterdam. Na de studie orthopedagogie vertrok zij op 25 jarige leeftijd naar het buitenland: naar Frankrijk om te werken met moeilijk opvoedbare meisjes en na 5 jaar naar Zwitserland om te werken bij Club Méditerranée. Ze keerde terug naar Amsterdam en werd coördinator om vrouwen in bedreigde situaties hulp bij onderdak te bieden. Vanuit die organisatie (HVO Querido) kwamen ook asielzoekers en vluchtelingen op haar pad en kreeg zij te maken

met jeugdbescherming. Jolanda heeft altijd de combinatie van werken en studeren leuk gevonden en besloot bestuurskunde te gaan studeren. Ze kwam te werken onder de toenmalig burgemeester Patijn, later Cohen, waar zij zich bezighield met burgerzaken, gemeentelijke basisadministratie, verkiezingen, vreemdelingenzaken, kortom, elke burger in de stad was klant. De dynamiek van de gemeente Amsterdam sprak haar erg aan. Vervolgens werd zij bestuurder van bureau Jeugdzorg agglomeratie Amsterdam.

Hierna maakte zij de overstap om bestuurder van de 20 Amsterdamse gezondheidscentra met zo'n 100.000 cliënten te worden. Na 8 jaar kwam er een headhunter achter haar aan met een vacature bij Omring, de ouderenzorg. Ze besloot deze functie te gaan vervullen en verliet na 23 jaar haar dierbare Amsterdam. Omring telt 4.700 werknemers, heeft 34 verpleeghuizen, 65 wijkverpleegkundigen teams, 3 revalidatieklinieken en 2 herstelafdelingen in het ziekenhuis in Den Helder en Hoorn. Tevens zijn er Omring winkels met medische hulpmiddelen. Overigens zijn er 55.000 huishoudens lid van Omring om, als er hulp nodig is, hier aanspraak op te kunnen maken. Bij deze organisatie voelt Jolanda zich thuis.

INVESTEER IN INTERNE VERBINDINGEN

Door Corona is het er niet makkelijker op geworden. Het voelt als een soort gijzeling voor werknemers en bestuurders om de zaken zo goed mogelijk kloppend te houden. Veel moet online gebeu-



ren, terwijl het merendeel van haar collega's juist binnen de 1.5 meter live werkt. Er is weinig ruimte voor echte ontmoetingen. Toch is er veel geïnvesteerd in de interne verbindingen met elkaar en daarvoor heeft Omring de prijs van beste (thuis)werkgever 2020 ontvangen. Dit op voordracht van de werknemers.

OVERGANG EN MENOPAUIZE, EEN WEZENLIJK ONDERDEEL VAN HET VROUWENLEVEN

Jolanda voelt bij Omring een sterke solidariteit met de medewerkers, zij voelt zich echt 'one of the guys' en handelt daar ook naar. Toen zij in 2018 door Pauline en Wilma benaderd werd om op een of andere manier in de organisatie aandacht te geven aan de problemen rond de overgang en de jaren daarna, aarzelde zij geen moment om daarop in te springen. Immers, de werknemers

bij Omring zijn voor een groot gedeelte vrouwen van 45+. Vrouwen die heden ten dage lang moeten doorwerken, mantelzorg moeten leveren en klachten ervaren van de overgang.

Zij realiseerde zich voor het eerst dat overgang en menopauze een wezenlijk onderdeel van het vrouwenleven zijn. En dat dit onderwerp niet eens zozeer een taboe is, maar meer wordt omgeven door ongemak. En zo werd al snel het eerste symposium 'Menopauzeren doe je niet alleen' georganiseerd voor medewerkers van Omring. Wegens groot succes volgden er meer. Ook kregen deelnemers aan het symposium het boek Menoblues van Omring en mochten zij een consult aanvragen bij een verpleegkundig overgangsconsulent.

AMBASSADEUR VOOR MENOPAUIZEREN: HOUD DE REGIE IN EIGEN HAND!

