

Aandacht voor de overgang in de zorgsector

.....

Verder in deze whitepaper

- Wat is de overgang?
 - Welke symptomen ervaren vrouwen?
 - Wat betekent dat voor uw werkvermogen?
 - Wat kunnen vrouwen zelf doen?
 - Waarin kan uw werkgever u ondersteunen?
-

Samenvatting

In de zorg werken steeds meer vrouwen in de leeftijd van 45 tot 60 jaar. Op deze leeftijd krijgen vrouwen te maken met de overgang. Het merendeel van deze vrouwen ervaart daar in meer of mindere mate symptomen van. Deze symptomen kunnen mogelijk effect hebben op hun inzetbaarheid. Over het onderwerp wordt echter 'op de werkvloer' nauwelijks gesproken. Het lijkt een taboe. Terwijl begrip en de juiste aanpak er doorgaans voor zorgen dat deze medewerkers prima inzetbaar blijven. De vrouwen waar het om gaat, kunnen hier zelf ook veel aan doen. Maar het helpt enorm als hun werkgever hen ondersteunt. En dat loont letterlijk de moeite, zeker in een arbeidsmarkt met steeds meer schaarste. Want vrouwen in deze leeftijd zijn zeer ervaren en doorgaans ook zeer betrokken medewerkers.

5 redenen waarom de overgang nog geen thema is op het werk

- Vrouwen weten er zelf nog veel te weinig van
- De overgang is een taboe; er wordt nauwelijks over gepraat
- Vrouwen schamen zich ervoor
- Vrouwen delen zo'n persoonlijk onderwerp liever niet met jongere mannen
- Vrouwen zijn bang om te worden uitgelachen of gediscrimineerd

Tips voor vrouwen in de overgang

- Vertel aan anderen wat je ervaart in deze levensfase; je bent niet de enige
- Praat erover met collega's van dezelfde leeftijd; dat helpt jullie allebei
- Bespreek met je team en leidinggevende wat je nodig hebt om gezond en prettig te (blijven) werken

Wat is de overgang?

De overgang markeert het einde van de vruchtbaarheid van de vrouw en begint rond de 40-45 jaar. De gemiddelde leeftijd waarop vrouwen hun laatste menstruatie krijgen, is 51,4 jaar. Dat heet de menopauze. Gemiddeld duurt de hele overgang – de periode rondom de menopauze – 7 tot 12 jaar. Vrouwen ervaren dan fysieke en mentale symptomen. Welke en in welke mate is voor elke vrouw anders.

Welke symptomen ervaren vrouwen dan?

Vrouwen van 45 tot 60 jaar van de huidige generatie hebben aardig wat ballen in de lucht te houden. Ze werken, zijn vaak mantelzorger en hebben relatief later dan hun moeders en oma's kinderen gekregen, die dan de puberleeftijd hebben. Een – niet zelden stressvolle – combinatie van factoren die maakt dat ze in meerdere mate klachten lijken te ervaren dan de generaties vrouwen voor hen. Klachten die mogelijk effect hebben op de inzetbaarheid van vrouwen in de overgang zijn: slapeloosheid, depressiviteit, opvliegers, vergeetachtigheid en 'een kort lontje'.

Wat betekent dat voor hun werkvermogen?

Voor (werkende) vrouwen tussen 45 en 60 jaar blijkt het om verschillende redenen een behoorlijke uitdaging te zijn om deze periode gezond en vitaal te beleven. Als er dan ballen door jarenlang niet herkende klachten uit de lucht dreigen te vallen, dan is het werk niet zelden als eerste aan de beurt – met kans op (langdurig) verzuim.

Wat kunnen vrouwen zelf doen?

Voldoende kennis

Het is voor vrouwen van 45 tot 60 jaar belangrijk om zelf voldoende kennis te hebben over:

- deze levensfase
- welke symptomen erbij kunnen horen
- welke effecten die kunnen hebben op hun dagelijks functioneren, onder meer op het werk
- wat de gezondheidsrisico's op korte en lange termijn zijn

Erover praten

Daarnaast is het advies om erover te praten met anderen, bijvoorbeeld vriendinnen, moeder, zus en het eigen gezin. En ook met collega's en de leidinggevende.

Leefstijl veranderen

Vrouwen die symptomen ervaren die hen belemmeren in het dagelijks leven, doen er goed aan hun leefstijl te veranderen. Zij kunnen zich hierbij laten ondersteunen door een coach of consulent, of gebruik maken van de online zelfhulpmodules. Ook kunnen zij voedingssupplementen of medicatie overwegen. Informatie hierover is verkrijgbaar bij het Kenniscentrum Overgang: www.kenniscentrum-overgang.nl. De vergoedingen voor overgangszorg bij de UMC Zorgverzekering vindt u hier: www.umczorgverzekering.nl/vergoedingen/preventie/overgangszorg-voor-vrouwen

ONDERZOEK TOONT AAN: samenhang tussen overgangsklachten en werkvermogen

Recent Nederlands onderzoek onder 200 vrouwen tussen 45 en 60 jaar bij een grote werkgever in de zorg bevestigt wat ook uit eerdere (inter)-nationale onderzoeken blijkt. Er is een negatieve samenhang tussen overgangsklachten en werkvermogen. Andersom blijkt bovendien dat arbeidsomstandigheden invloed hebben op de soort en mate van overgangsklachten.

Concrete uitkomsten

Concreet blijkt uit dit onderzoek:

- 97,5% van de ondervraagde vrouwen heeft overgangssymptomen. Slaapstoornissen, spier- en gewrichtspijn en vermoeidheid/lusteloosheid scoren het hoogst
- 25% van de vrouwen geeft aan 'vaak' tot 'heel vaak' last te hebben van deze symptomen en dat de symptomen storend zijn in de activiteiten of dat de activiteiten erdoor (moeten) worden onderbroken

WAARIN KAN UW WERKGEVER U ONDERSTEUNEN

- grenzen stellen en nee zeggen
- bespreekbaar maken van de overgang
- bespreekbaar maken van rooster, uren, functie en toekomst loopbaan
- stimuleren deelname aan informatiesessies