



Door  
loopt met je mee

© Women's Health Academy - Door 2023

Fysio- en manuele therapie

Overhees

# Waarom is Door ontstaan?

Even de feiten en cijfers!



Wist je dat... sommige vrouwen helemaal geen last hebben van klachten tijdens de overgang?

**WOMEN INC**

## OVERGANG (H)ERKEND

De **menopauze** is de laatste menstruatie in het leven van een vrouw. De **overgang** is de periode rond de menopauze. Vanaf de overgang is er een afname van geslachtshormonen. Dit heeft invloed op de gezondheid van vrouwen.

**51**  
LEEFTIJD

De gemiddelde leeftijd waarop vrouwen de menopauze doormaken is 51 jaar. De overgang, de periode ervoor en erna, duurt gemiddeld 7 tot 10 jaar.  
BRON: NVOG

**ZIEKTEVERZUIM**

34% van het ziekteverzuim van vrouwen tussen de 44 en 60 jaar is toe te kennen aan overgangsklachten.  
BRON: GEUKES ET AL., 2012

**NA DE MENOPAUIZE**

Een vrouwenleven speelt zich voor een derde af na de menopauze. Door de daling van hormonen zijn vrouwen in deze levensfase minder beschermd tegen bepaalde aandoeningen.

**1,6 miljoen**

Op dit moment zijn in Nederland naar schatting 1,6 miljoen vrouwen in de overgang. 60% van deze vrouwen heeft last van overgangsklachten.

**BOTONTKALKING**

Ruim een half miljoen vrouwen in Nederland heeft last van botontkalking. De afbraak van botten versnelt na de overgang, door de daling van het hormoon oestrogeen.  
BRON: RIVM, NVOG

**VAGINALE DROOGHEID**

Ongeveer 55% van de vrouwen in de overgang heeft last van vaginale droogte: irritatie van de vagina en pijn bij het vrijen of plassen.  
BRON: NHO-STANDAARD

**HART- EN VAATZIEKTEN**

De afname van geslachtshormonen gaat gepaard met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Vanaf het 50e levensjaar hebben vrouwen daarom vaker last van hart- en vaatziekten.  
BRON: KENNISAGENDA GENDER EN GEZONDHEID

