

PRAKTISCHE INFORMATIE VOOR MEDEWERKERS

VOOR HAAR: HERKEN JIJ DEZE *SIGNALEN?*

Herken jij jezelf in onderstaande klachten?

- Extreem moe (ook na slapen)
- Concentratieproblemen / watten in je hoofd
- Geheugen- of woordvindproblemen
- Sneller overprikkeld / minder stressbestendig
- Prikkelbaar of emotioneler dan normaal
- Onrust of (lichte) angstklachten
- Energie op na (of tijdens) werk
- Slechter inslapen of doorslapen
- Nachtzweeten / ineens slechter slapen
- Warmte-aanvallen / opvliegers
- Hartkloppingen zonder duidelijke aanleiding
- Hoofdpijn/migraine (toename)
- Spier- en gewrichtspijn / stijfheid
- Cyclus verandert (onregelmatig/heviger/overslaan)
- Vaginale droogheid of vaker urinewegklachten

Herken jij jezelf in het merendeel van deze punten? Wij leggen je in deze flyer graag uit wat dat kan betekenen en hebben een oplossing!

HORMONEN EN DE OVERGANG

Veel vrouwen vinden dit lastig om te bespreken. Dat is begrijpelijk: het is nog vaak een taboe.

Klachten die lijken op stress of burn-out kunnen (deels) hormoon-gerelateerd zijn. De fase vóór de overgang (perimenopauze) kan al jaren eerder starten. Klachten kunnen komen en gaan en verschillen per persoon.

HERKEN JE DEZE SIGNALLEN?

Wat kan helpen (kleine stappen)

- Zo regelmatig mogelijk slaap- en dagritme; koeler slapen kan helpen.
- Korte pauzes en prikkelmanagement (even lopen/ademhaling/schermpauze).
- Voldoende drinken; let op cafeïne en alcohol (zeker later op de dag).
- Werk met laagjes/ventilatie bij warmte-aanvallen.
- Houd patronen bij (slaap, stress, cyclus, diensten), zodat je gericht kunt bijsturen.

Wanneer medische hulp?

Als klachten je werk of privéleven duidelijk ontregelen of lang aanhouden: bespreek dit met huisarts/bedrijfsarts. Soms is doorverwijzing of behandeling (zoals hormoontherapie) passend.

Leestip(s)

Ook leuke meisjes worden vijftig – dr. Maaïke de Vries & dr. Manon Kerkhof
Oomen stroomt over – Francine Oomen

OVERGANG OP HET WERK

We willen dat dit bespreekbaar is en dat er ruimte is voor werkbare afspraken.

Wat jij kunt doen

- Geef op tijd aan als klachten invloed hebben op je inzetbaarheid.
- Bespreek vooral wat wel en niet lukt (taken, prikkels, werktijden, tempo).
- Maak afspraken over overdracht als je plots moet stoppen.

Wat je van ons kunt verwachten

- Meedenken over flexibiliteit waar dat kan (planning, werktijden, pauzes).
- Heldere afspraken over bereikbaarheid en continuïteit van werk.
- Waar mogelijk tijdelijk passende aanpassingen in taken/werkdruk.

Ondersteuning / consult

Jansen & De Wit biedt ondersteuning bij (mogelijke) overgangsklachten via Care for Women (careforwomen.nl). Het eerste consult à €90 wordt door Jansen en de Wit vergoed.

Interesse wat dit voor jou kan betekenen? Stuur een email naar casemanagement@jansenendewit.nl

Privacy

Je hoeft je diagnose niet te delen met je leidinggevende. Medische vragen horen bij de bedrijfsarts/huisarts.

Algemene informatie vervangt geen medisch advies. Volg altijd het advies van je arts of behandelaar.



HET BESTE **VOOR** PERSONEEL

www.jansenendewit.nl