



MENO

GEZOND OUDER WORDEN

PAUZE

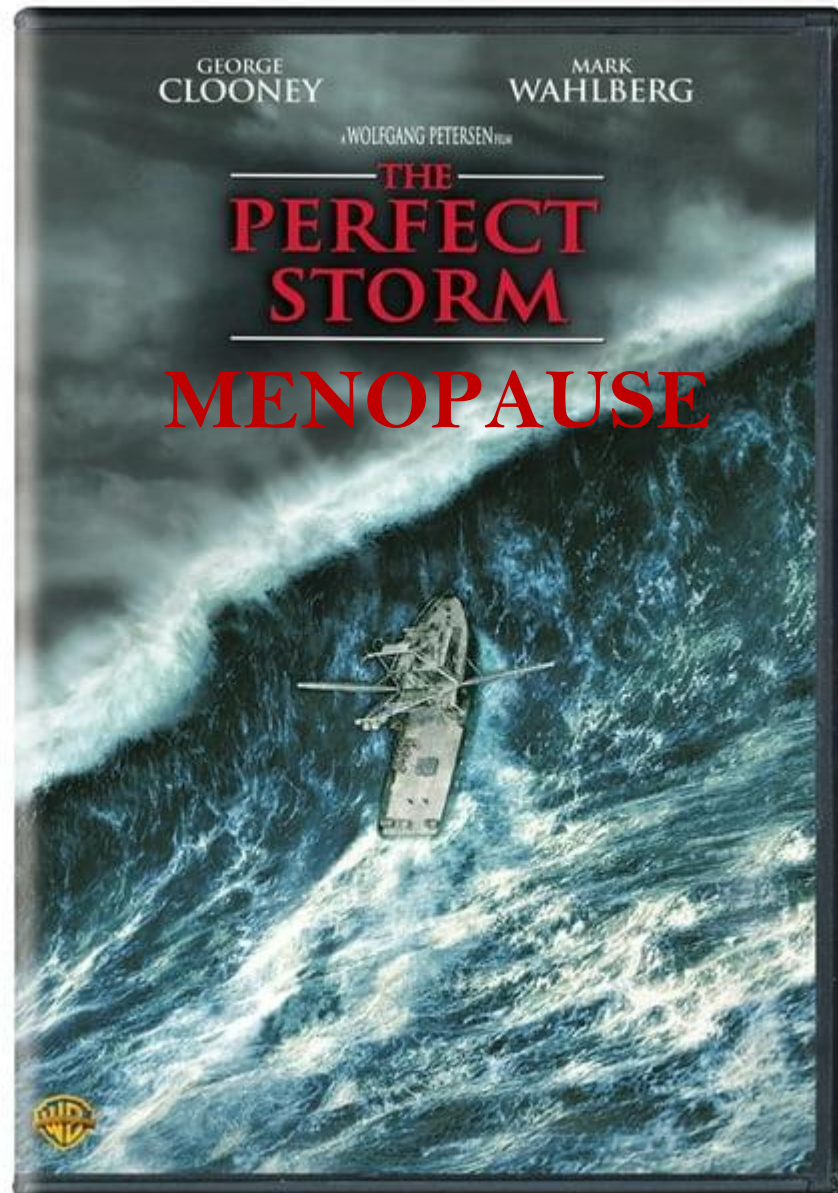
Richtlijn Overgang & Werk

Henk Oosterhof

BG-dagen 2025

Disclosure belangen Henk Oosterhof

(potentiële) belangenverstrengeling	Getrouwd met een bedrijfsarts
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties ¹	geen
• ☐ Sponsoring of onderzoeksgeld² • ☐ Honorarium of andere (financiële) vergoeding³ • ☐ Aandeelhouder⁴ • ☐ Andere relatie, namelijk ...⁵	Theramex Netherlands B.V., Gedeon Richter Benelux B.V., Besins Healthcare Nederland BV, MSD Femmeprex



© 2007 Warner Bros. Entertainment Inc.
All Rights Reserved

Een 'perfecte storm' doet zich voor als een zeldzame combinatie van uiteenlopende omstandigheden tot een extreem gewelddadige gebeurtenis leidt. In zo'n geval ontketent een synergie van krachten een energie die veel groter is dan de som van de individuele componenten.



inhoud

- Inleiding
- Wat is de overgang
- Impact overgang
- Overgang op de werkvloer
- Behandelopties
- Standpunt / richtlijn
- Quiz

De overgang bestaat!

Nederlandse bedrijfsartsen

- Dutch OPs generally have a positive attitude towards menopause, but perceive a lack of knowledge and a taboo culture around menopause in a work context. They indicate a need for education and a guideline on menopause and work.



Attitude, confidence and social norm of Dutch occupational physicians regarding menopause in a work context



Marije Geukes^{a,*}, Henk Oosterhof^b, Mariëlle P. van Aalst^c, Johannes R. Anema^d

^a Department of Obstetrics and Gynaecology, Ziekenhuisgroep Twente (ZGT), Post box 7600, 7600 SZ Almelo, The Netherlands

^b Department of Obstetrics and Gynaecology, Nij Smellinghe Hospital, Post box 20200, 9200 DA Drachten, The Netherlands

^c Van Aalst Arbo Advies, Lange Singel 24, 9243 KJ Bakkeveen, The Netherlands

^d Department of Public and Occupational Health, Amsterdam Public Health research institute, Amsterdam UMC, VU University Medical Centre, van der Boechorststraat 7, 1081 BT Amsterdam, The Netherlands

ARTICLE INFO

Keywords:
Sickness absence
Confidence
Menopause
Work
Occupational physician
Attitude

ABSTRACT

Objective: To explore the attitudes, confidence and social norm of Dutch occupational physicians (OPs) regarding menopause in a work context.

Study design: A nationwide cross-sectional exploratory design. An invitation to participate in an online survey was sent to all OPs registered at the Dutch occupational physicians' society ($n = 1663$). This survey collected data about attitudes, confidence, social norm and current practice of OPs regarding menopause and work. Descriptive statistics and post hoc logistic multivariate analyses were used to evaluate the data. Main outcome measures: Attitudes, confidence and social norms in relation to menopause and work.

Results: Data from 267 OPs were analysed. Most OPs do recognize a role for menopause in presenteeism and sickness absence. However, 48% stated that women with bothersome menopausal symptoms are 'not sick' and 'just experiencing symptoms of a normal physiological process'. Over 56% of OPs find it difficult to assess the relationship between menopausal symptoms and work ability, and 63% to report menopause as a diagnosis in the context of a sick leave certification. Over 56% of OPs acknowledge that talking about menopause in the workplace is a taboo. A positive attitude towards menopause (OR 1.11, 95% CI 1.02–1.20) and greater confidence (OR 1.22, 95% CI 1.14–1.31) were associated with significantly higher levels of diagnosing menopause in sick leave certification.

Conclusions: Dutch OPs generally have a positive attitude towards menopause, but perceive a lack of knowledge and a taboo culture around menopause in a work context. They indicate a need for education and a guideline on menopause and work.

1. Introduction

There is growing evidence that the experience of menopausal symptoms has negative impact on women's self-perceived work ability, productivity, capacity to work and work experience [1–6]. Over 75% percent of women visiting a menopause outpatient clinic for severe symptoms associated with menopause report a low ability to perform their work regarding the physical and mental work demands [2]. The menopausal transition begins on average four years before the final

women they continue for up to 10 years [7]. Over 70% of European women will experience hot flashes at some point during menopause [8]. These can negatively impact a woman's quality of life, not only for their direct effect but also for the associated sleep and mood disturbances and tiredness [9]. Poor concentration, tiredness, low mood and poor memory are the symptoms often reported to cause difficulties at work [3]. When women in this age group are no longer able to perform their usual activities in the workplace, the extent to which menopause symptoms play a role in this is by no means always recognized.

Survey bedrijfsartsen

Construct	Statements	Agree (%)
Behaviour	Consider menopause as diagnosis	71
	Ask about menopausal symptoms	69
Attitude	Menopausal symptoms are NOT causing illness	49
	Menopause is NOT a reason for sick leave	18
Self-efficacy	Difficult to talk about menopause	17
	Knowlegde is NOT sufficient	34
Subjective norms	Talking about menopause is taboo	57

Duurzame inzetbaarheid: wat?

- Duurzame inzetbaarheid is beleid waarbij zoveel mogelijk rekening gehouden wordt met de **specifieke omstandigheden** en **wensen** van medewerkers in de **verschillende fasen** van hun leven en loopbaan.
- ✓ gericht op jong & oud
- ✓ voorkomen = beter dan genezen





Duurzame inzetbaarheid: effect?

- **Gemotiveerde** medewerkers
- **Effectieve inzet van uw personeel**
- **Behoud van de kennis en expertise** van oudere medewerkers
- Lagere **verzuimkosten**

Levensfasen vrouw

M e n s t r u a t i e

Kinderwens

Zwangerschap

Overgang



Mantelzorg

Feiten

80% van de vrouwen heeft een betaalde baan, full time of part time (1,4 miljoen).

De komende 10 jaar zal dit percentage alleen maar groeien.

Ziekteverzuim bij vrouwen tussen de 45 en 60 jaar is hoger dan bij andere leeftijdsgroepen of man.

Rechten & Plichten

Werkgevers hebben de plicht om:

- Er voor te zorgen dat werkomstandigheden en -omgevingen geen nadelige invloed hebben op de gezondheid;
- een werkomgeving te bieden die vrij is van directe en indirecte discriminatie;
- gelijkheid op de werkplek te bevorderen.

- *Davies vs Scottish Courts and Tribunal Service, mei 2018*
- Werkneemster met ernstige overgangsklachten heeft **met succes haar ontslag aangevochten**. Zij had tijdig haar klachten gemeld aan haar leidinggevende, desondanks werd zij ontslagen. Hierop startte zij een juridische procedure. Zij kreeg een **schadevergoeding plus proceskosten** toegewezen. (UK Equality Act 2010, sectie 15)

Werknemers klagen baas aan voor burn-out

SANNE WOLTERS

AMSTERDAM Werknemers stellen hun werkgever vaker aansprakelijk voor de financiële gevolgen van een burn-out, meldt juridisch dienstverlener DAS.

Omdat de hoogte van de transitievergoeding of de uitkering tegenvalt, proberen werknemers die thuiszitten met een burn-out alsnog een hoger bedrag in de wacht te slepen. De rechter geeft de eiser echter zelden gelijk. Het gaat om 100 tot 120 gevallen per jaar, meldt DAS. Het aansprakelijk stellen kwam een paar jaar geleden slechts sporadisch voor. „Wie thuiszit met een burn-out,

ontvangt na ontbinding van de arbeidsovereenkomst vaak een ww- of arbeidsongeschiktheidsuitkering. Zo iemand valt dan terug in inkomen”, zegt Marcus Donker, teamleider specialistische rechtshulp bij DAS. Daarnaast krijgen uitgebluste werknemers die met wederzijds goedvinden het contract laten ontbinden, niet altijd de transitievergoeding waarop ze hoopten. Volgens Donker proberen werknemers er meer uit te slepen door de werkgever met terugwerkende kracht aansprakelijk te stellen voor de burn-out.

Volgens de juridische dienstverlener gaat het om werknemers die bijvoorbeeld onder ingrijpende en

emotionele omstandigheden werkten: politiemensen, brandweerlieden en werknemers uit de zorg. „Zij kunnen in een burn-out terecht komen. Als dan blijkt én aangetoond wordt dat de werkgever tekortschoot in de begeleiding, kan dit een basis zijn voor een materiële of immateriële schadevergoeding.”

Het aantonen dat de werkgever ‘schuldig’ is aan de burn-out, is lastig. Van gevallen waarbij DAS betrokken was, lukte het een enkele werknemer een hogere vergoeding eruit te slepen. In die gevallen was ook sprake van seksueel overschrijdend gedrag.

Een werknemer moet genoeg bewijs verzameld hebben in een dos-

Vaak speelt er meer dan alleen een te grote werklast

sier met daarin een medische vaststelling van huisarts of arboarts. Ook moet hij op voorhand het gesprek zijn aangegaan met de werkgever over de werkbelasting en de klachten.

Donker: „Anders had een werkgever het ook niet kunnen weten en heb je geen poot om op te staan.” Van de gesprekken moeten ook nog

eens aantekeningen zijn gemaakt.

Dan moet de eiser nog aantonen dat de arbeidsomstandigheden de burn-out hebben veroorzaakt. Lastig, aldus bedrijfsarts en voorzitter van de Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde Gertjan Beens. „Overspannenheid en burn-out zijn de meest gemelde beroepsziekten van Nederland. Maar dat betekent niet dat het in juridische zin een uitgemaakte zaak is.”

Een te grote werklast is volgens Beens zelden de enige oorzaak. Vaak is een medewerker op meer fronten langdurig belast. „Het komt bijna nooit voor dat je voor de rest lekker in je vel zit, behalve op het werk.”

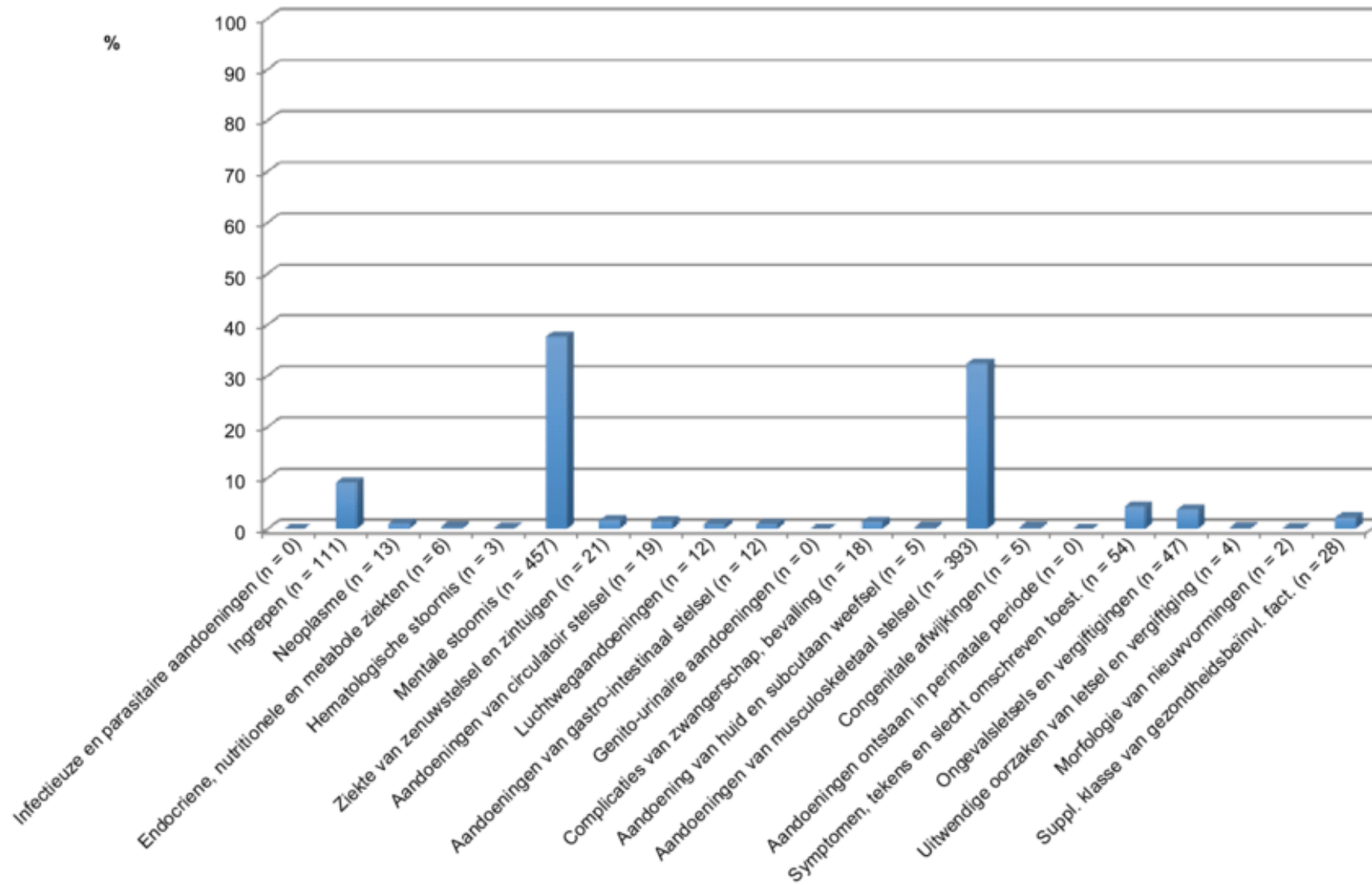


Maar ook in Nederland!

Hoeveel klanten ziet u met verzuim waarbij u denkt dat klachten van de overgang een grote rol spelen?

- a. geen
- b. 1-3 per week
- c. 1-3 per maand
- d. 1-3 per jaar

Procentuele verdeling van de verzuimredenen vóór de re-integratieaanvraag (n = 1.210)



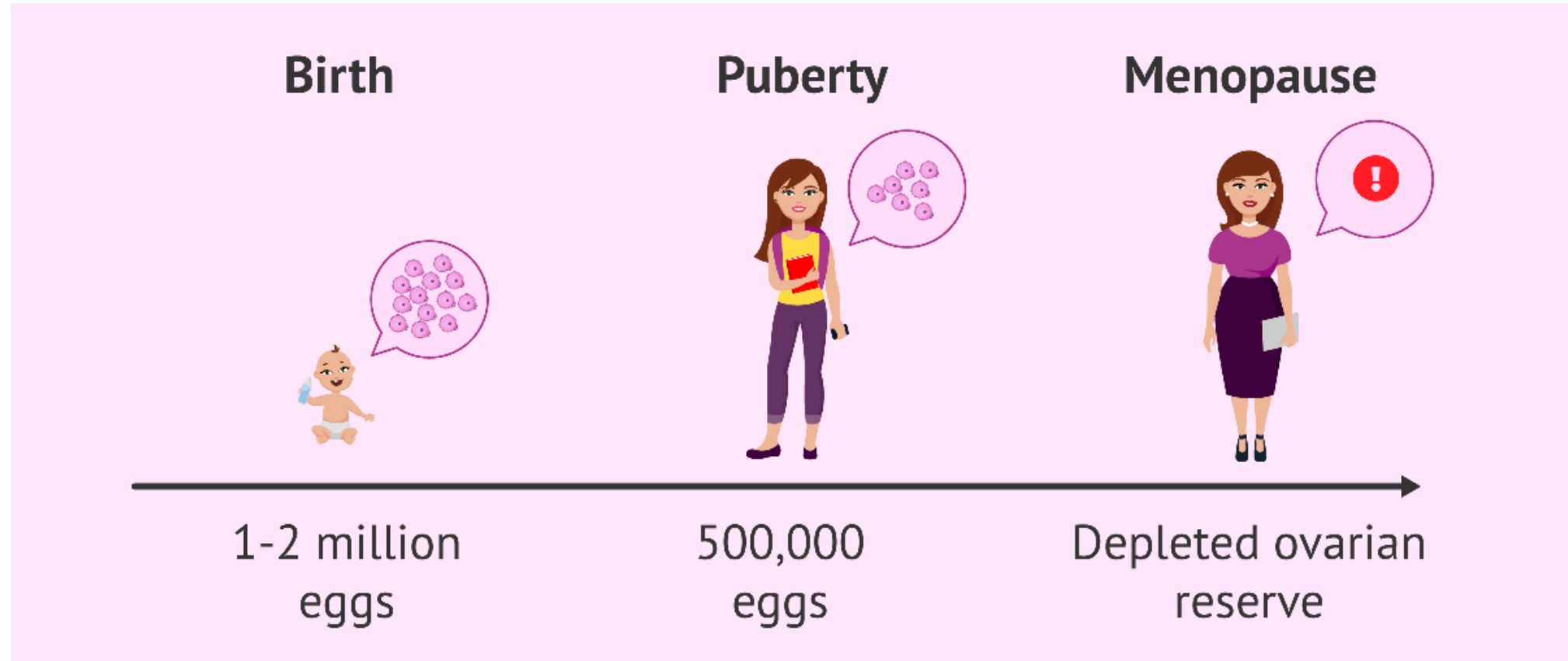
Overgang

Begrippen:

- **Menopauze** = laatste menstruatie in het leven van een vrouw
- **Overgang** = periode van veranderend menstruatiepatroon en de eerste menstruatievrije jaren
- Gemiddeld leeftijd menopauze in Nederland: 51 jaar
- Overgang duurt 7 – 10 jaar, maar soms langer!
- Zo'n 4 jaar vóór menopauze beginnen de klachten
- Hormoonbepalingen zinloos



Ovariële reserve



Overgang

- Significante "life event" dat alle vrouwen raakt
- Overgang zelden erkent als een uitdaging / bedreiging voor vrouwen
- Multifactorieel: Biologisch en Cultureel



Biologisch

Postreproductive killer whale grandmothers improve the survival of their grandoffspring

Stuart Natrass^{a,b}, Darren P. Croft^c, Samuel Ellis^c, Michael A. Cant^d, Michael N. Weiss^{c,e}, Brianna M. Wright^f, Eva Stredulinsky^g, Thomas Doniol-Valcroze^h, John K. B. Fordⁱ, Kenneth C. Balcomb^e, and Daniel W. Franks^{a,b,1}

^aDepartment of Biology, The University of York, York YO10 5DD, United Kingdom; ^bDepartment of Computer Science, The University of York, York YO10 5DD, United Kingdom; ^cCentre for Research in Animal Behaviour, College of Life and Environmental Sciences, University of Exeter, Exeter EX4 4PY, United Kingdom; ^dCentre for Ecology and Conservation, University of Exeter in Cornwall, Penryn TR10 9FE, United Kingdom; ^eCenter for Whale Research, Friday Harbor, WA 98250; and ^fPacific Biological Station, Fisheries and Oceans Canada, Nanaimo, BC V9T 6N7, Canada

Edited by James A. Estes, University of California, Santa Cruz, CA, and approved November 5, 2019 (received for review March 26, 2019)

Understanding why females of some mammalian species cease ovulation prior to the end of life is a long-standing interdisciplinary and evolutionary challenge. In humans and some species of toothed whales, females can live for decades after stopping reproduction. This unusual life history trait is thought to have evolved, in part, due to the inclusive fitness benefits that postreproductive females gain by helping kin. In humans, grandmothers gain inclusive fitness benefits by increasing their number of surviving grandoffspring, referred to as the grandmother effect. Among toothed whales, the grandmother effect has not been rigorously tested. Here, we test for the grandmother effect in killer whales, by quantifying grandoffspring survival with living or recently deceased reproductive and postreproductive grandmothers, and show that postreproductive grandmothers provide significant survival benefits to their grandoffspring above that provided by reproductive grandmothers. This provides evidence of the grandmother effect in a nonhuman menopausal species. By stopping reproduction, grandmothers avoid reproductive conflict with their daughters, and offer increased benefits to their grandoffspring. The benefits postreproductive grandmothers provide to their grandoffspring are shown to be most important in difficult times where the salmon abundance is low to moderate. The postreproductive grandmother effect we report, together with the known costs of late-life reproduction in killer whales, can help explain the long postreproductive life spans of resident killer whales.

menopause | grandmother effect | grandmothers | postreproductive life span | killer whales

Nany mammals exhibit reproductive senescence, where fe-

challenge for evolutionary biology. Research on humans suggests that the postreproductive life span has evolved, in part, due to the inclusive fitness benefits postreproductive females can gain by helping their kin (the grandmother hypothesis; refs. 10–12). In particular, the grandmother effect predicts that postreproductive grandmothers increase their inclusive fitness by supporting grandoffspring that are dependent on provisioned food for some time following weaning (13–15). There is substantial support for the grandmother effect across a range of human societies, including modern hunter-gatherer societies and preindustrial populations, which show that postreproductive grandmothers increase the survival of their grandoffspring, thus increasing their own inclusive fitness (10, 11, 14, 16–19). Although there is evidence for grandmother benefits in animals such as elephants (20, 21), there is no evidence for a postreproductive grandmother effect in nonhuman animals that have a prolonged female postreproductive life span.

For postreproductive females to be able to gain inclusive fitness benefits, they need both the opportunity to interact with grandoffspring and also a direct mechanism by which they can increase the survival of their kin. In killer whales—which are the best-studied species of toothed whales that exhibit a prolonged postreproductive life span—offspring do not disperse away from

Significance

Why humans and some species of whales go through menopause remains an evolutionary puzzle. In humans, postreproductive females gain genetic benefits by helping family members—particularly increasing their number of surviving grandoff-



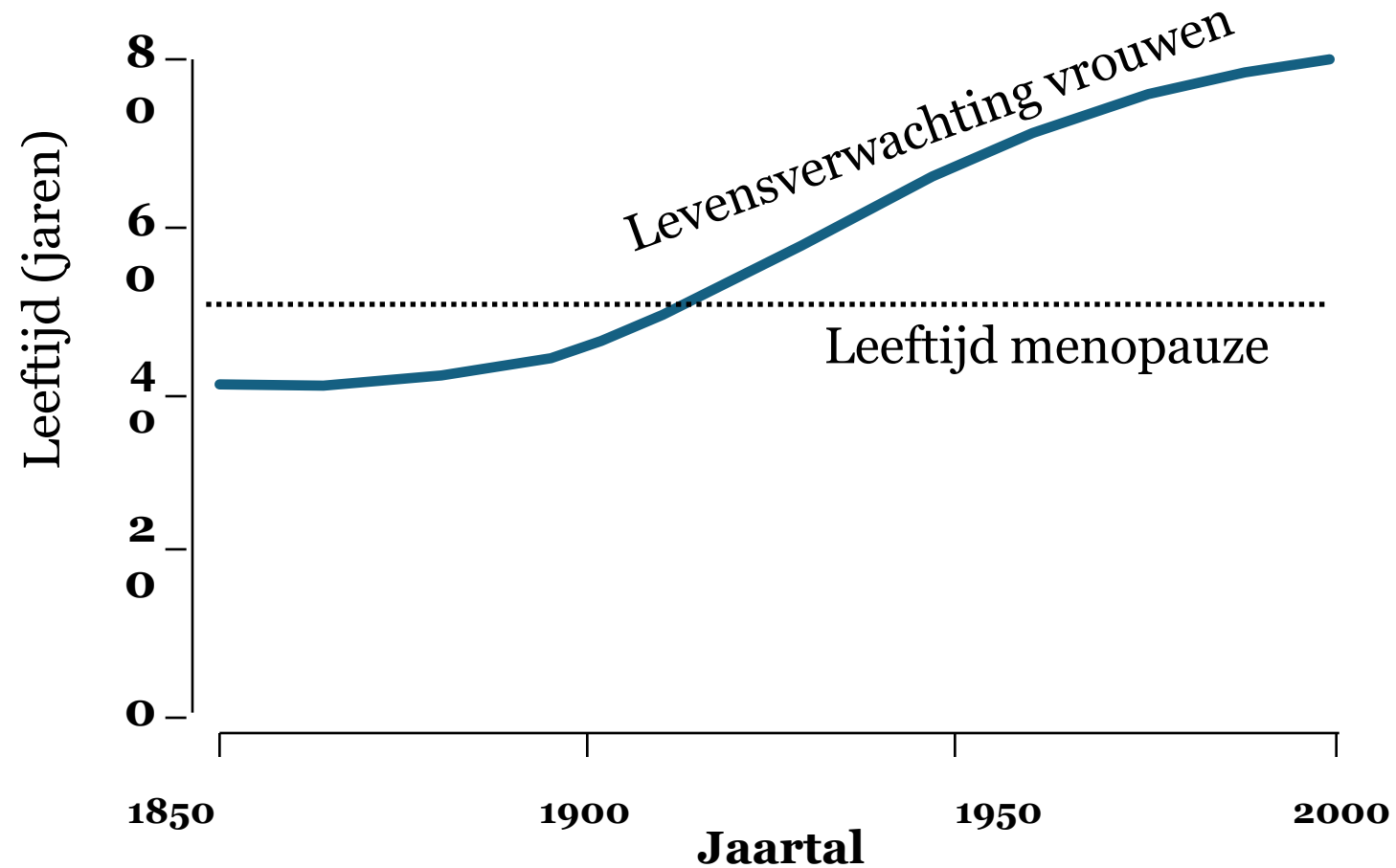
Net als bij mensen, lijken ook wilde chimpansee-vrouwtjes nog vele jaren te leven nadat hun vruchtbaarheid is gestopt.

Ergens tussen de 45 en 55 jaar moeten vrouwen eraan geloven: de overgang. De befaamde opvliegers en het stoppen van de menstruatie kenmerken het einde van de vruchtbare periode. Gedacht werd dat alleen de mens en een aantal [tandwalvissoorten](#), zoals de orka, zo'n menopauze kennen (afgezien van sommige dieren in gevangenschap). Maar dat idee wordt nu op zijn kop gezet, want onderzoekers van onder meer de University of California Los Angeles ontdekten dat ook wilde chimpansee-vrouwtjes een zogenoemde post-reproductieve periode laten zien. Ze publiceerden erover [in Science](#).



- **Grootmoeder-hypothese** oma's helpen bij het grootbrengen van de kleinkinderen. Via die weg zou oma meer van haar eigen genen kunnen doorgeven dan door zelf een nieuw kind te baren, 'Grootmoederen' zou bovendien leiden tot selectie van vrouwen die langzaam verouderden, wat de levensduur van Homo sapiens opstuwde.
- **Patriarch-hypothese:** niet zozeer oude vrouwen, maar oude mannen zijn belangrijk, omdat ze kinderen blijven verwekken. "Word je als man zeventig, dan heb je meer nakomelingen dan wanneer je vijftig wordt. Langlevendheid in mannen had een duidelijk evolutionair voordeel." Vrouwen liften eigenlijk mee op het nut van mannen"
- **Mijn-hypothese:** we worden te oud

Ontwikkeling levensverwachting bij vrouwen



Cultureel



Cultureel

- In het japans en de taal van de Maya's Yucatan ontbreekt het woord opvlieger!
- Beter schoonmoeder dan schoondochter!
- Doven de schijnwerpers of begint de bloei van het leven
- Vroedvrouw, levensadviseur of genezer
- Periode van koken, sloven en gecommandeerd worden is voorbij



Impactvolle levensfase

- Kinderen worden zelfstandig → gaan uit huis
- Mantelzorg
- Verlies van familieleden en vrienden
- Einde vruchtbaarheid
- Confrontatie met ouder worden
- Veel verantwoordelijkheden en taken op het werk
- Twijfelen aan de zin van het leven / werk
- Midlife crisis



A word cloud centered around the theme of burn-out and stress. The words are arranged in a circular pattern, with some words being larger and more prominent than others. The colors of the words range from dark blue to light blue. The words include:

- balans
- therapie
- burn-out
- emotioneel
- concentratieproblemen
- stress
- piekeren
- werk
- herstel
- ontevreden
- waardering
- hartkloppingen
- buikpijn
- privé
- moedeloosheid
- vermoeid
- frustratie
- hoofdpijn
- eetproblemen
- werkdruk
- controle
- motivatieprobleem
- terugtrekken
- huilen



Balans tussen draagkracht en draaglast

Hoeveel % van de vrouwen heeft overgangsklachten?

- a. 45%
- b. 62%
- c. 93%
- d. 96%

Hoeveel % van deze vrouwen ervaart haar klacht(en) als matig tot ernstig?

- a. 45%
- b. 62%
- c. 93%
- d. 96%

Hoeveel % deze vrouwen is van mening dat haar klachten behandeld zouden moeten worden?

- a. 45%
- b. 62%
- c. 93%
- d. 96%

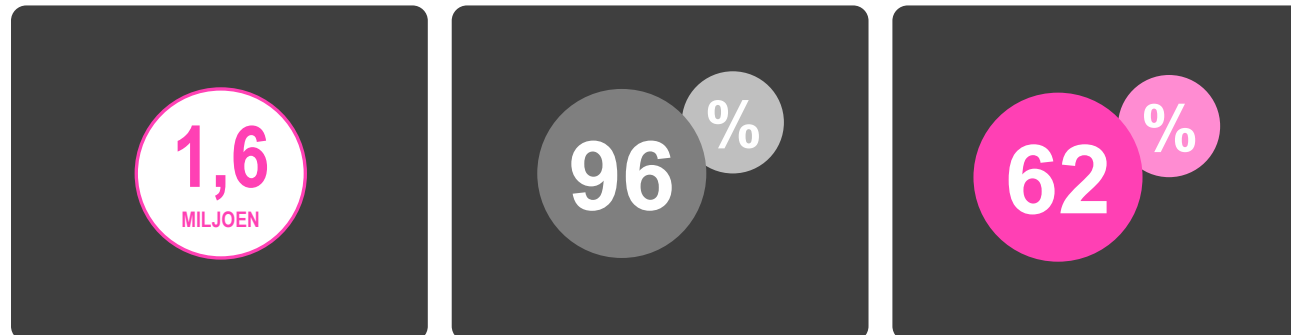
Feiten: Antwoorden

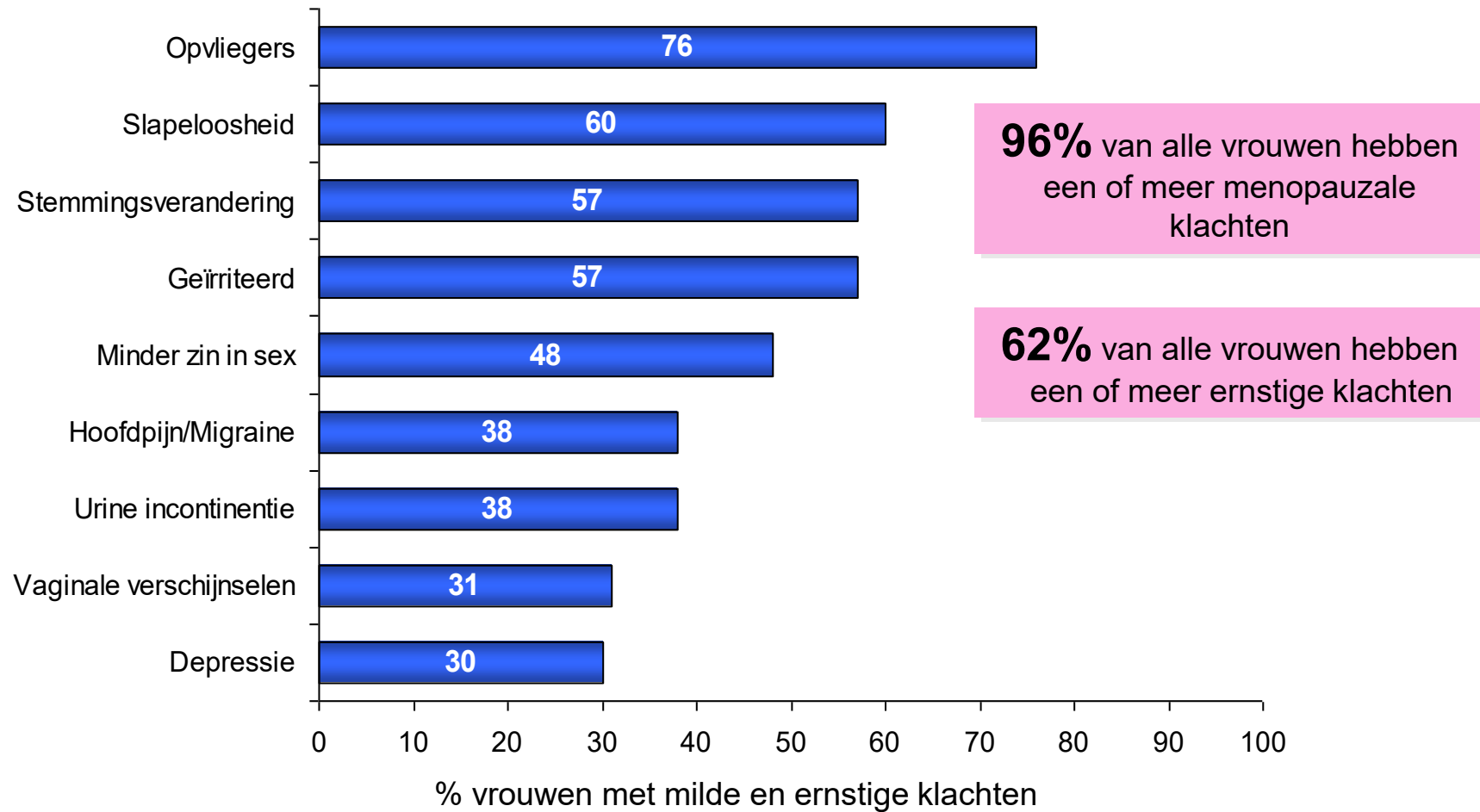
- **96%** van de vrouwen heeft **last van de overgang**
- **62%** ervaart deze klachten als **ernstig**
- **93%** van de vrouwen vindt dat ze **behandeld moet worden**



Nederland

- 1,8 miljoen vrouwen in de overgang
- 96% heeft klachten = 1,54 miljoen vrouwen
- 62% heeft ernstige klachten = 955.000 vrouwen (= 59%)
- In Nederland wordt slechts 4% van de vrouwen behandeld!
– In het buitenland is dat 25 tot 40 procent.







Bloedingsklachten

Verkorting van de cyclus

Frequente bloedingen

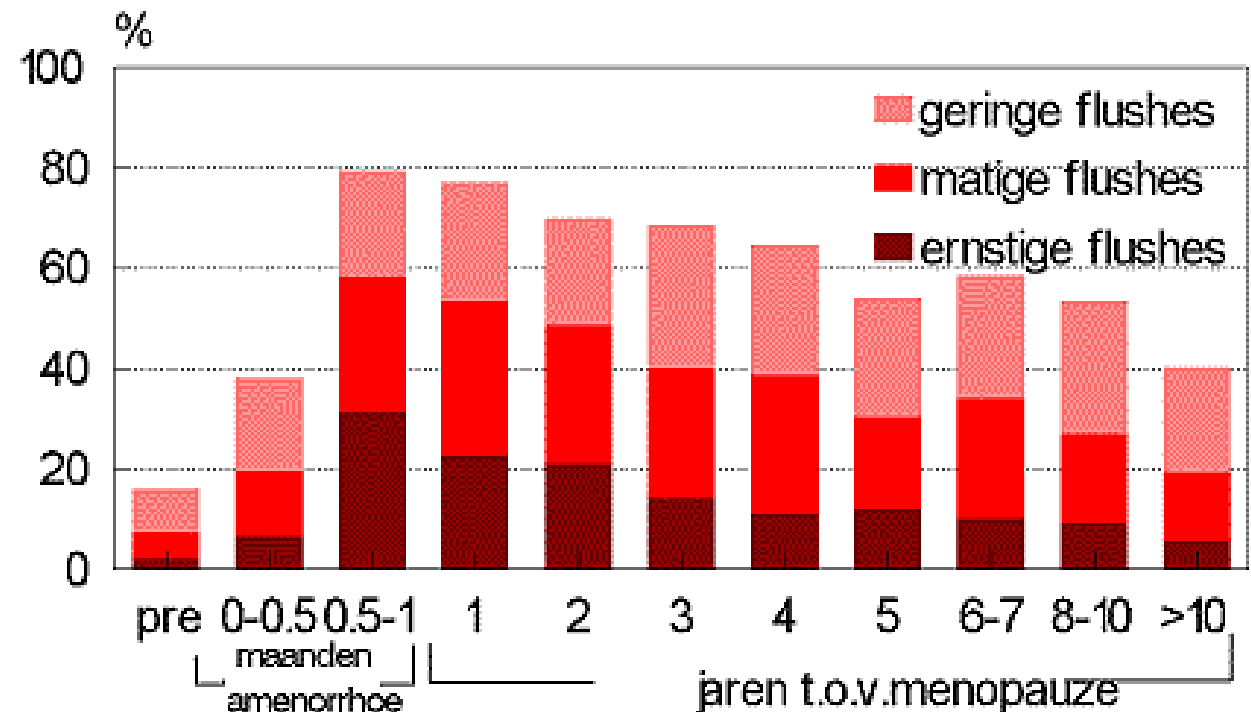
Anovulatoire cycli

Hevige en langdurige bloedingen

Hoe lang duren die klachten ?