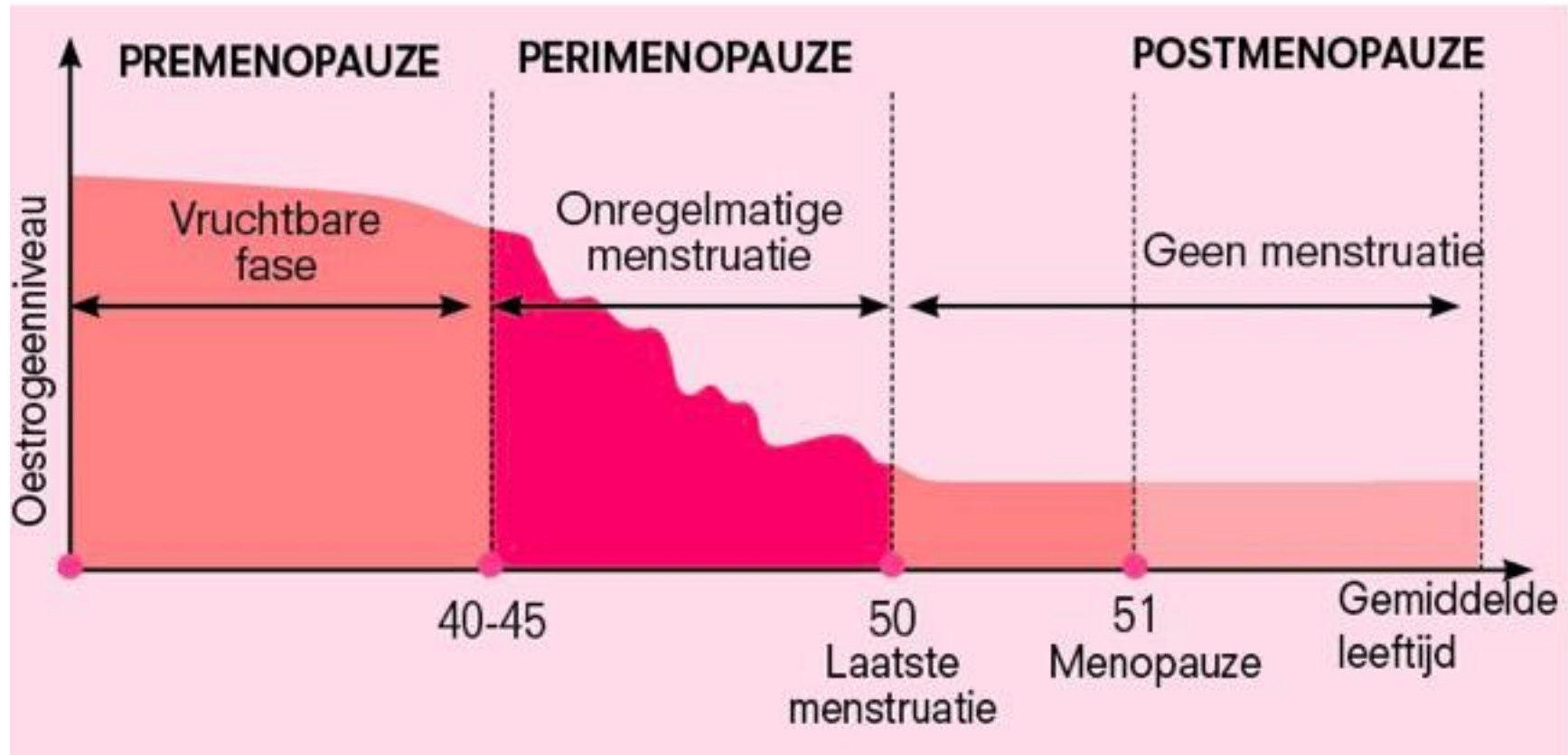
**OPVLIEGERS**

76% heeft rond de overgang last van opvliegers, het meest karakteristieke overgangssymptoom. Het is een combinatie van oververhitting, hevig transpireren en hartkloppingen.

