



GIDS VOOR DE BEDRIJVEN

« Menopauze en dienstencheques
Tips voor huishoudhulpen en
omkaderend personeel »



Inhoudstafel

GIDS VOOR DE BEDRIJVEN	1
« Menopauze en dienstencheques Tips voor huishoudhulp en omkaderend personeel »	1
I Menopauze in je welzijnsbeleid	3
Herken de menopauze	3
II Enkele cijfers	4
III Menopauze in je welzijns- en preventiebeleid opnemen	4
1 Doorbreek de taboes	4
2 Breng de noden in kaart	4
3 Zet sensibiliseringsacties op	5
4 Steun je omkaderend personeel	5
IV Praktische tips	5
1. Lichamelijke klachten voorkomen en verlichten	5
2. Gezond eten	6
3. Slaap voldoende	6
V Zet in op opleiding	6
VI Inspiratiebronnen	7

I Menopauze in je welzijnsbeleid

De menopauze is een natuurlijke fase in het leven van een vrouw, met of zonder uitgesproken symptomen. Doordat vrouwen steeds meer en langer aan het werk zijn, gaan zij door deze periode tijdens hun loopbaan. Met deze gids willen we jullie een aantal tips geven om signalen op te vangen en huishoudhulpen te ondersteunen in deze periode.

De menopauze wordt vaak gezien als een korte periode. In werkelijkheid kan de volledige overgang 5 tot 10 jaar duren. Sommigen spreken zelfs over 'de rest van je leven', omdat de oestrogeenproductie nooit meer op hetzelfde peil komt als voor de menopauze.

Daarom is het zo belangrijk om, zowel privé als op het werk, stil te staan bij de impact ervan. Je kan er als bedrijf voor kiezen om kleine aanpassingen te doen in bv. werkkledij. Maar ook een volledig beleid uitwerken met bv. doorverwijzingen naar menopauzeconsulenten behoort tot de mogelijkheden. Door er open over te praten en praktische oplossingen te zoeken, kunnen we samen bijdragen aan meer welzijn op de werkvloer en werkbaar werk voor huishoudhulpen.

Herken de menopauze

De menopauzespotters, uit het programma 'Menopauzia' met Tine Embrechts (zie VRT max), zijn koortsachtig op zoek naar een opvlieger bij andere vrouwen. Deze opvliegers zijn het meest zichtbare symptoom van de menopauze. Veel andere symptomen blijven onder de radar of worden niet herkend.

We denken hierbij aan:

- Concentratieproblemen (*brain fog*)
- Stemningswisselingen, depressiviteit en/of neerslachtigheid
- Cardiovasculaire ziekte
- Gewichtstoename
- Botdichtheid (osteoporose)
- Spier- en gewrichtspijnen
- Slapeloosheid en vermoeidheid, vaak ook gelinkt aan nachtelijk zweten.

Niet elke vrouw heeft alle symptomen of zal deze ondervinden. En ze komen vaak niet allemaal samen voor. Daarom is een diagnose niet altijd evident en bezoeken vrouwen vaak meerdere dokters of specialisten voordat er wordt gedacht aan de menopauze.

De gemiddelde leeftijd waarop de menopauze begint, ligt tussen de 45 en 55 jaar.

Dit gebeurt door een afname van de productie van de hormonen oestrogeen en progesteron in de eierstokken. Een vrouw bevindt zich officieel in de menopauze wanneer zij twaalf opeenvolgende maanden geen menstruatie heeft gehad.

Deze periode wordt voorafgegaan door de **perimenopauze**, een overgangsfase die meerdere jaren kan duren. Ze wordt gekenmerkt door onregelmatige menstruaties, het optreden van symptomen zoals hierboven beschreven en kan dus een ernstige invloed hebben op het fysieke, emotionele en sociale welzijn.

II Enkele cijfers

De menopauze heeft wel degelijk een invloed op jouw huishoudhulp en omkaderend personeel. Wist je dat één op de vijf vrouwen overweegt van job te veranderen door de ongemakken van de menopauze?

We geven hieronder nog wat cijfers mee uit verschillende studies. De studies en websites zelf kan je hieronder nog terugvinden bij de inspiratiebronnen.