VASOMOTORISCHE KLACHTEN

percentage vrouwen met flushes



Oldenhave, acad proefschrift Utrecht 1991

Oestrogeen heeft effect op meerdere orgaansystemen

Brain

Estrogen helps to maintain body temperature.

Estrogen may delay memory loss.

Estrogen helps to regulate parts of the brain that prepare the body for sexual and reproductive development.

Heart & Liver

Estrogen helps to regulate the liver's production of cholesterol, thus decreasing the build-up of plaque in the coronary arteries.

Ovary

Estrogen stimulates the maturation of the ovaries.

Estrogen stimulates the start of a woman's menstrual cycle – an indication that a girl's reproductive system has matured.

Vagina

Estrogen stimulates the maturation of the vagina.

Estrogen helps maintain a lubricated and thick vaginal lining.

Breast

Estrogen stimulates the development of the breasts at puberty and prepares the glands for future milk production.

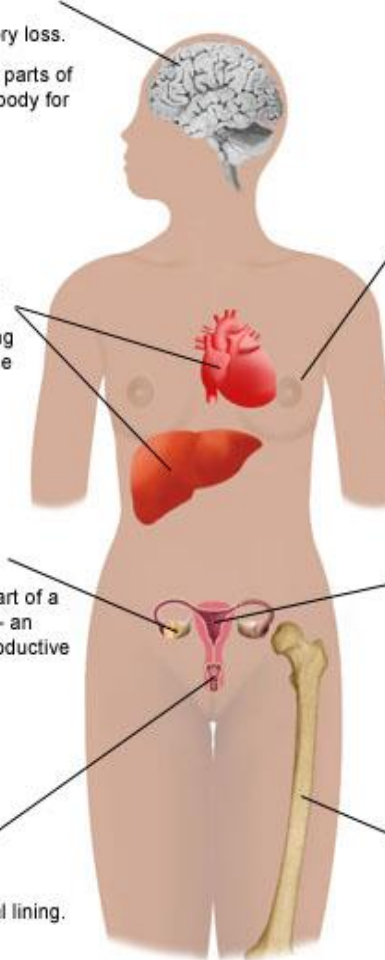
Uterus

Estrogen stimulates the maturation of the uterus.

Estrogen helps to prepare the uterus to nourish a developing fetus.

Bone

Estrogen helps to preserve bone density.



Gevolgen op de langere termijn

Risico op hart- en vaatziekten



Oestrogeen zorgt voor/heeft

- Vasodilatatie
- Gunstig effect op de bloeddruk
- Gunstig effect op het lipidenprofiel (slechte LDL-cholesterol stijgt 10-15% na de menopauze)

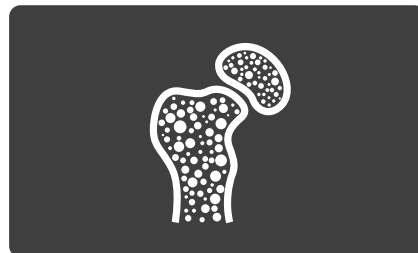
Hart- en vaatziekten zijn doodsoorzaak nummer één bij postmenopauzale vrouwen!

Gevolgen op de langere termijn

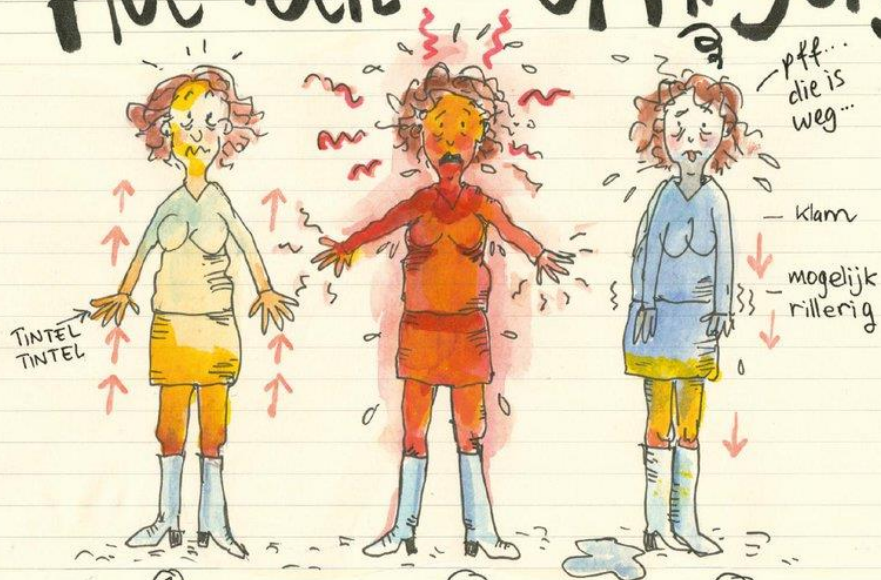
Risico op osteoporose = ontkalking van de botten

Oestrogeen zorgt voor

- optimale kalkopname
- afbraak van stevige botten wint terrein; met osteoporose als gevolg



Hoe voelt een opvlieger?

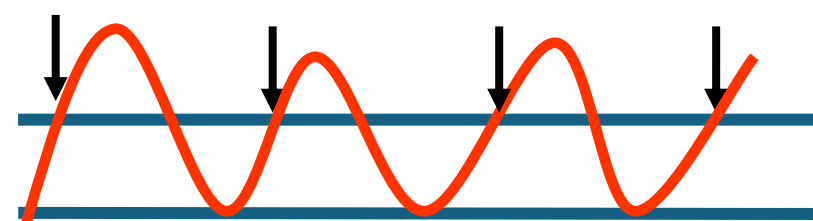


① Het begint met een warm/heet/gloeiend gevoel dat **OPSTIJGT** vanuit je benen, benen, borst, rug of handen, of... In ieder geval het stijgt op.

② Het **ZWEET** breekt je uit. Soms zichtbaar, soms niet. Je kunt **RODE VLEKKEN** krijgen en/of een kop als een tomat.

③ Een opvlieger duurt tussen de **2-15** minuten en kan je uitgevloerd achter laten.

TJJDENS EEN OPVLIENER KUN JE NIET HELDER DENKEN



Nul-zone
} 0-0,2 °C

Vrouwen met opvliegers hebben een veel **smallere tot afwezige nul-zone**.

Iedere keer dat de lichaamstemperatuur iets stijgt (koffie, inspanning, stress) wordt een opvlieger uitgelokt.

Impact overgangsklachten



- Slechte concentratie
 - Vermoeidheid, concentratiestoornissen
 - Geheugenproblemen
 - Neerslachtig voelen / depressie
 - Verminderd zelfvertrouwen, schaamte
-
- Opvliegers: belangrijke oorzaak van distress

Hormonen

- Puberteit
- Kraambled
- PMS /
PMDD
- Overgang
- Migraine



Overgang en Brein



Hormonen

Hormonen hebben grote impact op het brein door reguleren van belangrijke neurotransmitters:

Serotonine

Dopamine

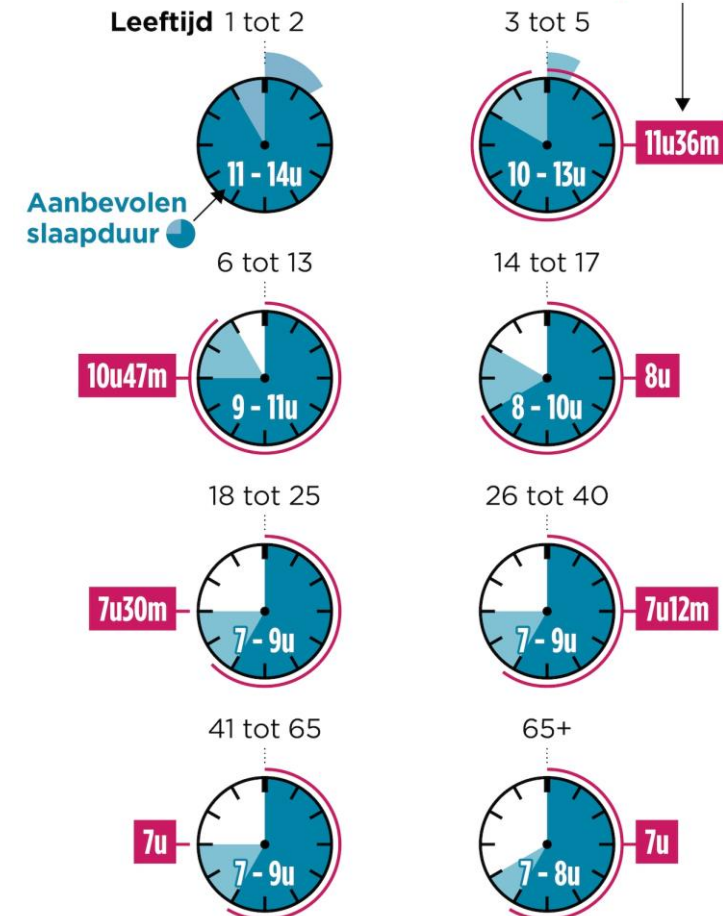
Gaba

Dit heeft impact op emoties, stemming, slaap, sexualiteit.....

Overgang & slaap

- Vrouwen slapen slechter dan mannen.
- Slaap heeft grote invloed op het welzijn
- Fysiologie van de slaap wordt beïnvloed door hormoonwisselingen (Oestrogenen en progesteron)
- 40-60% van de vrouwen in de overgang heeft slaapproblemen
- Nachtzweeten, slaapapneu (toename in de overgang)

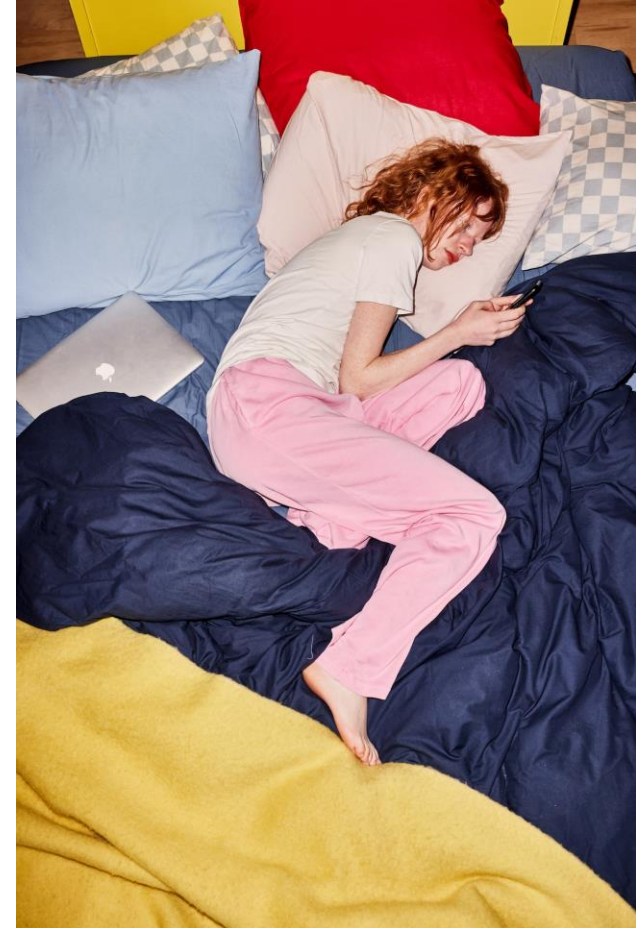
Slaapbehoefte



Overgang & slaapproblemen?

Slaap hygiëne:

- Ga op tijd naar bed
- Zorg voor een rustige slaapkamer zonder prikkels zoals een mobiele telefoon/tv
- Zet 2 uur voor het slapen alle beeldschermen uit
- Goede ventilatie en voldoende frisse lucht in de slaapkamer
- Slaapproblemen komen niet altijd door de overgang.



Overgang & slaapproblemen?

- Cognitieve gedragstherapie
- HRT
- SSRI OF SNRI evt met HRT Goede ventilatie en voldoende frisse lucht in de slaapkamer
- CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) bij slaapapneu
- Slaapmedicatie kortdurend (temazepam, zolpidem)
- Mirtazipine (7,5 mg)



Overgang & Migraine

- Hormonale migraine wordt uitgelokt door een daling in de oestrogeenspiegel
- Bij een regelmatige cyclus is dit tijdens de menstruatie
- In de overgang wisselen de oestrogeenspiegels veel meer dan in de periode daarvoor
- Ná de overgang afname van migraine



Overgang & brein

- **2/3** van de vrouwen klaagt over geheugenklachten.
- Brainfog / blubberbrein, alzheimer light
- Verouderde brein of hormoon gerelateerd?
- Relatie tussen vasomotore klachten en veroudering van het brein
- Opvliegers zijn gelinked aan een suboptimale cerebrale perfusie en een insufficiënte doorbloeding van het brein! 70% van de vrouwen met opvliegers hebben ook mentale klachten (Brinton RD, Nat Rv Endocrinol)



Overgang & brein

- **50 %** van de vrouwen heeft een cognitieve achteruitgang. **1 op de 10** ernstig.
- Dit hersteld op de lange duur
- Geen relatie met dementie
- Gebruik van HST (bij vrouwen met meerdere overgangsklachten) verbeterd het verbale geheugen.
- Ook leefstijl en verbetering slaapgedrag hebben een positief effect



Overgang & dementie

- Alzheimer Man: Vrouw is 1:2
- Voor 49^{ste} ooforectomie hebben hoger risico op dementie tenzij HRT
- POI hoger kans op dementie
- Bij starten HRT op tijd vooral minder vasculaire dementie
- Window of opportunity



Overgang & depressie

- Lifetime prevalentie 21% vd vrouwen
- In de overgang is het **risico** op een depressie **2 tot 4 keer verhoogd**
- Met name bij vrouwen die **al eerder een depressieve periode** hebben doorgemaakt
- Hormoontherapie helpt een depressie voorkomen cq behandelen

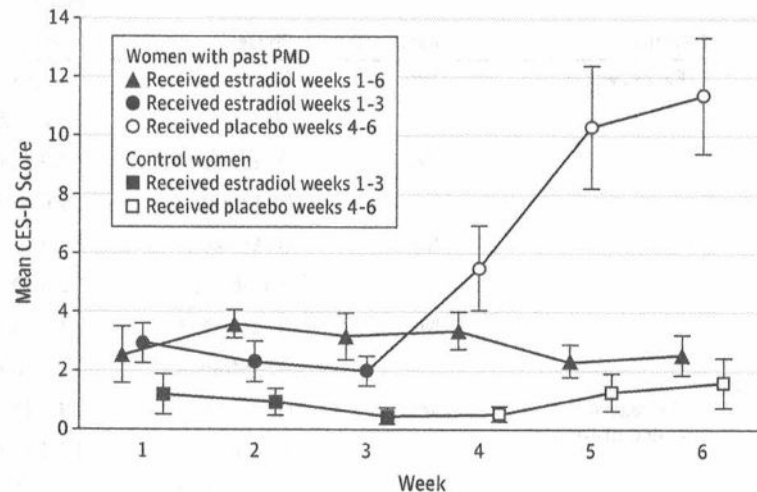


Depressie tijdens de overgang

- Over all 1,5 verhoogd risico (Badawy et al., 2024; Maki et al., 2018)
- Eerdere depressie 5-12x verhoogd risico (Freeman et al., 2014, Venborg et al., 2023)
- Postpartum depressie 12x hoger risico (Venborg et al., 2023)
- Perimenopauzal depressie: PMDD 21% vs 3 % (Richards et al., 2006)

Overgang, depressie en HRT

- Effect acuut stoppen met HRT bij vrouwen met een voorgeschiedenis van perimenopauzale depressie.



Women with past perimenopausal depression (PMD) randomized to placebo (but not those randomized to estradiol and control women randomized to either estradiol or placebo) had significantly increased (ie, more symptomatic) Center for Epidemiologic Studies–Depression Scale (CES-D) scores compared with scores during the open-label administration of estradiol. In addition, CES-D scores in women with PMD during use of placebo were significantly increased compared with the scores of both control women randomized to placebo and those with past PMD randomized to estradiol. The dosage of estradiol used throughout the study was 100 µg/d. Data markers indicate the arithmetic mean; error bars, SE.

- Effects of Estradiol withdrawal on mood in women with past perimenopausal depression. A randomized clinical trial. PJ Schmidt et al. JAMA Psychiatry, 2005;72(7);714-726

Overgang en AD(H)D

- ❖ Vrouwen met ADHD 2-3x vaker dan gemiddeld, ernstige premenstruele, postnatale en perimenopauzale stemmingsklachten.
- ❖ premenstrueel syndroom (PMS) en premenstrual dysphoric disorder (PMDD), postnatale depressie: denk ook aan AD(H)D
- ❖ concentratieproblemen, depressie, stemmingsproblemen in de overgang die veel erger zijn dan normaal: denk zeker aan ADHD.
- ❖ meerdere keren een burn-out doormaakten en er maar niet van leren.
- ❖ Oestrogenen versterken de functie van dopamine op de stemming en de cognitie in de hersenen, dus bij daling van de oestrogeen spiegel het dopamine tekort bij vrouwen met ADHD nog prangender wordt

Dorani F, Bijlenga D, Beekman ATF, van Someren EJW, Kooij JJS. Prevalence of hormone-related mood disorder symptoms in women with ADHD. J Psychiatr Res. 2021 Jan;133:10-15. doi: 10.1016/j.jpsychires.2020.12.005.

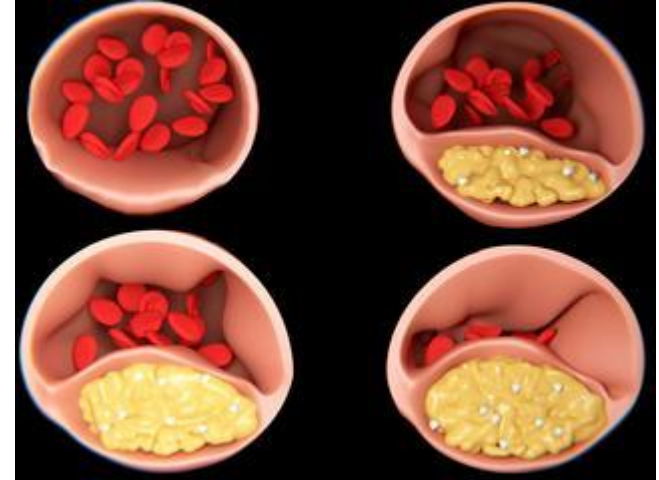
Overgang & Osteoporose

- Tot 35e levensjaar meer opbouw dan afbraak
-
- Oestrogenen spelen daarbij een rol: opname kalk, remmen botafbraak
-
- Bij osteoporose zijn botten broos en poreus, sneller botbreuken
-
- Evenveel sterfte onder vrouwen aan osteoporose dan aan borstkanker



Overgang en hart- en vaatziekten

- Versnelde veroudering hart en vaten
- Risicofactoren: hoge bloeddruk, cholesterol, diabetes
- Leefstijl: roken, overgewicht, bewegen



Oestrogeen beschermend effect:
verwijdt bloedvaten, verlaagt
cholesterol

Overgang & spieren en gewrichten

- **Oestrogeen** stimuleert de vorming van collageen: het ondersteunt alle collageenstructuren, niet alleen in de huid, maar ook in de slijmvliezen, banden, pezen, spieren en kraakbeen
- Kan leiden tot **pijnlijke spieren** en **gewrichten** in handen en vingers, polsen, knieën, heupen, schouders en bovenbenen
- Frozen shoulder?
- Sarcopenie?



Impact overgang op welzijn

Impact op korte termijn

- De overgang is dus meer dan alleen opvliegers!
- Grootste probleem oestrogeen tekort is niet eens opvliegers maar slaapstoornissen en depressieve gevoelens!
 - 1 op de 2 vrouwen slaapt slecht zonder behandeling.
- ‘Domino effect’ - Symptomen versterken elkaar
 - Zo kan nachtelijk zweten leiden tot slapeloosheid, dat kan leiden tot moeheid en dat kan weer leiden tot concentratiestoornissen of wellicht zelfs somberheid en depressieve buien. Dit kan vervolgens leiden tot ziekteverzuim
- Stress en een ongezonde levensstijl kunnen overgangsklachten verergeren. Stress veroorzaakt overgangsklachten en overgangsklachten veroorzaken stress.



Ondanks de enorme impact van de overgang op het welbevinden van vrouwen en op hun economische produktiviteit is de behandeling van deze klachten nog steeds discutabel!