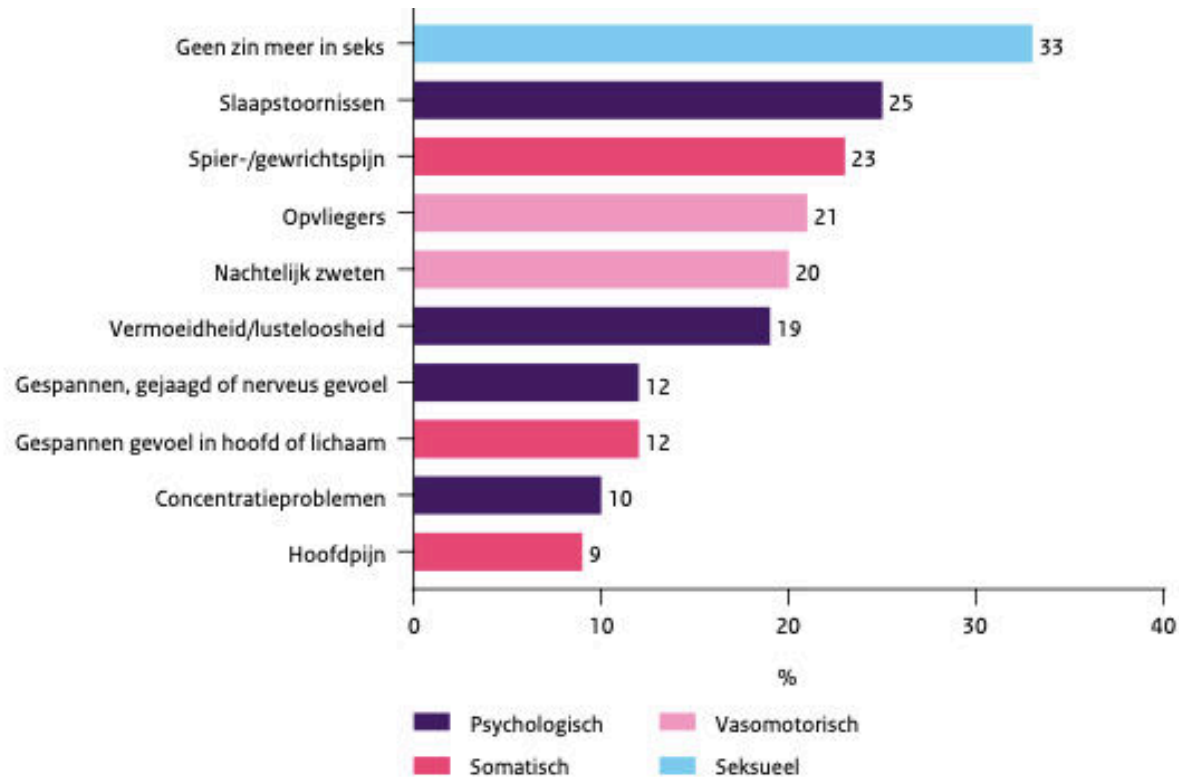
**55%**

Zorg samen met ons dat de overgang (h)erkend wordt. Deel deze factsheet en sluit je aan! [womeninc.nl](http://womeninc.nl)

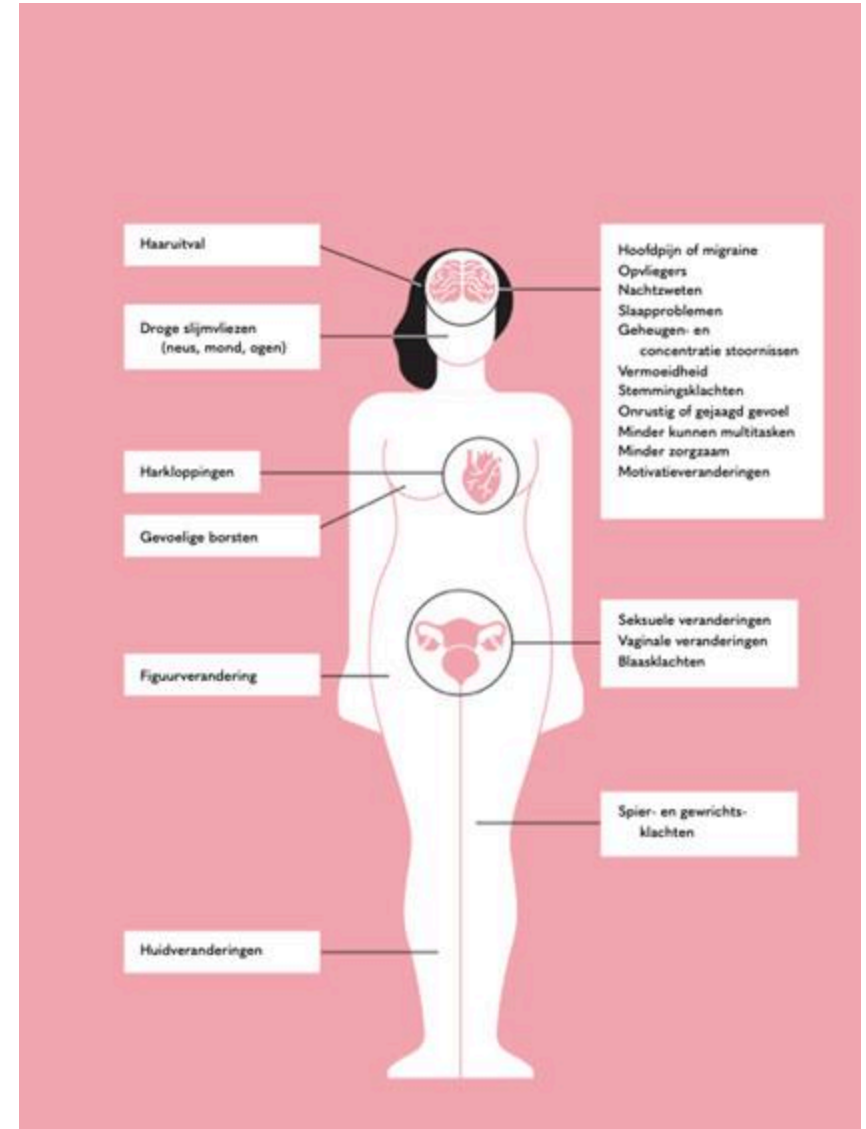
# Over wie gaat het dan?



