

7 Dingen

die elke vrouw moet weten over de overgang

1 **menopauze: 51 jaar**

Je bent niet meer vruchtbaar. Op hun 45e zijn vrijwel alle vrouwen in de overgang. Iedere vrouw beleeft dat op haar eigen manier.

2 **bloeddruk: laten meten!**

De beschermende werking van je vrouwelijke geslachtshormonen valt weg. Je loopt meer kans op hart- en vaatproblemen en botontkalking.

3 **meer dan 55 symptomen**

Als je vatbaar bent voor de snelle daling van je hormoonspiegel merk je allerlei symptomen.

4 **80% heeft last, 20 niet!**

Ben je ouder dan 40 en maak je je zorgen? Ga dan gerust naar je huisarts. Vertel wat je merkt aan je lijf en aan je hoofd.

5 **wat kun je zelf?**

Informeer je goed over wat je zelf kunt doen op het gebied van voeding, beweging/krachttraining en stress. Kijk welke hulplijnen je privé en op je werk je kunt inschakelen.

6 **schakel hulplijnen in!**

Je hoeft het niet allemaal in je eentje te doen. Kijk welke hulplijnen je privé en op je werk kunt inschakelen.

7 **it's my time!**

Na de overgang kom je in rustiger vaarwater. Jouw tijd is aangebroken!

lees erover – praat erover – trek je plan!

Karin Wiebenga-Neelen 06-13 88 28 36

Angélique van der Zijden 06-15 63 99 00

www.kenniscentrum-overgang.nl