Je moet het wel willen zien!



Aanpak overgangsklachten

1. Individueel
2. Leefstijl- en voedingsadviezen
3. Hormoonsuppletie therapie
4. Niet hormonale therapie
 - Voedingssupplementen
 - Fyto-oestrogeen
 - Alternatieve therapieën (hormoonyoga, acupunctuur)



Leefstijl en voeding algemeen

- Gezonde voeding
 - Geen of minder alcohol
 - Bewegen
 - Slaap
 - Ontspanning/vermijden van stress
- Met name een **gunstig effect** op **kwaliteit van leven**

Het Leefstijlroer

Voeding

- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zo min mogelijk suiker en andere snelle koolhydraten
- Eet vers en onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- Eet drie volwaardige maaltijden per dag, zo min mogelijk tussendoortjes
- Drink voldoende (1,5 tot 2 liter) water, koffie en (kruiden) thee
- Eet onverzadigde vetten zoals (extra vierge) olijfolie en noten
- Eet veel plantaardig en dierlijke producten met mate
- Rook niet, gebruik geen drugs en drink zo min mogelijk alcohol
- Stop met calorieën tellen

Zingeving

- Geniet van het leven
- Bepaal je persoonlijke doelen en missie
- Focus op wat goed gaat
- Wees dankbaar voor de goede dingen
- Blijf jezelf ontwikkelen

Ontspanning

- Ga elke dag naar buiten
- Zoek een ontspannende activiteit of hobby
- Zet je smartphone vaker uit
- Leeg je hoofd door mindfulness of meditatie
- Vermijd te veel stress
- Luister naar je lichaam



Beweging

- Beweeg 30 - 60 minuten per dag (10.000 stappen) •
- Sport twee keer per week •
- Gebruik een stappenteller of fit-app •
- Zoek iemand om samen mee te sporten of te bewegen •
- Ga op de fiets naar het werk of maak een lunchwandeling •
- Neem de trap in plaats van de lift •

Sociaal

- Breng tijd door met dierbaren •
- Investeer in vriendschappen •
- Maak ook fysiek contact •
- Bouw een sterk sociaal netwerk op •
- Omring je met mensen die je energie geven •

Slaap

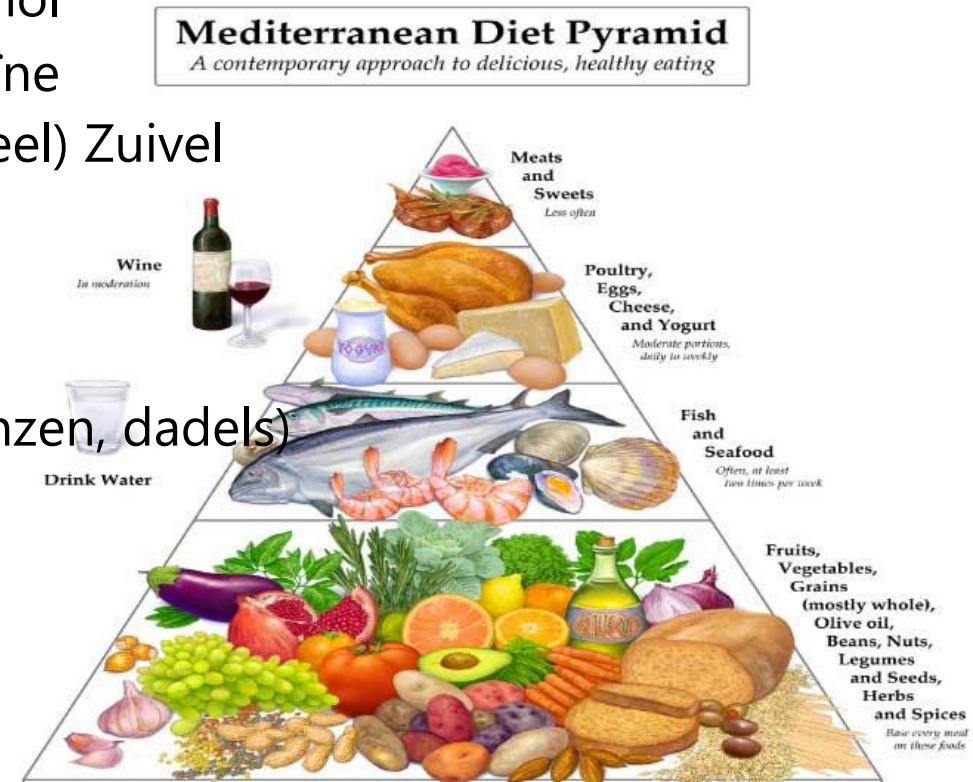
- Zorg voor een koele en geventileerde slaapkamer •
- Drink geen cafeïne voor het slapen gaan •
- Zorg voor een regelmatig slaappatroon •
- Slaap 7 tot 8 uur •
- Zet twee uur voor het slapen gaan alle beeldschermen uit

Overgang & voeding

❖ Menopauze-dieet / Mediterrane dieet / oerdieet / authentieke voeding

- ✓ Fruit
 - ✓ Groenten
 - ✓ Vette vis (rijk aan Omega 3)
 - ✓ Gevogelte
 - ✓ Olijfolie
 - ✓ Verse kruiden
 - ✓ Zaden/noten (pompoen- & zonnebloempitten, linzen, dadels)
- ✗ Alcohol
 - ✗ Koffie / cafeïne
 - ✗ (te veel) Zuivel

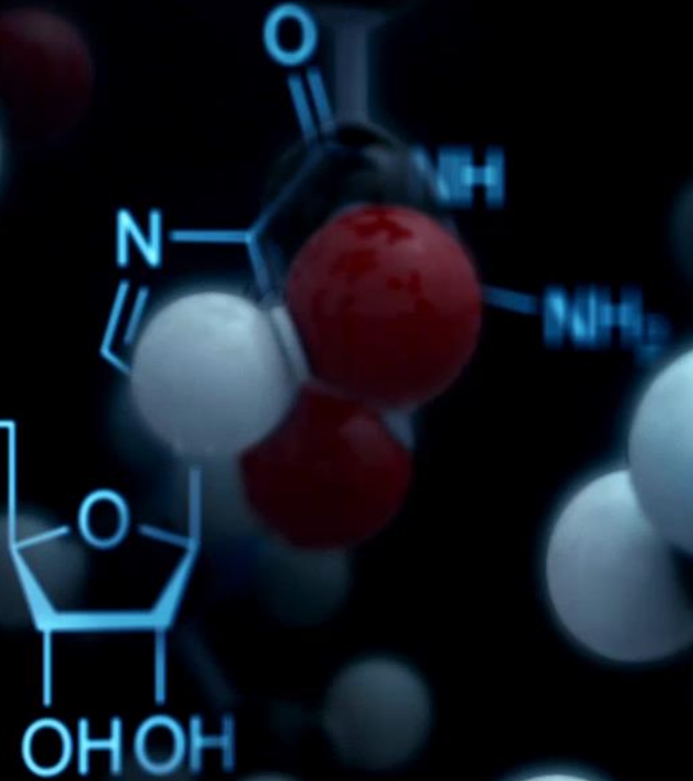
80-20% regel!





Hormonen

Huidige stand van zaken



Breast cancer and hormone-replacement therapy in the Million Women Study

THE LANCET • Vol 362 • August 9, 2003 • www.thelancet.com

Million Women Study Collaborators

Vrouwen die na de menopauze hormonen slikken hebben daardoor 66 procent meer kans op borstkanker. Hun risico om aan borstkanker te sterven is 22 procent verhoogd.

**Borstkanker
door medicijn
tegen overgang**

van harde eijfers moeilijk zijn te krij- derzoeken bleek dat bij langer dan

dat u
met I
joen v
hoog
Woor
verde
onder
Die B
geran
Dat
men S
werel
die. V
van a
gevol
kank
sterv

Het is weggegooid geld, want het eerste jaar slikken n
rouwen in en na de overgang hoogd. Wel is de kans op c

**'Zo spoedig mogelijk stoppen met
hormoonsubstitutie therapie'**

**Meer kanker door gebruik hormonen
Risico's voor vrouwen in de overgang**

Belangrijkste studie: WHI

Doel:

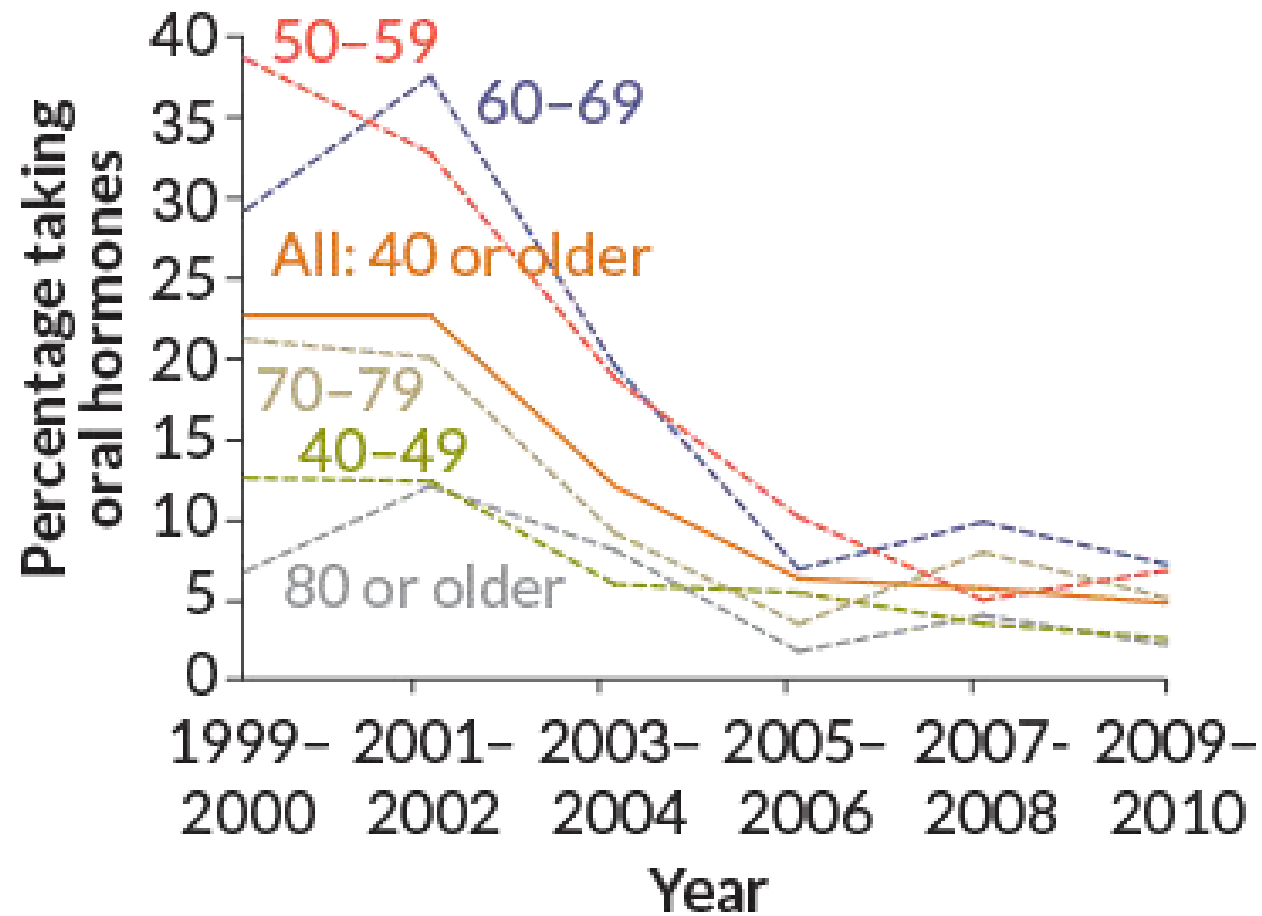
De gezondheidsvoordelen en risico's van de meest gebruikte hormoonbehandeling in de VS onderzoeken

2 studies:

- Oestrogenen vs placebo bij vrouwen zonder baarmoeder (10.739 vrouwen)
- Oestrogenen / progestagenen vs placebo bij vrouwen met baarmoeder (16.608 vrouwen)

10% was 50-54 jaar, 70% was > 60 jaar

HRT gebruik USA

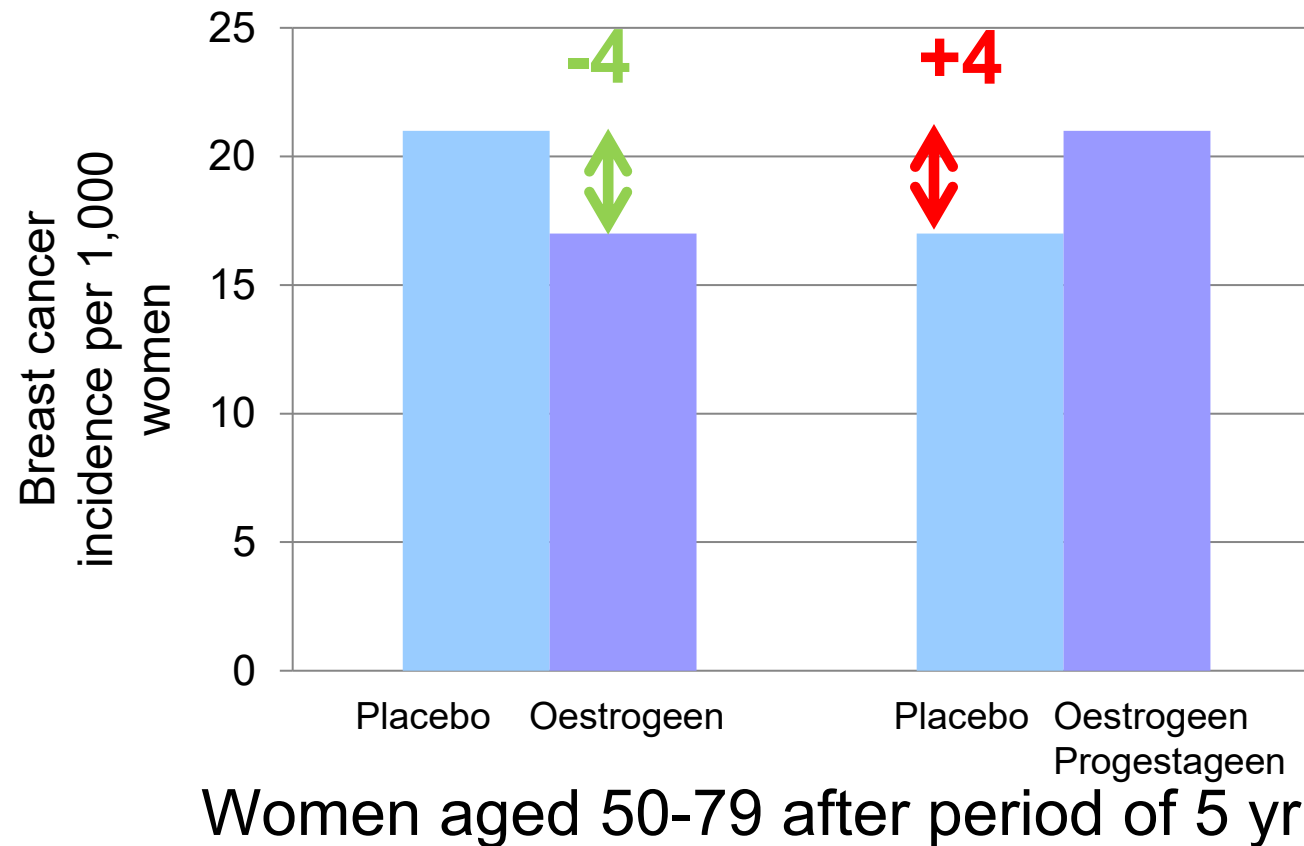


Hele generatie dokters opgeleid die niet voldoende kennis heeft van de overgang en de behandeling hiervan.

Gevolg WHI
rapportage:

Dit heeft grote gevolgen voor de individuele patiënte, maar ook sociaal en economisch.

Resultaten WHI (2002;2004)



Welk HRT

- Geconjugeerde equine oestrogenen (CEE): vrouwelijke geslachtshormonen, die verkregen worden uit de urine van drachtige merries.
- Medroxyprogesteronacetaat (MPA)

TRENDING
Can Biologists Describe New Species Without Killing Them?





HOME
STORIES
LINKS
NETWORK
PROJECTS
SUPPORT
DONATE

YOU ARE AT: Home » Asia » Premarin Drugs Mean Life-Long Suffering for Horses



Premarin Drugs Mean Life-Long Suffering for Horses

BY HUMANE DECISIONS ON NOVEMBER 21, 2019
ASIA, FARM ANIMALS, MEDICINE & VETERINARY CARE, NORTH AMERICA, SCIENCE

Premarin and Premarin containing products are Hormone Replacement Therapy (HRT) drugs manufactured by Wyeth Pharmaceuticals (part of Pfizer since January 2009). These drugs use the estrogen from pregnant mare's urine. Premarin, which stands for Pregnant Mare's Urine (PMU), is prescribed to reduce the symptoms of menopause, and is available in several forms including pills, creams, injections and patches. There are numerous plant-based and synthetic alternatives to Premarin that work equally as effectively, are far safer, and don't cause pain, suffering and death to horses.

To make Premarin from mare's urine, Pfizer contracts with PMU (Pregnant Mare's Urine) horse farms. Most farms are now located outside of the United States in order to escape regulation and controversy. In recent years, the industry has expanded to China, where there are reportedly **90,000 mares** currently on PMU farms.



A PMU farm. Image credit Animals' Angels.

Search ...

Search

The Animal People Forum has suspended regular publication. We are not accepting unsolicited article submissions at this time. Please enjoy our **archives** and check back for updates.

Username

Password

☐ Remember Me

Log In

PLEASE SUPPORT OUR WORK

Donate



Please donate today. Our work depends on it.

Click here for more options to support Animal People.