# Om wat voor klachten gaat het dan?

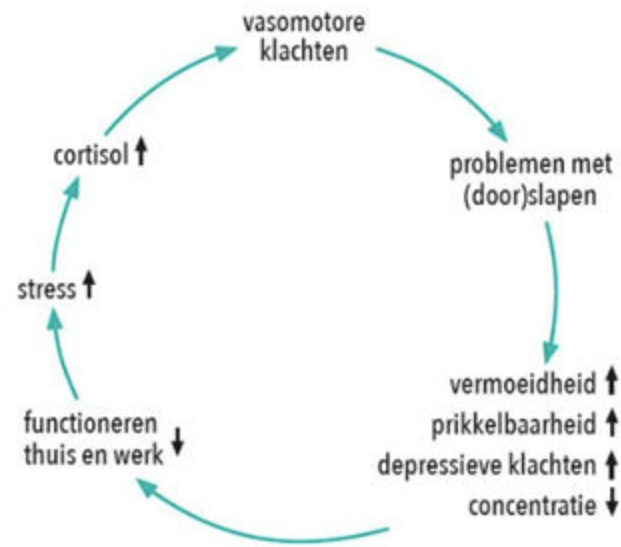


Figuur 2. De top 10 van meest gerapporteerde overgangsklachten waar de 8q25 vrouwen in de overgang (heef) vaak last van hebben.



# Om wat voor klachten gaat het dan?

- Greene clinametric scale
- Typische klachten
- A typische klachten
- Insteek Door



## Greene Climacteric Scale



Deze lijst kost ongeveer drie minuten om in te vullen en is een mooi hulpmiddel om je (overgang)klachten beter in kaart te brengen. Dankjewel!

| Symptomen  | 0= afwezig | 1= af en toe | 2= vaak | 3= heel vaak |
|--|------------|--------------|---------|--------------|
| 1. Stemmingswisselingen                            |            |              |         |              |
| 2. Aanvallen van hartkloppingen                    |            |              |         |              |
| 3. Gespannen, gejaagd of nerveus gevoel            |            |              |         |              |
| 4. Slaapstoornissen                                |            |              |         |              |
| 5. Opgewonden gevoel                               |            |              |         |              |
| 6. Paniekaanvallen en/ of angstgevoel              |            |              |         |              |
| 7. Concentratieproblemen                           |            |              |         |              |
| 8. Vermoeidheid/ lusteloosheid                     |            |              |         |              |
| 9. Ongeïnteresseerdheid                            |            |              |         |              |
| 10. Neerslachtigheid/ niet gelukkig voelen         |            |              |         |              |
| 11. Huidbuien                                      |            |              |         |              |
| 12. Snel geïrriteerd                               |            |              |         |              |
| 13. Gevoel van duizeligheid/ flauwvallen           |            |              |         |              |
| 14. Gespannen gevoel in hoofd of lichaam           |            |              |         |              |
| 15. Tintelingen of dood gevoel in huid/ lichaam    |            |              |         |              |
| 16. Hoofdpijn                                      |            |              |         |              |
| 17. Spier-/ gewichtspijn                           |            |              |         |              |
| 18. Minder gevoel in handen/ voeten                |            |              |         |              |
| 19. Ademhalingsproblemen                           |            |              |         |              |
| 20. Opvliegers                                     |            |              |         |              |
| 21. Nachtelijk zweten                              |            |              |         |              |
| 22. Geen zin meer in sex                           |            |              |         |              |
| 23. Droge vagina tijdens seks                      |            |              |         |              |
| 24. Pijn bij het vrijen                            |            |              |         |              |
| 25. Vaginale klachten zoals jeuk, irritatie, fluor |            |              |         |              |
| 26. Vocht vasthouden                               |            |              |         |              |
| 27. Gespannen borsten                              |            |              |         |              |
| 28. Minder zelfwaardering                          |            |              |         |              |
| 29. Urineverlies                                   |            |              |         |              |
| 30. Vergetachtigheid                               |            |              |         |              |

# Door fysieke trainingen

Wat kun je verwachten van Door trainingen?