Uit de studie van Securex nemen we mee dat 4 op 10 (43,3%) vrouwelijke werknemers in België in de leeftijdscategorie van 45 jaar en ouder zit; een groep van 914.354 vrouwen die goed zijn voor een vijfde (21,5%) van de totale werkende bevolking in België.

Verder geeft 40 % van de vrouwen in Europa die in de menopauze zitten aan matige tot ernstige symptomen te ervaren.

Uit onderzoek van Securex en UGent blijkt dat slechts 12,5% van de vrouwen in de menopauze dit bespreekbaar wil, durft of kan maken op het werk. Maar zij die menopauze wel bespreekbaar maken op het werk, hebben de helft minder kans op een hogere herstelbehoefte of burn-outverschijnselen.

Menopauze wordt vaak verkeerd begrepen: een weg naar absenteïsme.

Tijdens de menopauze worden sommige vrouwen verkeerd gediagnosticeerd met een burn-out of depressie. Andere symptomen, zoals brain fog, wekken soms de vrees voor beginnende dementie. Maar dit kunnen ook typische menopauzesymptomen zijn.

Een verkeerde diagnose kan leiden tot ziekteverzuim. Zo wordt de menopauze, zonder dat we het beseffen, een directe reden waarom mensen afwezig zijn op het werk.

III Menopauze in je welzijns- en preventiebeleid opnemen

Vrouwen in (peri)menopauze geven aan dat hun werkervaring verbetert, wanneer ze gepaste ondersteuning krijgen van hun werkgever.

Het opnemen van de menopauze in je welzijns- of preventiebeleid is daarom geen overbodige luxe. Het helpt om het taboe te doorbreken en creëert een zorgzame werkomgeving.

1 Doorbreek de taboes

Over de menopauze praten op de werkvloer is een eerste stap. Je kan dit stimuleren door bv. open gespreksgroepen op te richten of sensibiliserende workshops te organiseren. In sommige bedrijven krijgen coaches extra informatie over het onderwerp en voelen ze zich sterker om dit onderwerp te bespreken met andere huishoudhulp of de consulenten.

Maak het onderwerp bespreekbaar en toon je betrokkenheid als consulent of als werkgever.

2 Breng de noden in kaart

Peil via enquêtes of individuele gesprekken naar wat je medewerkers nodig hebben en waar ze tegenaan lopen. Dit kan als onderdeel van functioneringsgesprekken of tijdens preventieve

uitvalgesprekken. Als hulpmiddel kun je gebruikmaken van [de Méno-check@Work](#), hierin kan je vast inspiratie vinden om de noden in jouw organisatie in kaart te brengen.

3 Zet sensibiliseringsacties op

Ga voor concrete maatregelen die aansluiten bij de waarden en cultuur van jouw organisatie, zoals gerichte opleidingen, workshops en praktische tips. Zo creëer je een klimaat van vertrouwen en zorgzaamheid, waarin vrouwen zich gehoord, gewaardeerd en gesteund voelen. Dat maakt sowieso al een groot verschil.

4 Steun je omkaderend personeel

Als je echt iets wil veranderen of aanpakken in je organisatie, dan heb je steun van je consultants of omkaderend personeel nodig. Zij zorgen er immers voor dat een open en zorgzame dialoog rond de menopauze mogelijk is. Als leidinggevende speel je een sleutelrol in dit proces, door hen mee te nemen in een visie hier rond en de juiste informatie en tips mee te geven. Het is niet de bedoeling dat zijzelf een menopauzeconsulent worden. Wel kunnen ze mogelijk signalen opvangen en doorverwijzen naar de juiste experts zoals bv. een gynaecoloog.



Heb je vragen over hoe je de menopauze kan opnemen in jouw welzijns- of preventiebeleid?

Jouw interne dienst voor preventie en bescherming op het werk (IDPBW) kan je hierbij zeker ondersteunen.

IV Praktische tips

Je kan huishoudhulpen wat eenvoudige tips geven om hen te ondersteunen tijdens de menopauze. Deze kunnen ook gerust aan bod komen tijdens een (in)formeel gesprek met een huishoudhulp of tijdens workshops.