Follow @Animal_People

Animal People



DISCLAIMER

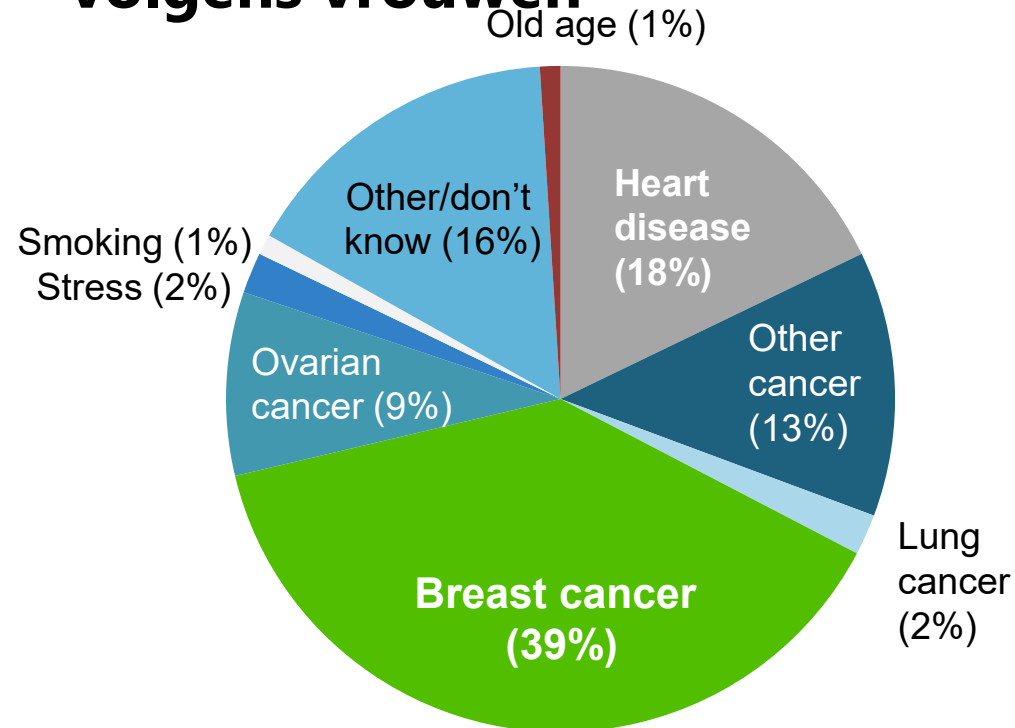
As a matter of policy, publication of content on the Animal People Forum does not imply that Animal People, Inc. agrees with or endorses the ideas expressed within. As a 501(c)(3) charity, we specifically do not endorse political parties or candidates. All opinions should be taken solely as the

Welk progesteron en borstkanker

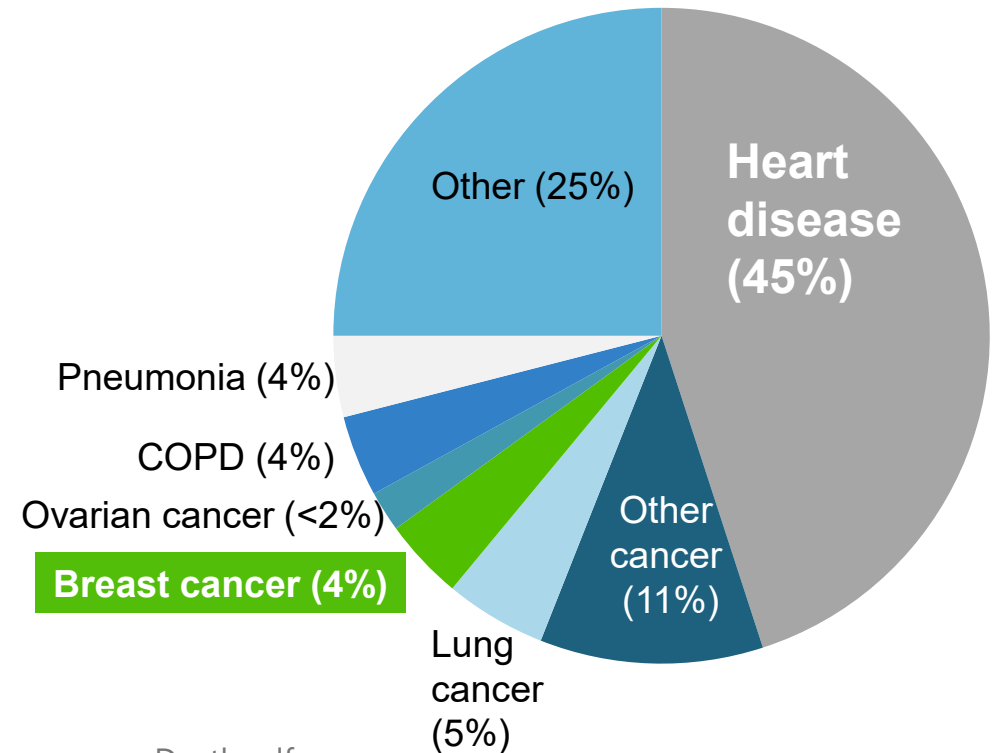
- MPA medroxyprogesteronacetaat verhoogd risico
- Progesteron en norethinedroneacetaat verlaagd
- Bazedoxifene?

Borstkanker in perspectief

Voornaamste doodsoorzaak volgens vrouwen



Werkelijke doodsoorzaken bij vrouwen



Vergelijk met andere risicofactoren

Understanding the risks of breast cancer



A comparison of lifestyle risk factors versus Hormone Replacement Therapy (HRT) treatment.

Difference in breast cancer incidence per 1,000 women aged 50-59.

Approximate number of women developing breast cancer over the next five years.

RCOG Guidelines, Menopausal
Diagnosis and management
November 2015

23 cases of breast cancer diagnosed in the UK general population



An additional four cases in women on combined hormone replacement therapy (HRT)



Four fewer cases in women on oestrogen only Hormone Replacement Therapy (HRT)



An additional four cases in women on combined hormonal contraceptives (the pill)



An additional five cases in women who drink 2 or more units of alcohol per day



Three additional cases in women who are current smokers



An additional 24 cases in women who are overweight or obese (BMI equal or greater than 30)



Seven fewer cases in women who take at least 2½ hours moderate exercise per week



www.womens-health-concern.org
Reg Charity No: 278853
Company Reg No: 042023

The Menopause Hub
Ireland's first and only dedicated Menopause Clinic

Go to

www.themenopausehub.ie



www.bmsociety.org.uk
Reg Charity No: 1010144
Company Reg No: 02709428

March 2017

Conclusie borstkanker en hormonen

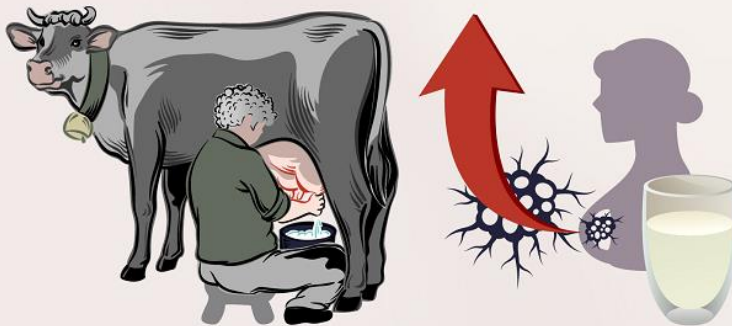
- Het verhoogde risico op borstkanker gerelateerd aan hormoonbehandeling is klein
- De hoogte van het risico is afhankelijk van de gebruiksduur, met name na ongeveer 5 jaar gebruik van oestrogeen / progestageen behandeling
- Behandeling met oestrogeen alleen geeft geen verhoging van borstkanker risico
- Het verhoogde risico neemt weer af zodra de hormoonbehandeling wordt gestaakt

Melk is goed voor elk, maar niet voor Jan(ny)!...

DAIRY

Medscape

A study found that drinking 1/4 to 1/3 cup of cow's milk daily **increased breast cancer risk by 30%**, 1 cup increased **risk by 50%**, and 2-3 cups increased **risk by 70%-80%**. The observational study did not prove causation, and **more research is needed**.



article/925896

The body of evidence for KISQALI grows

This is a global campaign driving to a global website only and is not country specific.

5/20/04

News > Medscape Medical News > Oncology News

New Study Suggests Milk Could Increase Breast Cancer Risk

Veronica Hackethal, MD

February 28, 2020

70 Read Comments



+ ADD TO EMAIL ALERTS

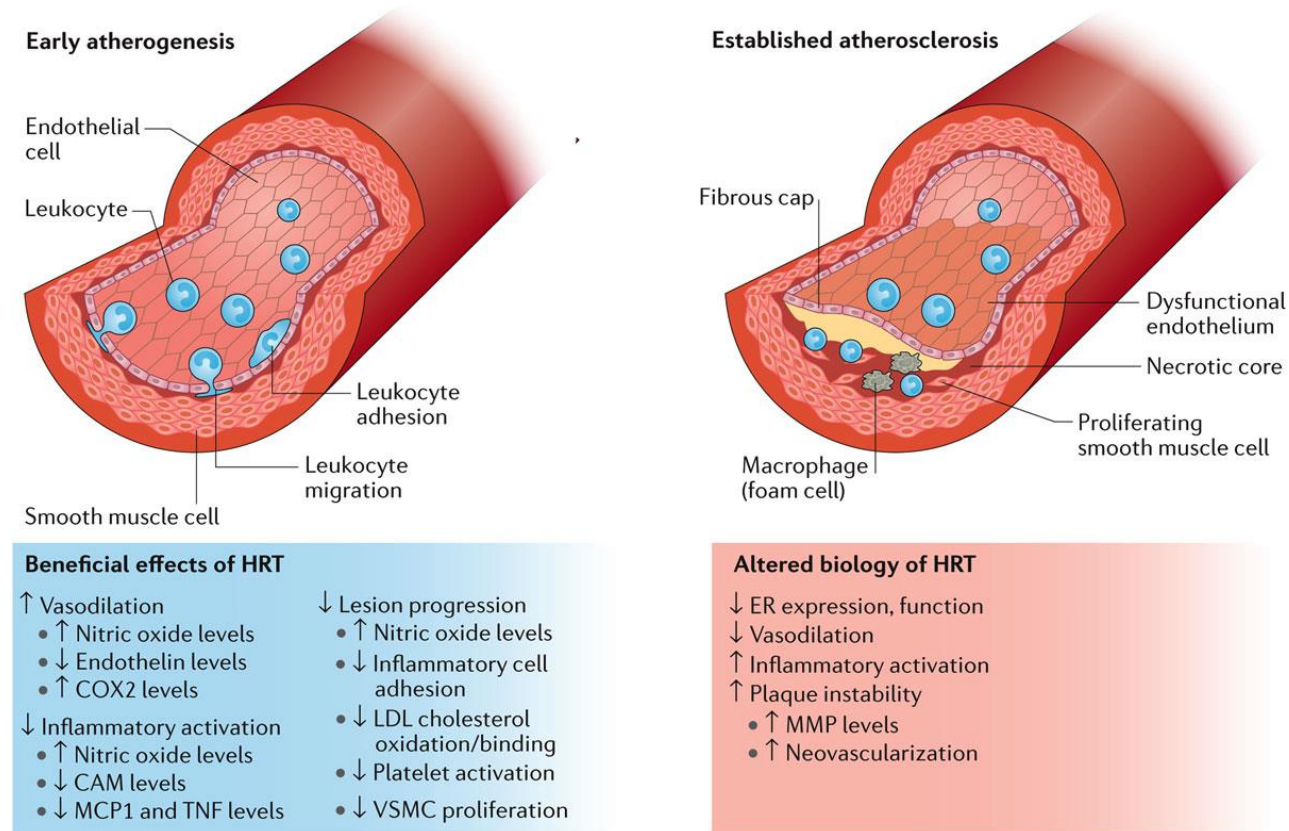
Hot on the heels of a [review](#) from top nutrition scientists that [cautioned](#) against drinking cow's milk comes another study with another caution: drinking milk increases the risk of developing [breast cancer](#), say the researchers. But this finding comes from an observational study, and there may be confounders that are not accounted for, says an expert not involved with the study.

The latest research was based on data from the long-running larger study called Adventist Health Study-2 (AHS-2), which is looking at diet and health among Seventh Day Adventists in North America. Past [results](#) from this study have suggested that Seventh Day Adventists have longer life spans and lower rates of some cancers, perhaps because of healthier lifestyles.

Hart en vaten

- ELITE trial : Early versus Late Intervention Trial:
- Timing hypothesis
- Start HRT binnen 10 jaar na menopauze! Beschermend effect op hart en vaatziekten
- > 60 jaar start HRT, eerste 2 jaar Early harm!
- Meta analyse: 32% reductie in hartziekten bij start CEE < 6 jaar na menopauze (met progesteron iets minder sterk effect)

Figure 2 Coronary vessels in atherosclerosis



Nature Reviews | Endocrinology

Permission obtained from the American Association for the Advancement of Science © Mendelsohn, M. E. & Karas, R. H. *Science* **308**, 1583–1587 (2005).

Lobo, R. A. (2016) Hormone-replacement therapy: current thinking
Nat. Rev. Endocrinol. doi:10.1038/nrendo.2016.164

Veneuze trombose

WHI:

CEE + MPA 2 maal meer kans op veneuze trombose HR 2.06 (CI 1.6-2.7) (DVT en longembolie)

CEE alleen HR 1.33 (CI 0,99-1,79)

Dosis gerelateerd en verhoogd met leeftijd.

Type progesteron (MPA hoger risico)

Transdermale toediening geen verhoogd risico



Cognitieve functies

Meta-analyses:

HRT (E / P) geen bescherming tegen verminderen
cognitieve functie in oudere postmenopauzale vrouwen
(>60 jaar)

Geen significante relatie tussen HRT gebruik en risico
op Alzheimer RR 0.8 (CI 0.66- 1.16)

Lethaby et al Cochrane Database Syst Rev, 2008; CD003122

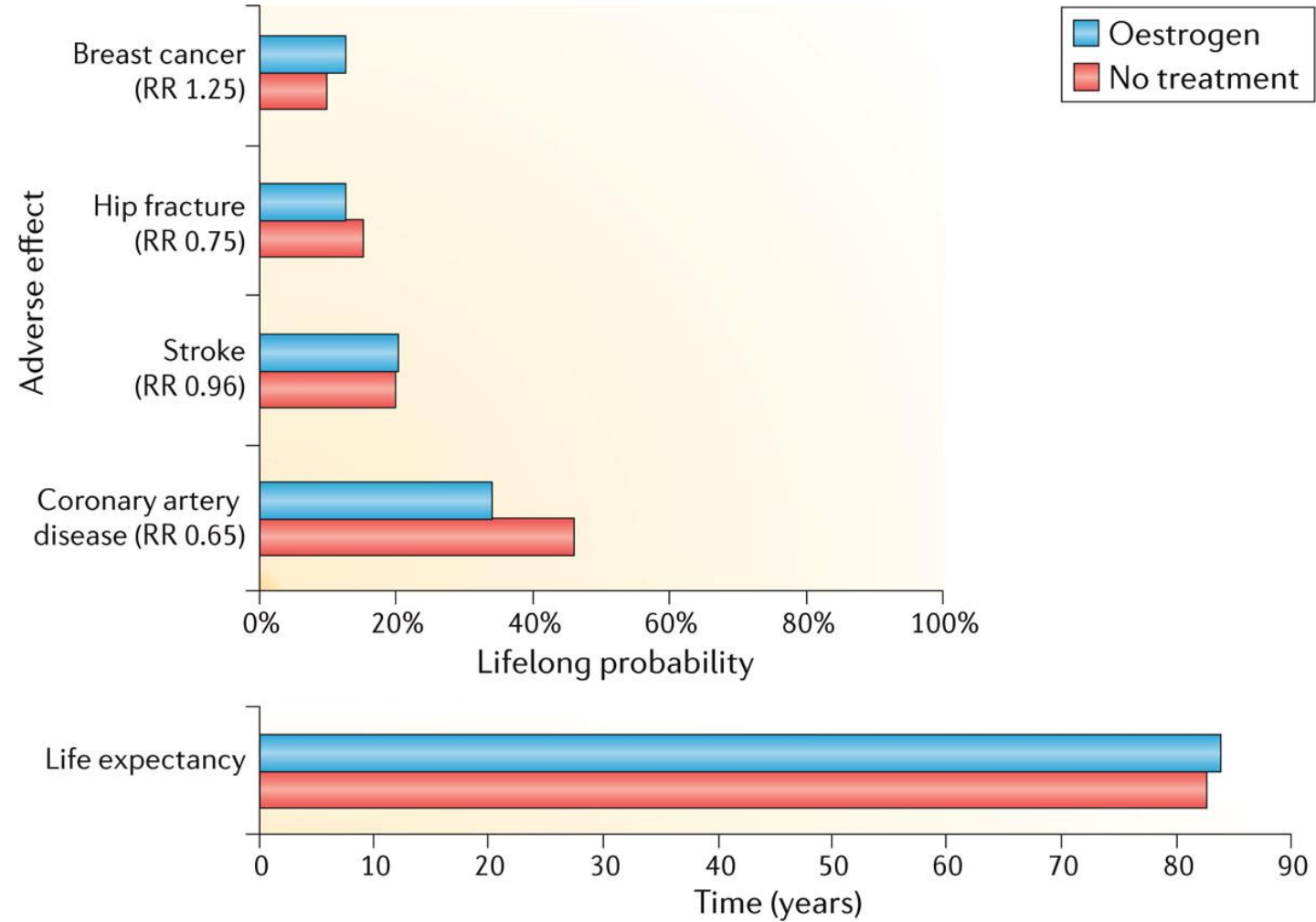
O Brian et al Epidemiol Rev 2014; 36:83

Mortaliteit

- Risico op sterfte door hart en vaat ziektes was significant verlaagd met 18 tot 54 % in HRT gebruikers. Positief gerelateerd aan duur HRT gebruik.
- Mortaliteitsrisico ongeacht oorzaak 12-38 % reductie gerelateerd aan duur gebruik.
- Absoluut: 19 minder hart en vaten sterfte en 7 minder herseninfarct sterfte per 1000 vrouwen die HRT gebruiken gedurende 10 jaar

Mikkola TS et al. Estradiol based postmenopausal hormone therapy and risk of cardiovascular and all cause mortality. Menopause 2015, 976-983

Negatieve effecten behandeling HRT in 50 jaar oude vrouw levenslangT



Nature Reviews | Endocrinology

Lobo, R. A. (2016) Hormone-replacement therapy: current thinking
Nat. Rev. Endocrinol. doi:10.1038/nrendo.2016.164

WHI.....

VOLKSGEZONDHEID

Studie VS naar gezondheid van vrouwen stopt

Het is de langstlopende en grootste studie naar de gezondheid van oudere vrouwen. Sommige deelnemers worden al dertig jaar gevolgd.

Karlijn Saris
AMSTERDAM

Dat Donald Trump drastisch wil bezuigen op medische onderzoeken, maakte hij vlak na zijn aantreden al bekend. Dat daarbij streng gescreend zou worden op aanvragen die woorden bevatten als 'gender', 'vrouw' en 'inclusie', ook. Maandag bleek wat daarvan de concrete uitwerking is, nadat het Women's Health Initiative (WHI) een brief ontving. De langstlopende en nog steeds grootste studie naar vrouwengezondheid zal per september 2025 geen federale subsidie meer ontvangen, maakte het WHI maandag bekend.

Het WHI is een grote landelijke studie die dertig jaar geleden werd opgezet in opdracht van Bernadine Healy, de eerste vrouwelijke directeur van het National Institute of Health (NIH). Het doel: onderzoek naar de gezondheid van oudere vrouwen. In de jaren 90 werden meer dan 160.000 postmenopauzale vrouwen vanuit het hele land in verschillende studies geïnccludeerd, zoals in onderzoek naar de effecten van hormoontherapie op hartziekten en vitamine D op botbreuken.

Het leverde de grootste Amerikaanse dataset ooit op over de gezondheid van vrouwen tussen de tachtig en negentig jaar oud, waaruit bijna 2.500 wetenschappelijke publicaties volgden. Een deel van deze vrouwen doet tot op de dag van vandaag mee aan follow-upstudies, sommigen zijn al ouder dan honderd jaar.

Bloedmonsters

De contracten met de zogenaamde 'regionale centra' worden na aankomende zomer niet verlengd. Dat zijn de locaties door heel het land waar de gegevens van de deelnemers worden verzameld, zoals vragenlijsten en bloedmonsters. In praktisch opzicht betekent deze maatregel de nekslag voor de studie, zeggen betrokken onderzoekers in vakblad *Science*. Het coördinatiecentrum van het project zal volgens de verklaring „tot januari 2026 blijven opereren, waarna financiering onzeker is”. In de database van de NIH waar de aanvraagstatus van subsidies bijgehouden wordt, is de beëindiging van de contracten met de regionale centra al in te zien.

'Goedmaker' voor vrouwen

„Dit project was echt bedoeld als belangrijke goedmaker voor vrouwen, omdat zij al die jaren niet zijn betrokken in medische onderzoeken”, zei biostatisticus Garnet Anderson, een

Sommige deelnemers aan het onderzoek zijn al ouder dan honderd jaar

van de leiders van het project, in *Science*. „Onze deelnemers zijn al meer dan dertig jaar toegewijd aan de studie en delen hun data met liefde. Door deze maatregel verliezen we hen uit het oog.”

Onderzoekers wijzen er bovendien op dat deze studie méér mensen ten goede komt dan alleen oudere vrouwen. Zo geeft het een uniek beeld van de ontwikkeling van kanker en Alzheimer. Een betrokken wetenschapper van de Harvard Medical School noemt het besluit „een verwoestende klap voor de gezondheid van alle ouderen in de VS en overal ter wereld”. En dat terwijl juist de aanpak van chronische ziekten hoog op het prioriteitenlijstje staat van Trump en zijn gezondheidsminister Robert F. Kennedy jr.

Primaire preventie???