- Programma van 6 weken.
- 1x per week buiten trainen op je eigen niveau met specifieke aandachtspunten.
- Elke week heeft een eigen thema.
- Begeleiding door een goed opgeleide Door-fysio
- Toegang tot evidence based tips en informatie als achtergrond bij je training.
- Vanaf de aanschaf van je programma heb je toegang tot het e-book dat bij dit programma hoort
- Kosten 129 euro inclusief ebook



# Thema's die aan bod komen

- Week 1; Welkom in de overgang
- Week 2; Positieve effecten van training
- Week 3; Bekkenbodem en seksuologie
- Week 4; Stress, stemming, slaap en hormoonsuppletie
- Week 5; Voeding
- Week 6; Werk en relaties



# Bewegingsapparaat

- Invloed van oestrogeen op bindweefsels.
- Drastische afname van oestrogeen tijdens de overgang kan ertoe leiden dat vrouwen last kunnen krijgen van stijfheid en pijnlijke gewrichten, vooral van de knie, heup en de kleine gewrichten in de handen.
- Osteoporose
- Low grade inflammation beelden





# Mentaal

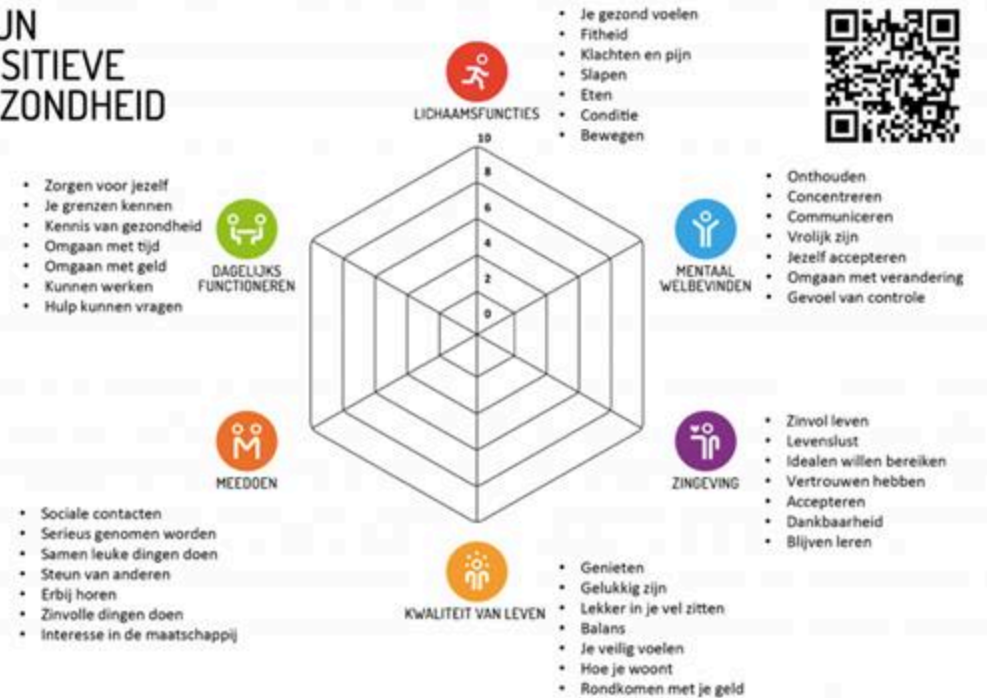
## The Healthy Mind Platter



*The Healthy Mind Platter for Optimal Brain Matter™*

Copyright © 2011 David Rock and Daniel J. Siegel, M.D. All rights reserved.

## MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



# Cardiovasculair

- Na de overgang heeft meer dan 80% van de vrouwen een of meer cardiovasculaire risicofactoren.
- 1 op de 5 Nederlandse vrouwen overlijdt aan hart- en vaatziekten (HVZ)
- In 2020 overleden in totaal meer dan 18.000 vrouwen aan HVZ. Dat zijn elke dag 50 vrouwen. Vrouwen overlijden op oudere leeftijd aan HVZ dan mannen.
- Vrouwen overlijden vaker aan een beroerte en hartfalen. Mannen aan een acuut hartinfarct.
- Er is over all een forse toename in het percentage vrouwen met overgewicht, ook bij vrouwen in de leeftijd 40-60 jaar. Dit gegeven speelt een belangrijke rol in de stagnatie van het sterftecijfer bij vrouwen.