Corona gooide roet in het eten, maar de symposia werden toen online gegeven, nog steeds meerdere malen per jaar. Tegenwoordig wordt dit symposium met de titel 'Menopauzeren: Houd de regie in eigen hand!' gegeven en bij Omring staat dit vast op de agenda van het vitaliteitsprogramma. Ook vindt Jolanda het belangrijk om leidinggevenden in de organisatie bij dit onderwerp te betrekken en ook speciaal voor hen werd inmiddels een online symposium gegeven. Dit alles illustreert de urgentie die Omring voelt om haar medewerkers de tools in handen te geven om gezond en met zo min mogelijk klachten door de overgang te komen. En met dit doel zitten Jolanda, Pauline en Wilma op één lijn en komt er voorlopig nog geen eind aan de samenwerking.

"NIET MEER FLUITEND ZIN IN ROKJESDAG"

Tot slot dan toch nog de vraag hoe Jolanda haar eigen overgang heeft ervaren? Hier is ze tamelijk onbezorgd doorheen gekomen. Misschien waren er wat stemmingswisselingen, maar ze had geen klachten op lichamelijk gebied. Met alles wat ze nu weet over de overgang en menopauze had ze wellicht een aantal zaken anders aangepakt. Wel constateert zij dat je zelfbeeld in en na de overgang verandert, je voelt je minder sprankelend. Je hebt gewoon niet meer fluitend zin in rokjesdag. Dan maar niet meer in een rokje, maar de vrouw met visie, passie, actie en kernkwalificaties als warm en zakelijk blijft bestaan!

MENO BLUES

Handboek voor vrouwen in de overgang



Menoblues

Handboek voor vrouwen in de overgang

door *Pauline Ottervanger en Wilma Smit*

Verkrijgbaar via vrouwenwijzer.nl

of bij deelname aan een van onze symposia

Beschrijving

Een makkelijk en plezierig leesbaar boek, waarin helder en begrijpelijk wordt uitgelegd hoe het vrouwenlichaam werkt en wat er gebeurt tijdens de overgang en na de menopauze. Welke lichamelijke, psychische en sociale veranderingen treden er op in deze levensfase en welke klachten kunnen er optreden? Wat kun je er zelf aan doen en wanneer moet je hulp zoeken? En bij wie? Het boek bevat ervaringsverhalen van bekende Nederlandse vrouwen en een hoofdstuk specifiek gewijd aan werk en overgang.

Wat elke vrouw moet weten

GYNAECOLOGISCH HANDBOEK
VOOR DE VROUW VAN 0 TOT 100 JAAR

PAULINE OTTERVANGER - WILMA SMIT

Wat elke vrouw moet weten

Gynaecologisch handboek voor de vrouw van 0 tot 100 jaar

door *Pauline Ottervanger en Wilma Smit*

Verkrijgbaar via vrouwenwijzer.nl

Beschrijving

Hoe werkt het eigenlijk? Alles wat je altijd al wilde weten over het vrouwenlichaam. Nu overzichtelijk beschreven door twee gynaecologen in een informatief handboek. Je krijgt antwoord op alle vragen over het vrouwelijk geslachtsorgaan, hormonen, kwalen en normale werking. Van eerste menstruatie tot menopauze. Met duidelijke informatie en verwijzingen naar handige websites. Een volledige, toegankelijke en wetenschappelijk onderbouwde uitgave voor vrouwen van alle leeftijden.

Symposia

In de artikelen heb je wellicht het symposium voorbij zien komen. Wij bieden verschillende symposia aan, zowel voor werkgevers om aan hun medewerkers aan te bieden als voor de vrouwen zelf. Ook managers, leidinggevenden of professionals die met vrouwen van 40+ werken kunnen bij ons terecht.

Het is een interactief symposium, dat wil zeggen dat we naast veel informatie en praktische tips, ook uitgebreid de mogelijkheid bieden om vragen te stellen. Daar wij jarenlange ervaring hebben als gynaecologen, zijn wij als geen ander in staat om de diversiteit aan medische vragen te beantwoorden. Wanneer je je inschrijft bij een van de symposia voor particulieren, ontvang je tevens het boek Menoblues.

Kijk voor meer informatie en data op vrouwenwijzer.nl