Menopauze het ideale moment om preventieve strategieën te ontwikkelen om de kwaliteit van leven en de verwachte levensduur te verhogen . (healthy aging)

Lifestyle

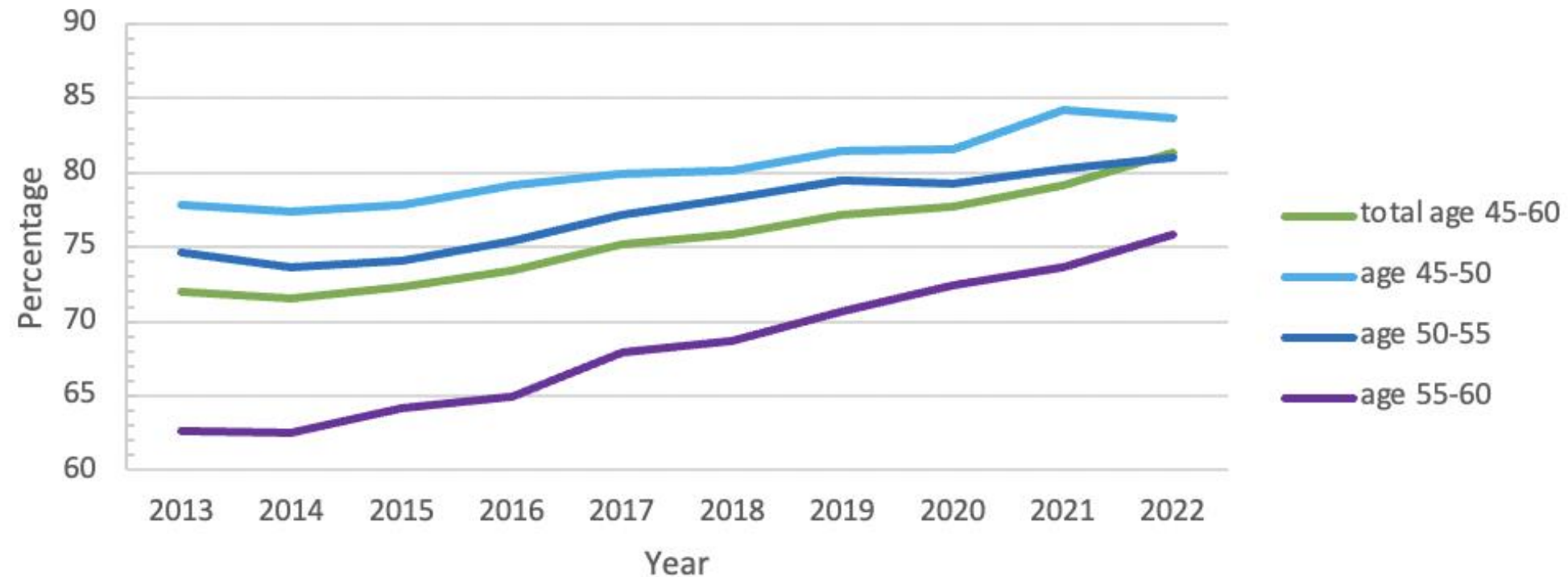
Rol voor HRT? (All cause mortality verlaagd!)



Burgerpenning 2025 voor Marije Geukes



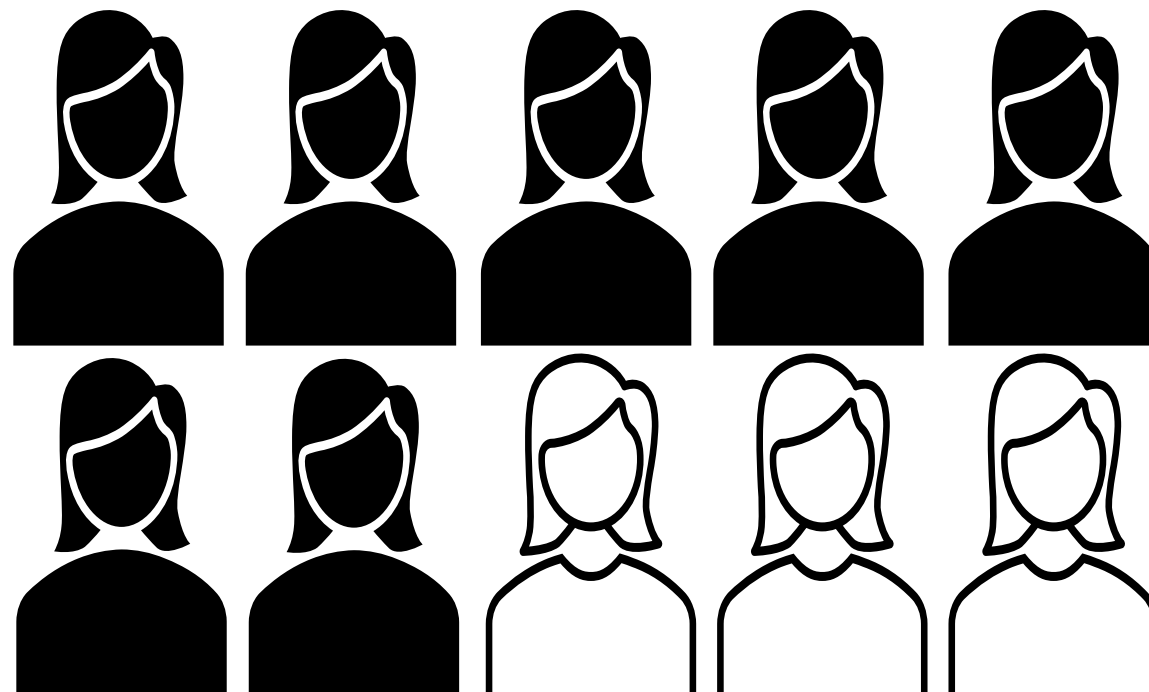
Arbeidsparticipatie vrouwen in NL



2022: 1,8 miljoen vrouwen in overgangleeftijd → 1,4 miljoen op de werkvloer

Invloed van overgangsklachten op werk

70%



Welke klachten zijn een probleem?

	psychologisch
	somatisch
	vasomotorisch

Symptoom	Werk %	Dagelijks leven %
Concentratieproblemen	50,9	34,9
Moeheid	50,7	53,4
Slecht geheugen	50,5	42,1
Stemmingsklachten	41,9	39,7
Minder zelfvertrouwen	38,9	21,9
Slaapproblemen	37,3	56,5
Irritatie	35,6	37,8
Opvliegers	35,1	40,4
Spier-/gewrichtsklachten	31,3	41,5
Angstklachten	25,3	21,2
Frequent toiletbezoek	23,3	32,8
Hevig menstrueel bloedverlies	22,4	24,0
Gewichtstoename	10,6	38,3
Nachtelijk zweten	8,3	43,1

Impact op werk: *recap*

Functioneren op werk

75% laag werkvermogen

25% productiviteitsverlies

Ziekteverzuim

15% meer kort verzuim

3% meer langdurig verzuim

Arbeidsparticipatie

Functioneren op werk: werkvermogen

Mate waarin een medewerker lichamelijk en geestelijk in staat is om zijn/haar werk te doen

>33%



Ernstige overgangsklachten: **75%** scoort een **laag werkvermogen**, **8,4 x** meer kans dan vrouwen met weinig klachten



Functioneren op werk: productiviteit / presenteïsme





Ziekteverzuim

- 15% meer verzuim bij ernstige klachten
- Ernstige klachten ⇒ vaker overgangsklachten zelf reden van verzuim

Arbeidsparticipatie

Intentie om te stoppen met werken hangt samen met:

- ↑ opvliegers
- ↑ eisen op het werk
- ↑ werkstress
- ↓ controle
- ↓ steun
- ↓ jonge mannelijke leidinggevende





Kosten

Retrospective matched-cohort study onder 500.000 vrouwen.

Healthcare resource utilization and work productivity loss

Onbehandelde vasomotore groep tov gezonde groep:

US\$ 339.559.458 extra medische kosten

US\$27.668.410 extra kosten ten gevolge van ziekteverzuim

Overgang: socio-economische impact

- **15%** meer kortdurend verzuim
 - **1-3 dagen** per jaar
 - **4-25%** productiviteitsverlies
- Productiviteitsverlies: **1,8 miljard** euro
- Ziekteverzuim: **150 – 450 miljoen** euro
- Medische kosten???



De Kamer,

Gehoord de beraadslaging,

Constaterende dat de overgang voor vrouwen nog altijd moeilijk bespreekbaar is, zowel in de privésfeer als op het werk,

Constaterende dat mede door het taboe vrouwen vaak zelf hun klachten niet herkennen,

Constaterende dat door het taboe op de werkvloer vrouwen in de overgang een veel grotere kans hebben op verzuim,

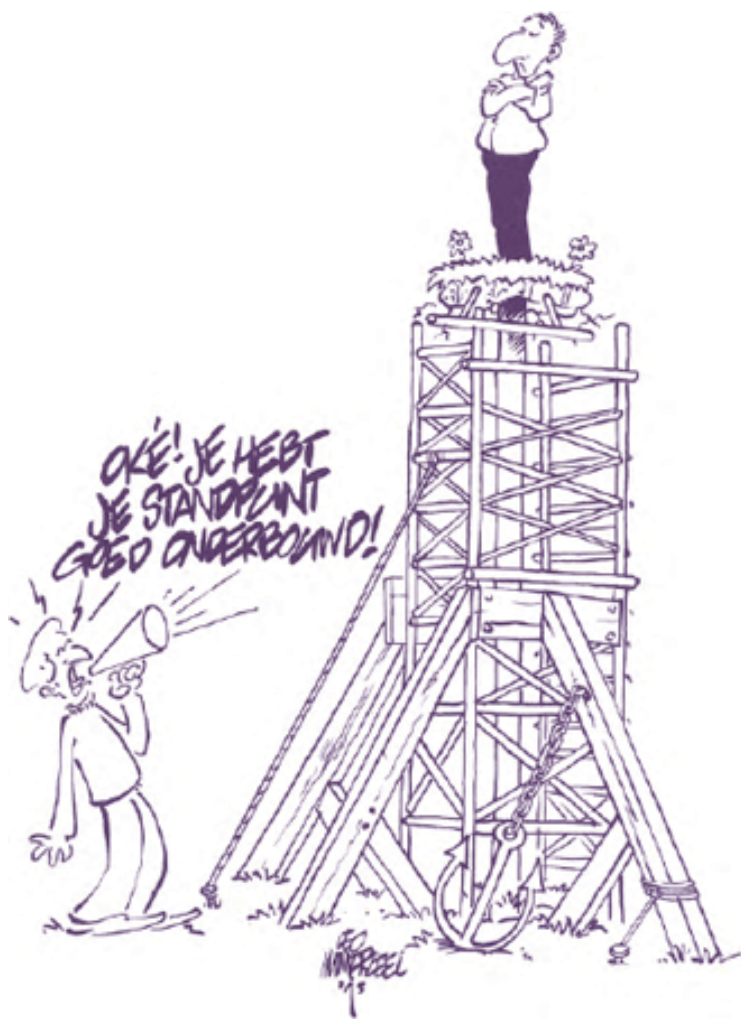
Verzoekt de regering te onderzoeken op welke wijze zij kan bijdragen aan het doorbreken van het taboe op de overgang en aan het vergroten van kennis over de overgang bij vrouwen zelf,

En verzoekt in overleg met sociale partners de impact van het taboe op de arbeidsmarkt in kaart te brengen en de Kamer hierover te informeren,

En gaat over tot de orde van de dag



Standpunt



NVAB & DMS

STANDPUNT OVERGANG EN WERK

Dutch Menopause Society & NVAB

MP (Marielle) van Aalst, bedrijfsarts

DKE (Dorenda) van Dijken, gynaecoloog

S (Sophia) Franklin, bedrijfsarts

H (Henk) Oosterhof, gynaecoloog

Iedere vrouw heeft recht op een goede kwaliteit van leven, werk en zorg tijdens de overgang

De helft van de totale werkpopulatie bestaat uit vrouwen. Voor werkgevers en werknemers is het van groot belang om vrouwen tijdens de overgang te behouden voor arbeid. Werk is belangrijk voor kwaliteit van leven en het behoud van onze welvaart.

Alle maatregelen om vrouwen te behouden voor werk zouden gericht moeten zijn op het creëren van een open, inclusief en ondersteunend klimaat, ook rond overgangsklachten op de werkvloer. Daarvoor zouden programma's moeten worden ontwikkeld om dit te bereiken. Zorgprofessionals moeten overgangsklachten herkennen en erkennen als oorzaak van verminderd vermogen tot werken en ziekteverzuim. Dit kan alleen bereikt worden met een integrale aanpak.

Bedrijfsarts & overgang

De bedrijfsarts is aan zet door te zorgen voor:

- voldoende kennis en kunde op het gebied van overgang en functioneren in werk,
- zichtbaarheid in de zorgketen rondom vrouwen in de overgang,
- advisering en begeleiding van vrouwen met overgangsklachten en moeite met functioneren: monitoren van het herstelproces en het functioneringsherstel, adviseren over aanpassingen van de arbeidsomstandigheden en monitoren of de vrouwen de benodigde zorg ook ontvangen,
- advisering aan de organisatie over de voorwaarden om vrouwen te behouden voor arbeid,
- preventie van functioneringsproblemen door de overgang,
- analyse en onderzoek van de invloed van arbeidsomstandigheden op de overgangsklachten.

Aanbevelingen werk & overgang (1)

- Doe kennis op over de overgang en het herkennen van verminderd functioneren door de overgang;
- Geef advies aan leidinggevenden over het tijdig herkennen van overgangsklachten als oorzaak van minder presteren op de werkvloer en verzuim;
- Maak jezelf zichtbaar en bekend bij leidinggevenden, werknemers en HR op het gebied van overgang en werk;
- Maak kenbaar dat er een open spreekuur is waar vrouwen met overgangsklachten terecht kunnen (Arbowet 2018);
- Besteed bij het opstellen en toetsen van de RI&E aandacht aan deze groep werknemers;
- Adviseer organisaties over de overgang, preventie van functioneringsproblemen, het herkennen van klachten en van verminderd functioneren;

Aanbevelingen werk & overgang (2)

- Adviseer vrouwen met overgangsklachten: monitor het herstelproces en het functioneringsherstel, adviseer over aanpassingen van de arbeidsomstandigheden en monitor of vrouwen de benodigde zorg ontvangen;
- Geef evidence based adviezen aan vrouwen hoe om te gaan met overgangsklachten;
- Verwijs vrouwen met overgangsklachten naar of moedig ze aan een afspraak te maken met de eigen huisarts, een menopauzeverpleegkundige of gynaecoloog met menopauzekennis voor behandeling;
- Indien er sprake is van vervroegde overgang (< 40 jaar): benadruk het belang van het nemen van hormoonsubstitutie therapie tot de gemiddelde menopauzeleeftijd en moedig hiertoe aan.

Richtlijn Overgang en Werk - 2025

De doelstelling van de richtlijn is het ondersteunen van de bedrijfsarts bij preventie van negatieve effecten van de overgang op het functioneren in vooral het werk.

Daarnaast ondersteunt de richtlijn de bedrijfsarts bij de advisering en begeleiding van vrouwen in de overgang met gezondheidsproblemen, klachten en verminderd functioneren.

Uitgangsvragen

1. Wat zijn belemmerende en bevorderende factoren voor arbeidsparticipatie bij werkenden vrouwen in de overgang?
2. Welke preventieve maatregelen op organisatie- en individueel niveau zijn effectief voor arbeidsparticipatie bij werkende vrouwen in de overgang?
3. Welke vormen van screening op overgangsklachten met aansluitende interventie zijn effectief om verminderd functioneren en verminderde arbeidsparticipatie te voorkomen?
4. Wat zijn belemmerende en bevorderende factoren voor terugkeer naar werk van vrouwen met verminderde arbeidsparticipatie door overgangsklachten?
5. Welke interventies zijn effectief om arbeidsparticipatie van werkende vrouwen met overgangsklachten te vergroten?
6. Welke klachten kunnen ontstaan ten gevolge van de overgang, inclusief risico's op de lange termijn?

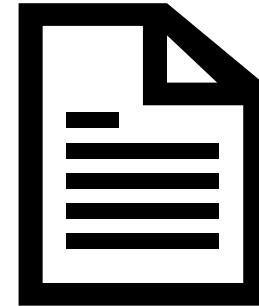
Preventieve maatregelen

- Adviezen op organisatieniveau (workshops, fysieke omstandigheden ed)
- Arbeidsomstandigheden spreekuur (gezondheid, werk-, persoonlijke- en psychosociale factoren)
- Begeleiding van vrouwen in de overgang

Educatieve interventie op het werk



VS



Na 12 weken hadden vrouwen in de interventiegroep:

↑ self-efficacy

↑ kennis

↓ presenteïsme

Geen verschil in o.a.:

= work ability

= ziekteverzuim

= overgangsklachten



Begeleiding van vrouwen met klachten

Leefstijl

Behandeling
van klachten

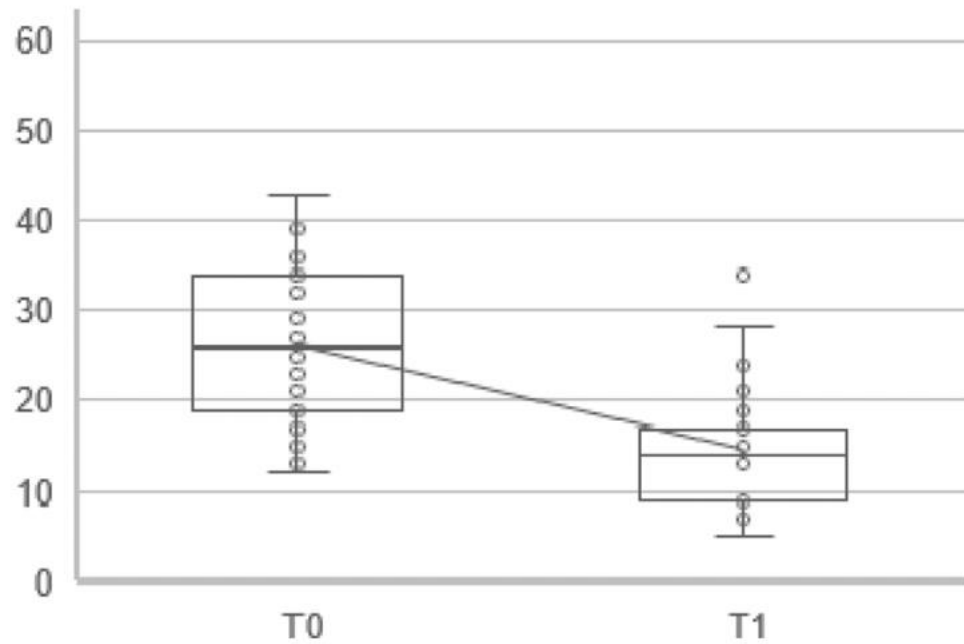
Cognitieve
gedragstherapie

Leefstijl

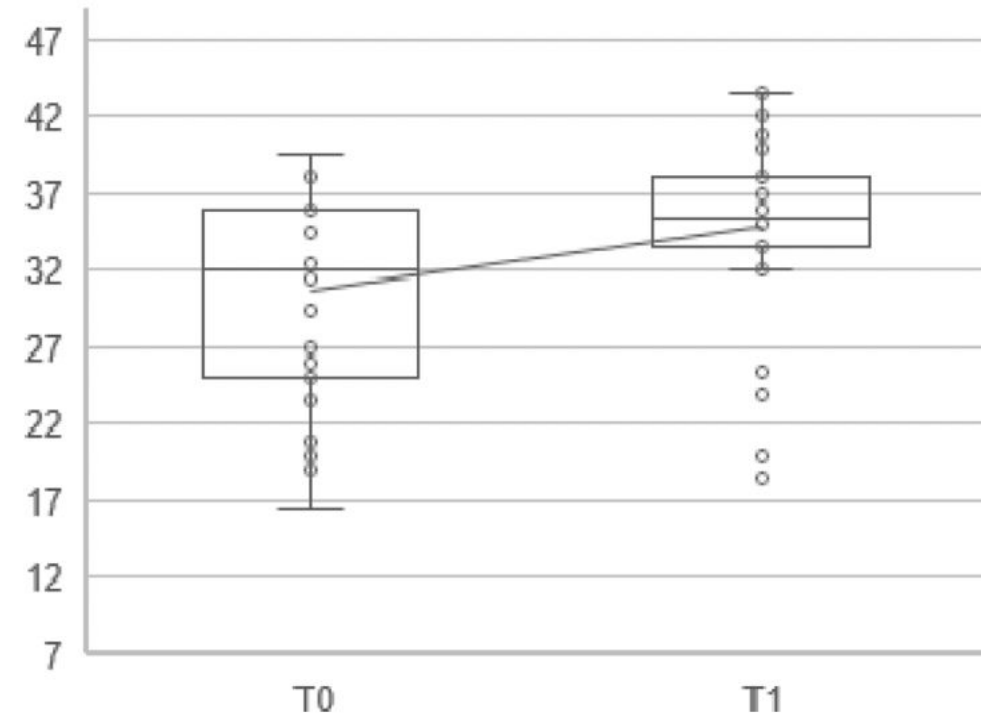
- Er is *redelijke kwaliteit van bewijs* dat regelmatige fysieke inspanning (op de langere termijn) een **positief effect** heeft op het **werkvermogen**
- Lichaamsbeweging heeft een **algemeen positief gezondheidseffect**, maar geeft geen verschil in aantal of hinder van vasomotore klachten

Behandeling van overgangsklachten

GREENE CLIMACTERIC SCALE



WORK ABILITY INDEX



Behandeling van klachten

- Er is *lage kwaliteit van bewijs* dat reguliere zorg (educatie, niet-medicamenteuze adviezen, HST) een **positief effect** heeft op het **werkvermogen**
- Er is *hoge kwaliteit van bewijs* dat fezolinitant een **positief effect** heeft op het **werk-functioneren**

Cognitieve gedragstherapie (CGT)

- Er is *redelijke kwaliteit van bewijs* dat CGT een **positief effect** heeft op **presenteïsme**
- CGT heeft een positief effect op de ervaren hinder van vasomotore klachten, slaap, welbevinden en somatische klachten
- Er is *redelijke kwaliteit van bewijs* dat CGT voor slapeloosheid de ervaren **beperkingen in het werk** door slaapproblemen **vermindert**

Preventief Medisch Onderzoek

- Includeer vragen over de overgang in het PMO
- Nodig bij voorkeur alle vrouwen in de overgangsleeftijd uit voor een gesprek in het kader van het PMO.
- Gebruik gevalideerde vragenlijsten (oa Green Climacteric Scale, cardiovasulair risico, BMI)
- **Analyseer de resultaten van de screening op groepsniveau en gebruik de uitkomsten voor het Arbobeleid**

Wat kunt u als arts betekenen?