# Cardiovascular

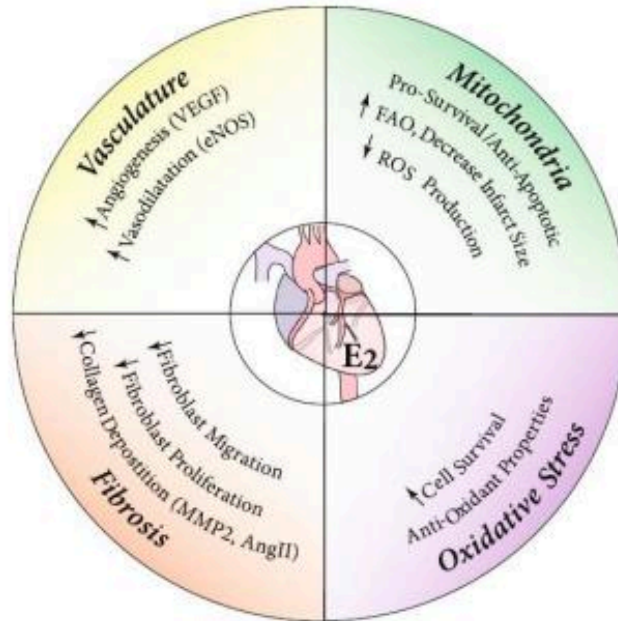


Symptomatic hypertension is often interpreted as menopause

- fatigue, lack of energy
- continuous chest pain : 'bra feels too tight'
- pain between shoulder blades
- fluid retention : ankles, stomach, hands, eyelids etc
- palpitations, PAF
- shortness of breath
- sweating, hot flushes
- insomnia
- headaches, dizziness