1. Lichamelijke klachten voorkomen en verlichten

Huishoudhulpen zeggen vaak: “Ik beweeg al de hele dag!” En dat klopt: ze lopen veel, tillen en verplaatsen spullen, bukken en herhalen vaak dezelfde bewegingen... ze staan nooit stil! Maar doen ze dat op een bewuste en veilige manier? Niet altijd! Daarom is het belangrijk hen te informeren dat anders en bewust bewegen essentieel is.

Moedig hen aan om bewust te zijn van hun bewegingen, houdingen af te wisselen, het beschikbare materiaal correct te gebruiken en hun lichaam te respecteren door ergonomisch te werken. Misschien is het wel nodig om een opleiding ergonomie specifiek voor deze doelgroep te organiseren?

Vorm DC stelt een aantal tools ter beschikking om hen hierover te sensibiliseren en op te leiden:

- De schoonmaakgids « Ergonomisch schoonmaken »
- Informatie en video's op My Perfect Day
- Een checklist van ergonomisch materiaal

Ook buiten het werk is bewegen belangrijk. Intensieve sport is niet nodig, integendeel! Rustige activiteiten zoals wandelen, zwemmen of zelfs wat eenvoudige stretchoefeningen thuis kunnen onder andere:

- gewrichten ontlasten en vermoeide spieren ontspannen.
- stress verminderen.
- de slaapkwaliteit verbeteren.
- gewichtstoename beperken.
- bijdragen aan hun algemeen welzijn.

2. Gezond eten

Wat je eet, heeft invloed op hoe je je voelt. Gezond en evenwichtig eten helpt bij het verlichten van bepaalde effecten van de menopauze, zoals opvliegers, vermoeidheid, verlies van energie en gewichtstoename

Je kan verwijzen naar de [voedingsdriehoek](#) en er zijn talloze sites en informatiebronnen online te vinden. We geven graag nog eens de basis mee:

- Drink minstens **1,5 liter water** per dag om je energieniveau op peil te houden.
- **Vermijd sterk bewerkte producten**, snelle suikers, te veel koffie en sterk gekruid voedsel.
- Kies voor **gezonde vetten**: avocado, olijfolie, noten... die bijdragen aan de hormonale balans.
- Geef de voorkeur aan voedingsmiddelen die:
 - o rijk zijn aan eiwitten en omega 3 (eieren, gevogelte, vis, peulvruchten)
 - o rijk zijn aan calcium en vitamine D (zuivelproducten, yoghurt, sardines, groene groenten, zonlicht)
 - o vooral uit trage koolhydraten bestaan zoals haver, quinoa, linzen, groenten...

3. Slaap voldoende

Slaapproblemen komen vaak voor tijdens de menopauze. Deze kunnen gelinkt zijn aan stress, angst en hormonale veranderingen. Nachtelijk zweten is natuurlijk ook niet bevorderlijk voor een goede nachtrust.

Slaap is erg belangrijk om:

- je immuunsysteem te versterken.
- stress en angst te verminderen.
- je energie en concentratie te verbeteren.
- je eetlust en metabolisme in balans te houden.
- je lichaam te laten herstellen.



V Zet in op opleiding

Ga je aan de slag rond menopauze, vergeet dan het belang van opleidingen niet. Er zijn sowieso opleidingen te vinden die dicht aansluiten bij het thema, hoewel ze niet specifiek over de menopauze gaan. We denken hierbij aan:

- Ergonomie en valpreventie.
- Stress- en burn-out voorkomen.
- Motivatie en zelfvertrouwen.

Je kan je huishoudhulp ook helpen en prikkelen om opleiding te volgen, door af te wijken van de standaardopleidingen. Snuister dus zeker eens in het aanbod van alle opleidingspartners op de website van [het Opleidingsfonds Vlaanderen](#) en laat je verrassen!

VI Inspiratiebronnen

Zin om helemaal in het onderwerp van de menopauze te duiken? Vorm DC heeft voor je een aantal boeken, video's, sketches, podcasts en andere bronnen verzameld die ons hebben geïnspireerd bij het maken van deze gids. Ze helpen je het onderwerp met vertrouwen en vriendelijkheid te benaderen. [Je vindt ze op onze website.](#)