Vraag naar de impact op werk

Adviseer contact te zoeken met de bedrijfsarts

Benadruk het belang van een gezonde leefstijl

Behandel bij ernstige klachten met medicatie of verwijs voor CGT

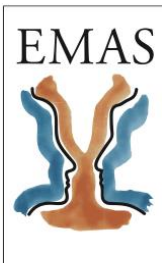
MENOPAUSE IN THE WORKPLACE

GLOBAL CONSENSUS RECOMENDATIONS



MENOPAUSE IS A GENDER- & AGE-EQUALITY ISSUE

EUROPEAN
MENOPAUSE
AND
ANDROPAUSE
SOCIETY



MENO
GEZOND OUDER WORDEN
PAUZE

dms/dutch menopause society

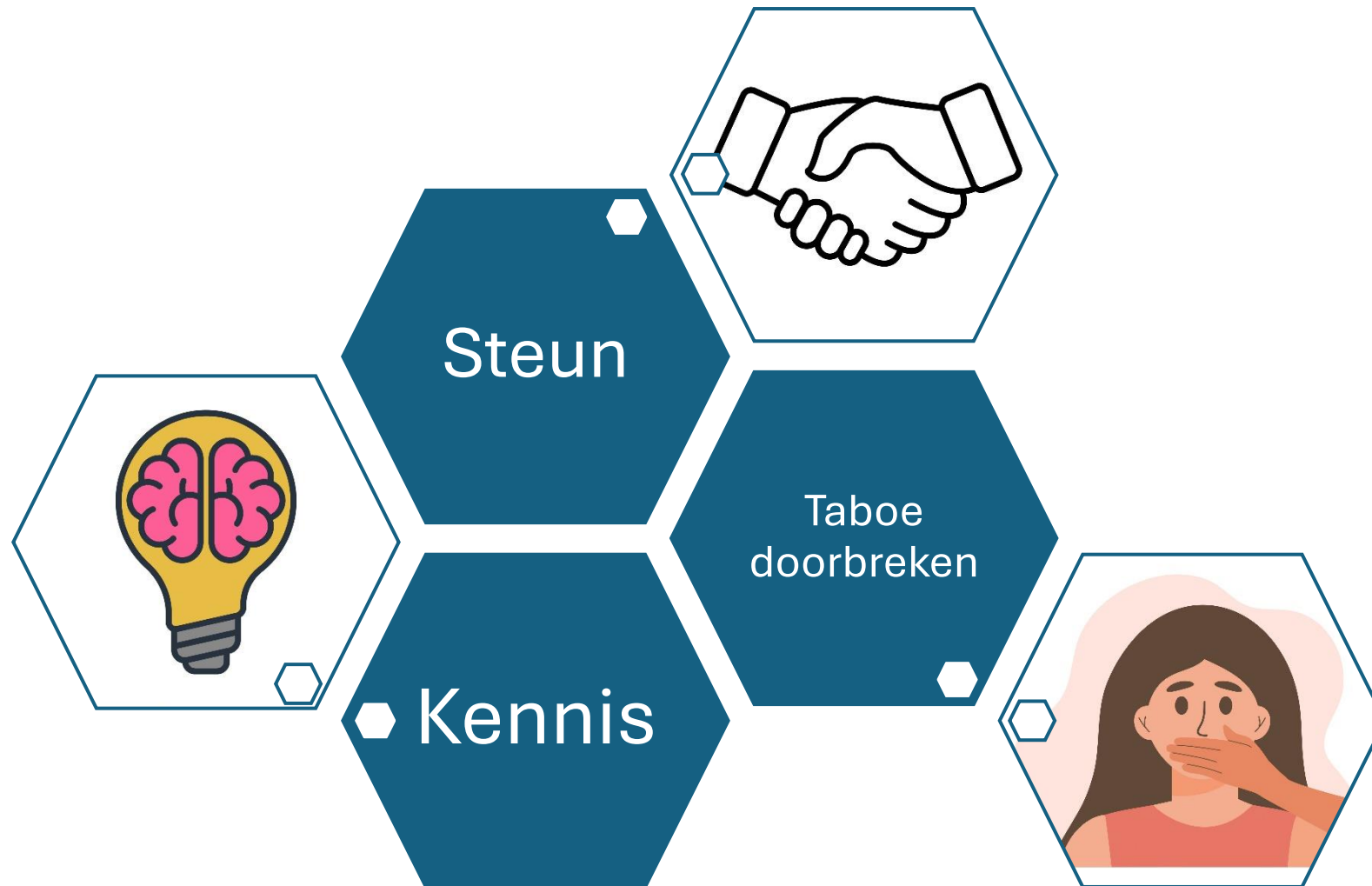


Herkenning en erkenning van de impact van de overgang

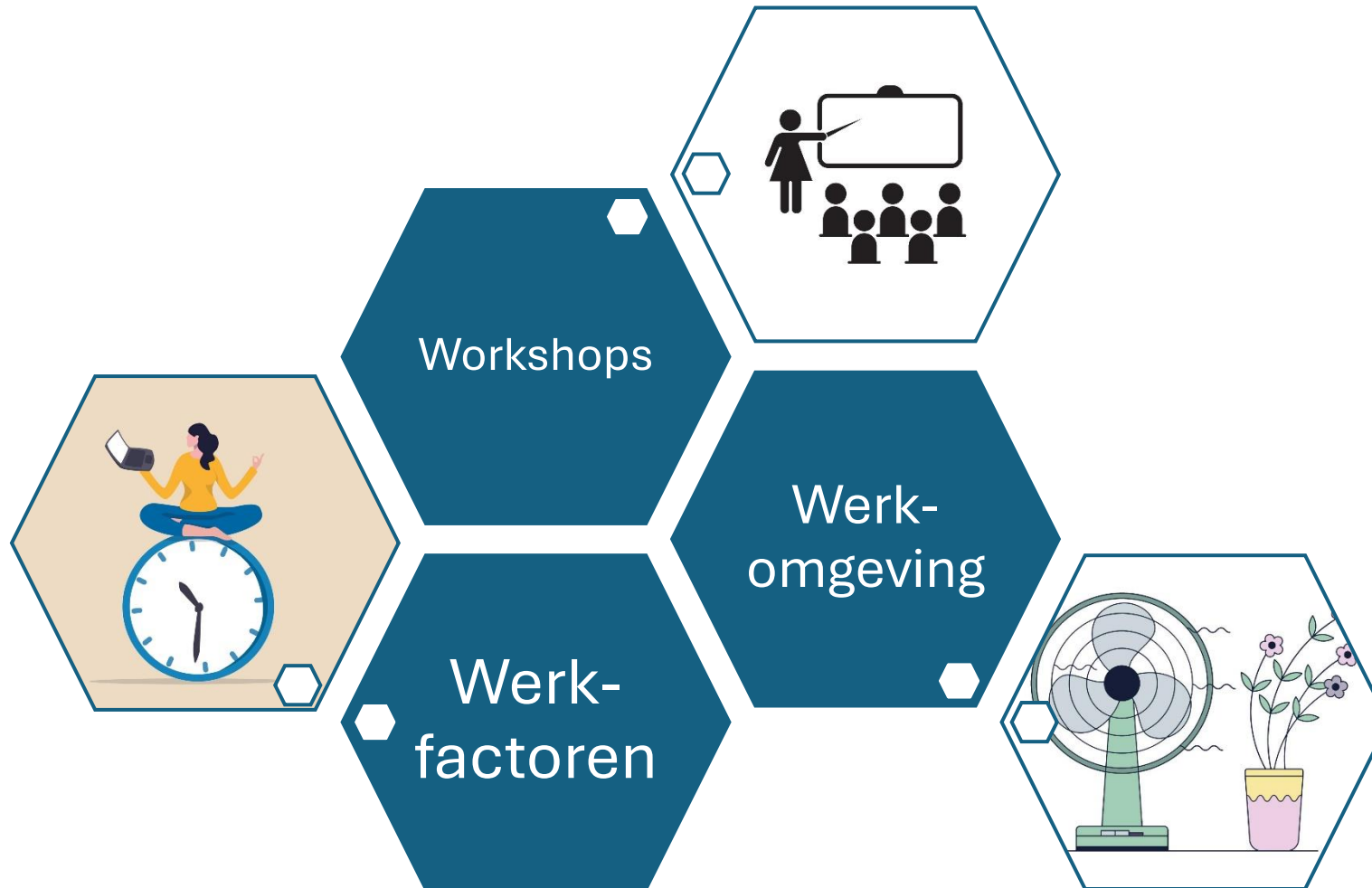
HEB JIJ ALLE KLACHTEN EN RISICO'S IN BEELD?



Aanbevelingen



Aanbevelingen (2)



Aanbevelingen (3)



To be continued...



MenoPause Consortium



Nederlandse
Vereniging voor ***nvab***
Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde

Nieuwe Richtlijn NVAB : Overgang en werk, medio 2025

Het glazen plafond



One of the
biggest Dutch
philosophers
of this century
said:

*Je gaat het pas zien als
je het doorhebt!*



Take home message

Gezondheidswerkers, beleidsmakers, en werkgevers / leidinggevenden moeten de negatieve effecten van de overgang op werkende vrouwen (h)erkennen en moeten beleid ontwikkelen dat de gevolgen hiervan verminderd.



quiz



1. Donald Trump werd schuldig bevonden aan..

- A. Seks met een pornoactrice die notabene in de overgang zat.
- B. "Grab them by the pussy" en penetreren met een sigaar
- C. Vervalsen van documenten betreffende het betaalde zwijggeld.



gettyimages
Credit: Vince Bucci

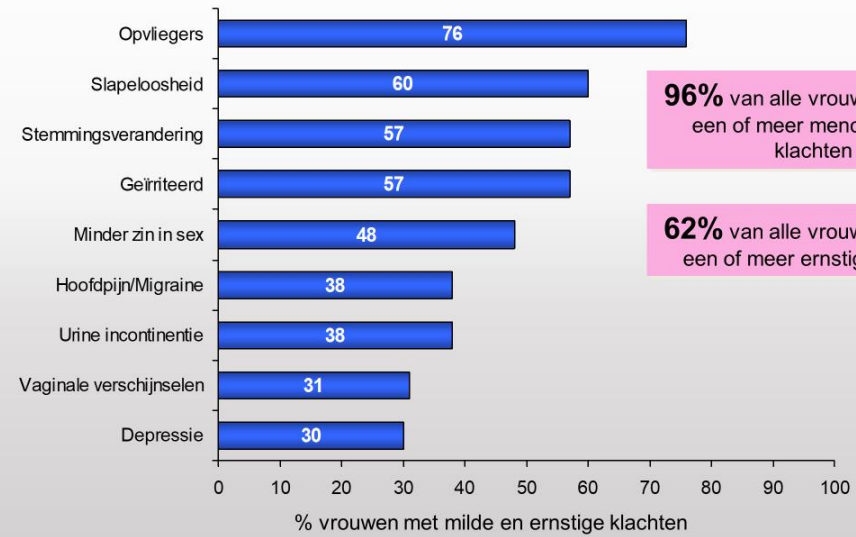
51634665

2. Hoeveel procent van de vrouwen met overgangsklachten heeft meerdere matig tot ernstige klachten?

A. 42%

B. 62%

C. 82%



96% van alle vrouwen hebben een of meer menopauzale klachten

62% van alle vrouwen hebben een of meer ernstige klachten

3. Hoeveel procent van het werkvermogen is gerelateerd aan overgangsklachten bij vrouwen tussen de 45 en 60 jaar?

A. 12 %

B. 23 %

C. 34%

Overgang en verzuim

TABLE 3. Stepwise multiple linear regression model of total GCS score and important individual and lifestyle factors and their association with WAI

Predictors	Model 1		Model 2 (final model)	
	β	<i>P</i>	β	<i>P</i>
Total GCS score	-0.59	<0.001	-0.57	<0.001
Level of education	-	-	0.15	0.009
Age	-	-	-0.04	NS
Smoking	-	-	-0.02	NS
Exercise	-	-	0.05	NS
BMI	-	-	-0.11	NS
Intercept	45.23	<0.001	42.45	<0.001
R^2 or R^2 change	0.338	0.338	0.359	0.021

Cell values are β weights.

R^2 times 100 is the proportion of total variance in WAI explained by the model. R^2 change refers to the amount by which R^2 increases when a significant predictor is added to the equation.

GCS, Greene Climacteric Scale; WAI, Work Ability Index; BMI, body mass index; NS, nonsignificant.

Geukes M, van Aalst MP, Nauta MCE, Oosterhof H. The impact of menopausal symptoms on work ability. *Menopause* 2012;19:278-282.

4. Hoeveel procent van de vrouwen meldt de werkelijke reden van haar verzuim aan haar leidinggevende, bij verzuim door overgangsklachten?

A. 60%

B. 40%

C. 30%

Overgang: Problemen op de werkvloer

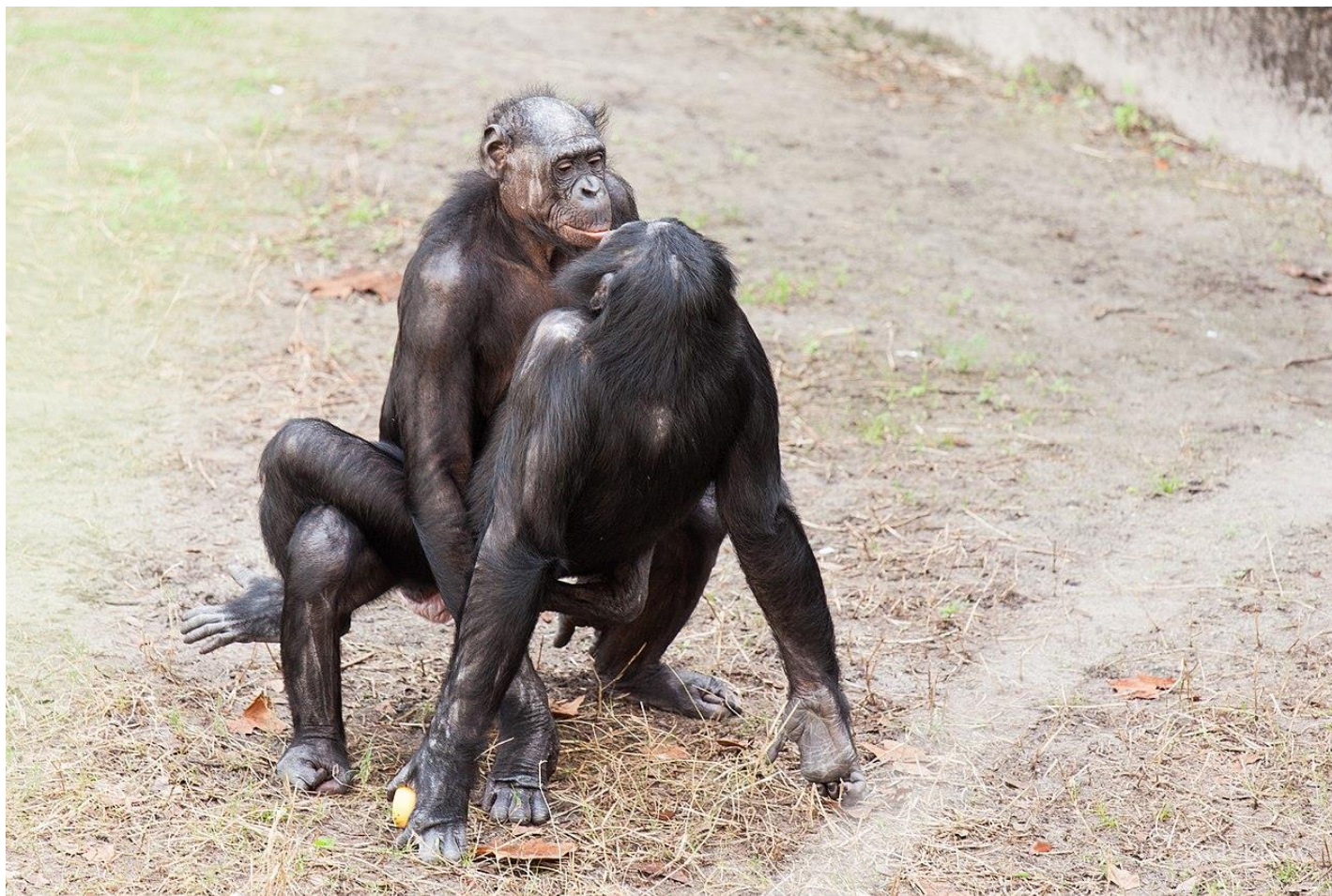
- **40% ervaart problemen** op het werk en zijn van mening dat hun **functioneren** hierdoor **negatief beïnvloed** wordt
- **30%** doet zelf **werkaanpassingen** waardoor er geen negatief effect is op functioneren, maar dat anders wel zou hebben
- **12% ziekteverzuim** door overgangsklachten
- **4%** presenteïsme (**grijs verzuim**); productiviteitsverlies **8 dagen per jaar**
- **30% meldt klachten** en reden van werkverzuim **bij leidinggevende**

Schaamte

Taboe

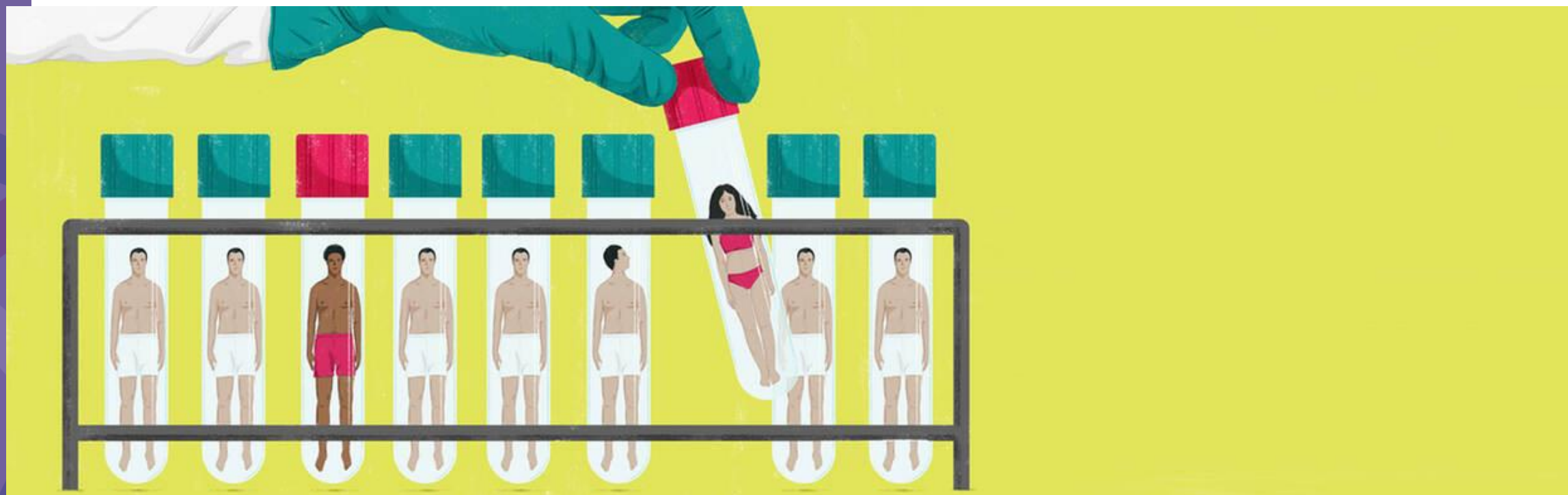
5. Welke diersoorten kennen een overgang?