# Cardiovascular

## Beneficial vascular effects of estrogens:



Menopause



Risk factors  
↑↑

Thrombosis

Inflammation

Hormonal  
Dysregulation

Sympathetic  
tone

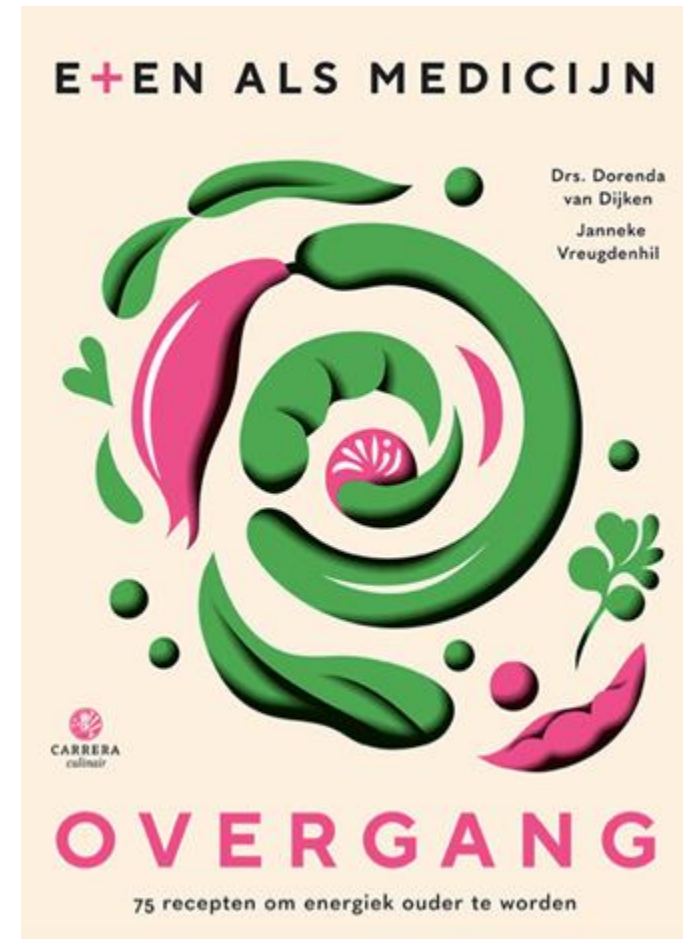
# Multi disciplinaire zorg

- H3 netwerk
  - Hoofd
  - Hart
  - Hormonen



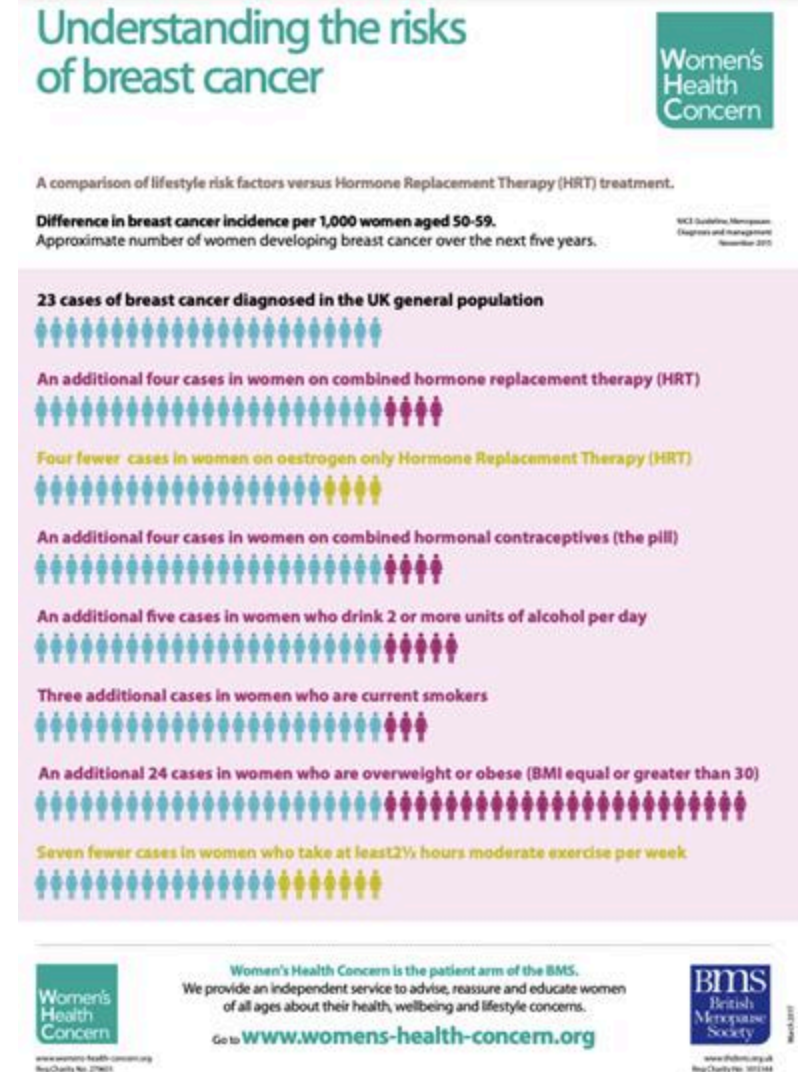
# Voeding

- Gemiddeld komen vrouwen 2-3 kg aan als er niets verandert in voeding of bewegingspatroon.
- Voeding adviezen.
- Invloed op triggers van klachten.
- Low grade inflammation



# Hormoonsuppletie

- Negatief imago
- Wanneer wel?
- Wanneer niet?
- Altijd in combinatie met leefstijl



# En Dooooorrrrr

- Training nu op woensdag van half 5 tot half 6
- Op dinsdag avond vaste groep die is blijven “hangen”
  
- Meer info op de website
- [www.doorlooptmetjemee.nl](http://www.doorlooptmetjemee.nl)
- [www.fysiotherapieoverhees.nl](http://www.fysiotherapieoverhees.nl)
- dooroverhees@gmail.nl of sillo
- en instagram (door\_overhees)





# Als afsluiting...

- Vragen van jullie??
- Take home message... vraag er naar bij dames tussen de 40 en 60!
- Ook even voorstellen ; ) Floor



# bronnen

- Women inc
- NHG standaard; De overgang 2022
- NICE guidelines menopause
- Werken tijdens de overgang; rapport RIVM 2022
- H3 netwerk [www.h3-netwerk.nl](http://www.h3-netwerk.nl)
- Dr. de Vries, dr. Manon Kerkhof, Ook leuke meisjes worden 50
- Maas, A. Hart voor vrouwen. Amsterdam: De Arbeiderspers
- Van Dijken, Eten als medicijn, de overgang.
- Appelman, Y. Roeters van Lennep J. Rouwet, E. Het vrouwenhart, van ischaemie naar preventie. 3e editie. Houten: Bohn Stafleu van Loghum