- A. Chimpansees, Zeehonden en mensen
- B. Orca's, Chimpansees en mensen
- C. Mensen, Bonobo apen, orca's



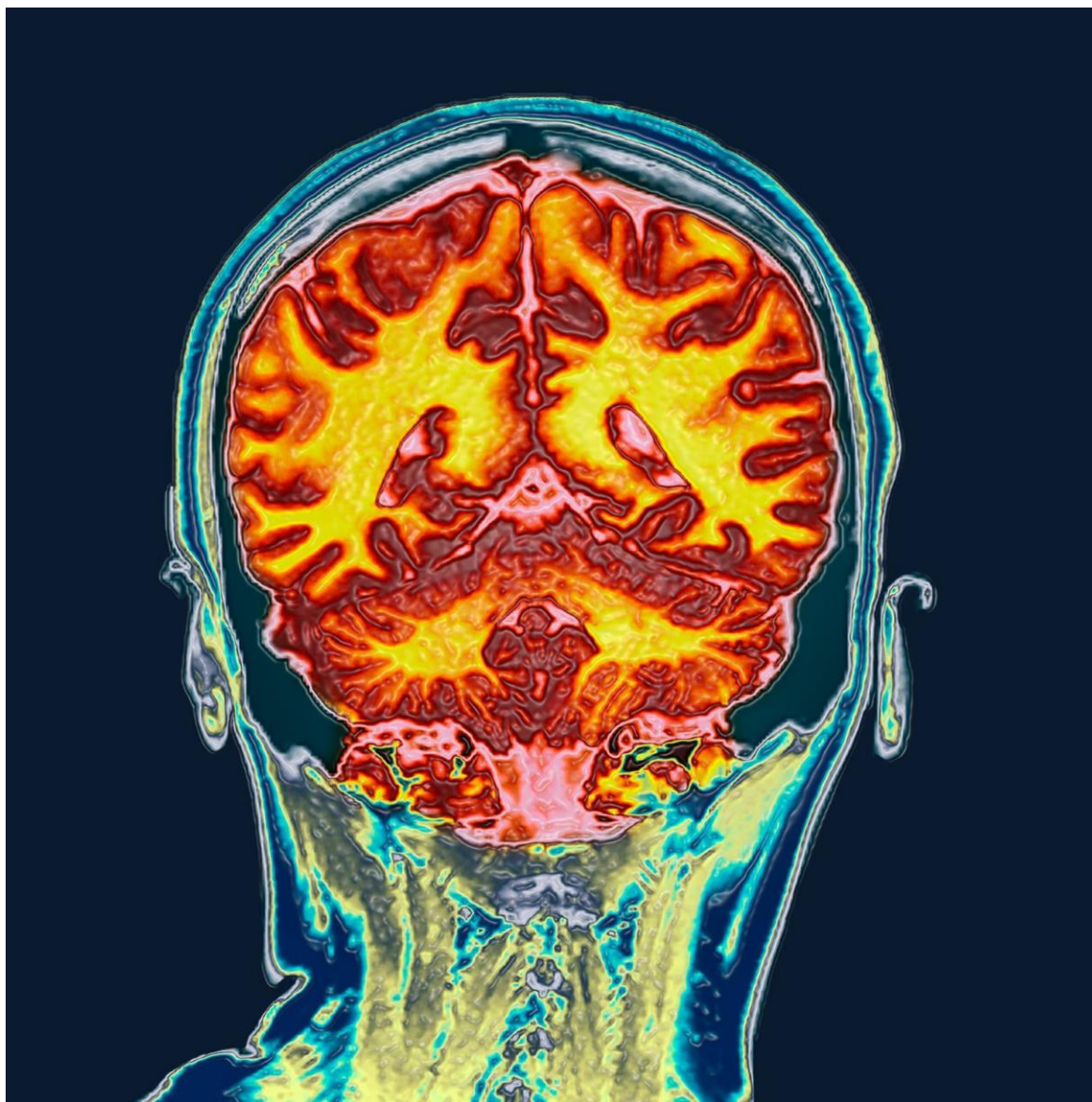
6. Veel medische onderzoeken worden verricht op mannen ipv vrouwen omdat:

- A. De onderzoekers ook voornamelijk mannen zijn
- B. Vrouwen kleine mannetjes zijn
- C. De man een eenvoudig en simpel proefdier is



7. Hoeveel vrouwen zitten op dit moment in de overgang en hoeveel daarvan hebben een cognitieve achteruitgang?

- A. 1.4 miljoen vrouwen in de overgang, 1 miljoen daarvan cognitieve achteruitgang
- B. 1,6 miljoen in de overgang, 400.000 daarvan cognitieve achteruitgang
- C. 1,8 miljoen in de overgang, 900.000 daarvan cognitieve achteruitgang



8. Hormoontherapie verhoogt de kans op borstkanker na 5 jaar gebruik.

1. Nooit zwanger geweest zijn geeft een hoger risico, dan HRT
 2. Twee glazen wijn per dag geeft ook een verhoogd risico
 3. Overgewicht (BMI >30) geeft een veel hoger risico op borstkanker dan HRT
-
- A. 1 en 2 zijn juist, 3 onjuist
 - B. 2 en 3 zijn juist, 1 onjuist
 - C. 1, 2 en 3 zijn juist

Vergelijk met
andere
risicofactoren

MENO
GEZOND OUDER WORDEN
PAUZE

Understanding the risks of breast cancer



A comparison of lifestyle risk factors versus Hormone Replacement Therapy (HRT) treatment.

Difference in breast cancer incidence per 1,000 women aged 50-59.

Approximate number of women developing breast cancer over the next five years.

NICE Guidelines, Menopause:
Diagnosis and Management
November 2015

23 cases of breast cancer diagnosed in the UK general population



An additional four cases in women on combined hormone replacement therapy (HRT)



Four fewer cases in women on oestrogen only Hormone Replacement Therapy (HRT)



An additional four cases in women on combined hormonal contraceptives (the pill)



An additional five cases in women who drink 2 or more units of alcohol per day



Three additional cases in women who are current smokers



An additional 24 cases in women who are overweight or obese (BMI equal or greater than 30)



Seven fewer cases in women who take at least 2½ hours moderate exercise per week



womenshealthconcern.org.uk
Reg Charity No: 274611
Company Reg No: 1420221

The Menopause Hub
Ireland's first and only dedicated Menopause Clinic

Go to www.themenopausehub.ie



bmsuk.org.uk
Reg Charity No: 1015144
Company Reg No: 02758028

March 2017

9. HRT gestart rond de menopauze..

- A. Geeft een licht verhoogd risico op hart en vaat ziekten
- B. Geeft een lager risico op hart en vaatziekten
- C. Heeft geen effect op het optreden van hart en vaatziekten

Hart en vaten

WHI: HRT en CHD

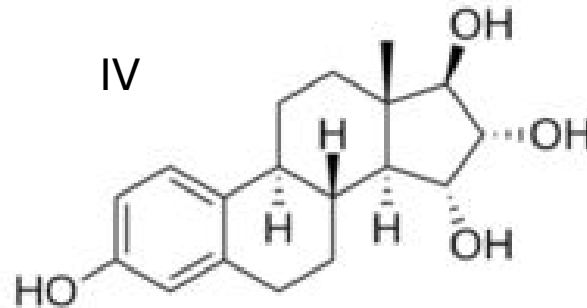
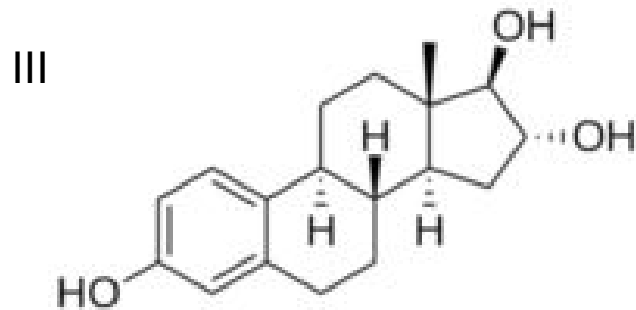
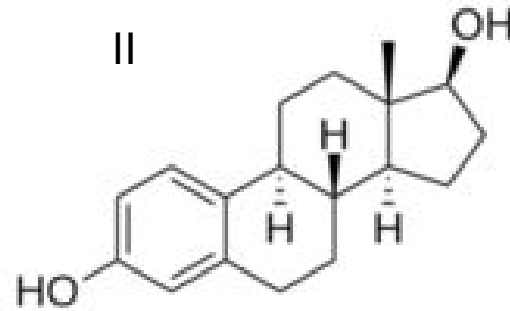
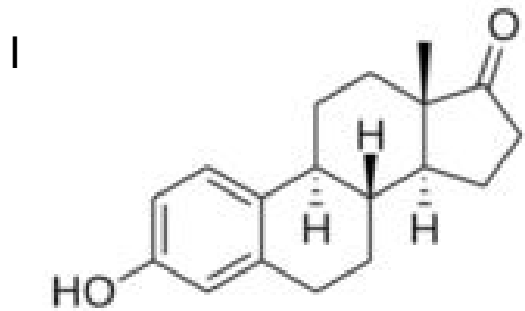
- CEE + MPA HR 1.23 (CI 0.3-16.0)
- CEE HR 0.96 (CI 0.78-116)

Meta analyse:

- HRT <10 jaar menopauze start
- Risico CHD RR 0.52 (CI 0.29-0.96)
- Mortality rate RR 0.70 (CI 0.52-0.95)

Boardman et al. Cochrane Database Syst Rev 2015;
CD002229

10. Welke hormonen zijn dit?



A: I= progesteron

II= oestradiol

III= oestriol

IV= testosteron

B: I= testosteron

II= oestradiol

III= oestriol

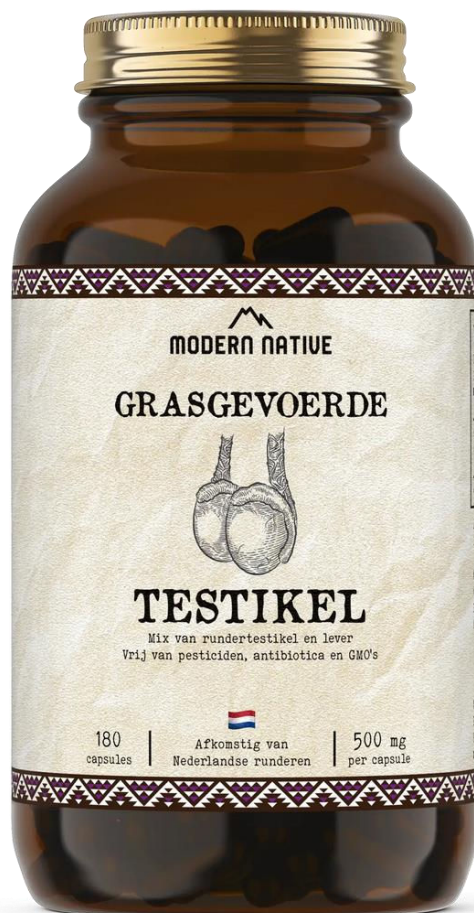
IV= ethinylestradiol

C: I= oestron

II= oestradiol

III= oestriol

IV= estetrol



DE KRACHT VAN TESTIKEL

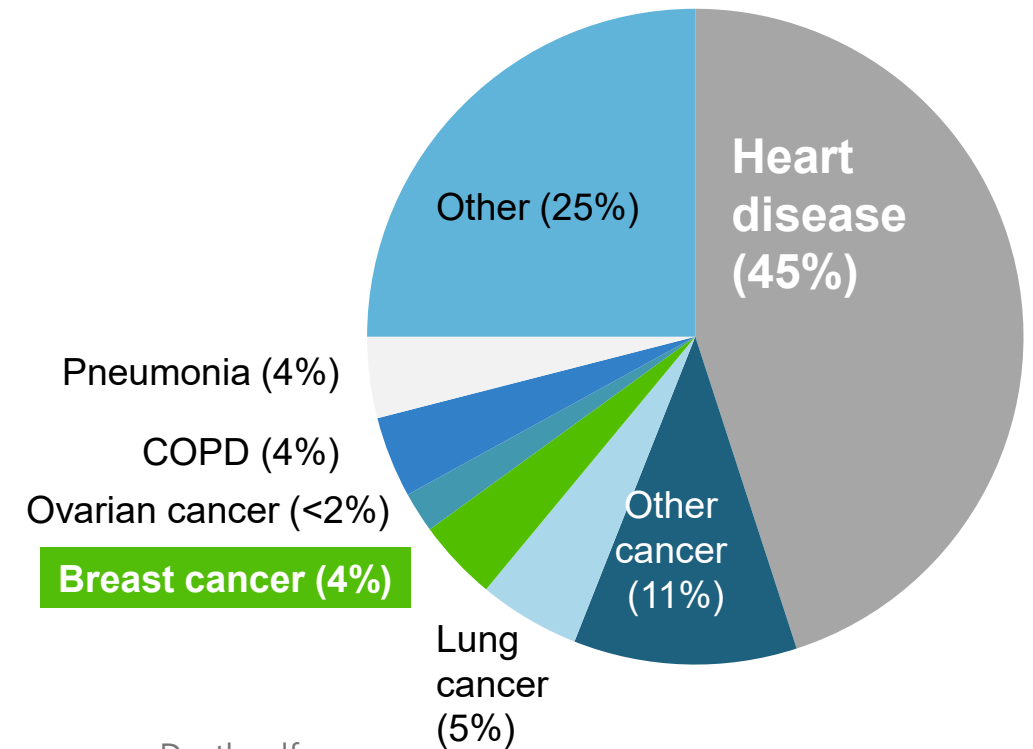
Sinds de oudheid geloofde men in de kracht van het eten van rundertestikels. De oude **Olympiërs** kregen hun boost van het kauwen op rauwe rundertestikels, in de **vikingscultuur** kwam rundertestikels vaak in hun gerechten voor, **gladiatoren** aten het regelmatig en ook de Ayurvedische gedachte beaamt de voordelen van het consumeren van rundertestikels.

11. Van de 100 vrouwen die overlijden,

- overlijden er 4 aan mammaca en 45 aan H&V
- Overlijden er 14 aan mammaca en 30 aan H&V
- Overlijden er evenveel aan Hart & Vaten als aan mammaca

Borstkanker in perspectief

Werkelijke doodsoorzaken bij vrouwen



12. Huisartsen kregen met pasen chocolade eitjes van hun patiente's omdat...

- Vrouwen hun overwerkte huisartsen wilden bedanken
- Vrouwen in ruil voor deze eitjes hormonen wilden
- Ze na de menopauze nog wat eitjes over hadden

Paaseitjes in ruil voor hormonen; vrouwen voeren actie om overgangsklachten erkend te krijgen



Eva Hulscher

29 maart 2024, 19:36 • 5 minuten leestijd



Voorpagina 112 Sport 80 jaar Vrijheid Kijk Noordzaken Zorg Aa



Huisarts Wesseling neemt de eitjes en flyers in ontvangst

© Eva Hulscher/RTV Noord

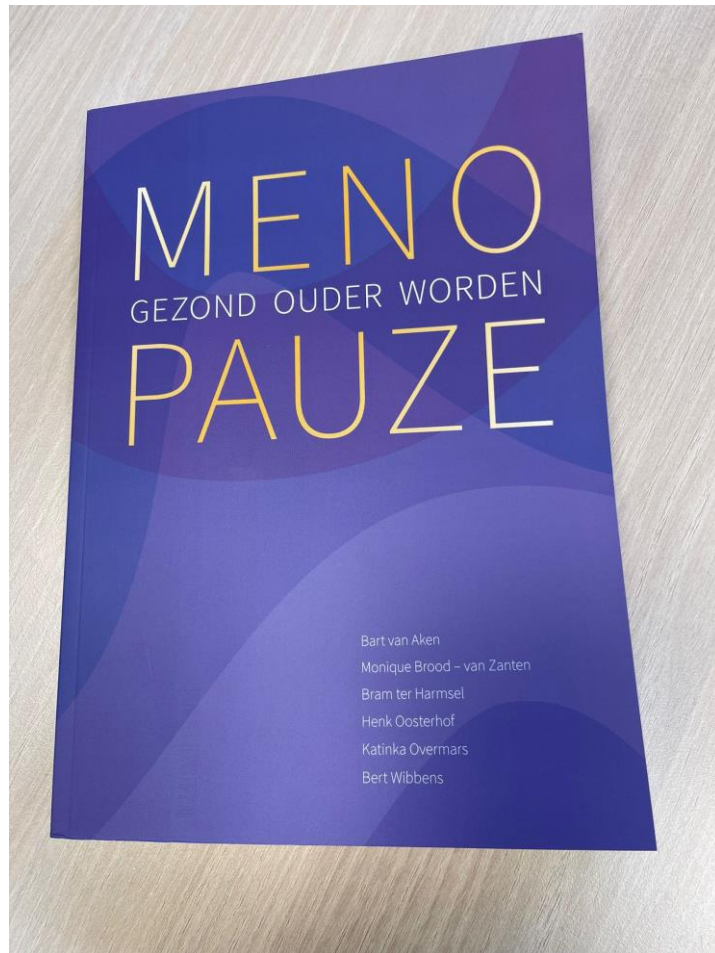
'Goedemorgen. Ik wilde je wat paaseitjes komen brengen met een aantal flyers. Ook voor je collega's.' Merel Hoegen Dijkhof is één van de honderden vrouwen in Nederland die in deze week voor Pasen langs huisartsen gaat.

Ze vormen de op Facebook ontstane actiegroep 'Wij willen onze hormonen terug'. Het doel: huisartsen oproepen zich meer te verdiepen in overgangsklachten.

Paaseitjes in ruil voor hormonen



Scholen, nascholen en herscholen.....



www.menopauzeboek.store

Save the date!

2e Winterschool Menopauze. Gezond ouder worden.

Flaine, Le Grand Massif, Frankrijk.
21 maart t/m 25 maart 2026

De overgang is voor iedere vrouw een impactvolle levensfase. Bij deze cursus die gegeven wordt aan de hand van het recent uitgekomen praktische leerboek Menopauze - gezond ouder worden, leert u hoe gevarieerd overgangsklachten zich kunnen presenteren, wat de effecten ervan kunnen zijn op het welzijn van de vrouw, op de mogelijke gevolgen op werkvloer en wat de gezondheidsrisico's ervan op lange termijn zijn. Zowel hormonale als niet-hormonale en niet-medicamenteuze behandelingen komen aan bod. Er is voldoende ruimte voor interactieve sessies met casuïstiek.

De middagen zijn vrij om van de bergen te genieten. Skiën, langlaufen, wandelen of heerlijk van de zon te genieten.

Datum: Zaterdag 21 maart t/m woensdag 25 maart 2026

Locatie: Dormio resort: Les Portes du Grand Massif.

Masterclass
Menopauze – Gezond ouder worden

17 oktober 2026
Vd Valk te Breukelen

Accreditatie, bedrijfsartsen, huisartsen en gynaecologen

6 punten

www.Menopauzeboek.store



Bedankt!

Vragen?