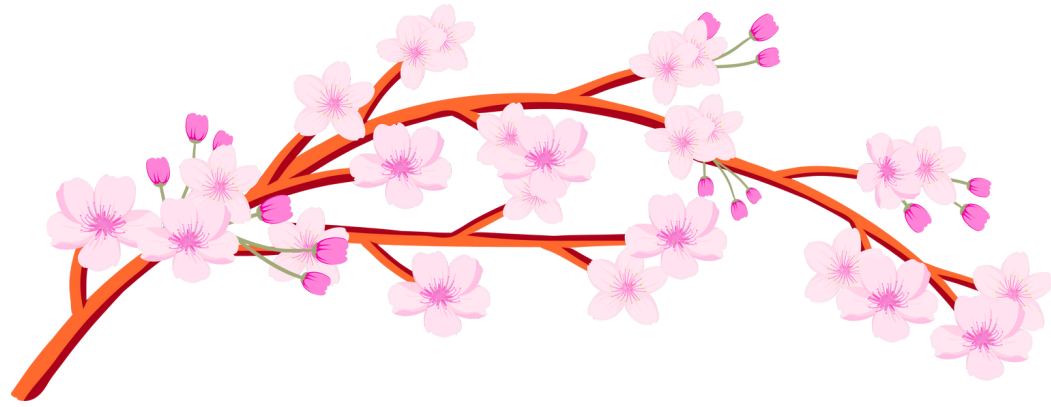




DE MENOPAUZE, VAN OPVLIEGERS TOT OPLUCHTING: TIPS MET EEN KNIPOOG!

**ELKE VROUW IS UNIEK, ELKE MENOPAUZE
PERSOONLIJK. MAAR WEET DAT JE NIET
ALLEEN BENT!**

WAT IS DE MENOPAUZE?

De menopauze is een natuurlijke fase in het leven van een vrouw, die meestal begint tussen de 45 en 55 jaar. Doordat we allen langer aan het werk zijn, gaan we door deze periode gedurende onze loopbaan. Sommigen hebben meer last van de symptomen dan anderen, maar het is in ieder geval goed om op de hoogte te zijn en te weten hoe je klachten kan aanpakken.

Meer dan 1 op 5 vrouwen in België zit in de menopauze.
En toch wordt er weinig over gesproken, zeker in de
professionele context.

EEN TWEEDE PUBERTEIT

Tijdens de menopauze vermindert de productie van de hormonen oestrogeen en progesteron in de eierstokken. Je krijgt dus heel wat hormoonstommelingen op je bord, net als in de puberteit. 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 en die ook bij deze 'overgang' hoort.

Gezond en evenwichtig eten

Gezond eten in deze periode is een echte vorm van dagelijkse zelfzorg. Hier zijn enkele eenvoudige tips:

- **Drink minstens 1,5 liter water** per dag.
- **Vermijd sterk bewerkte producten**, snelle suikers, te veel koffie en sterk gekruid voedsel.
- Geef de voorkeur aan voedingsmiddelen die:
 - **rijk zijn aan eiwitten en omega 3** (eieren, gevogelte, vis, peulvruchten).
 - **rijk zijn aan calcium en vitamine D** (zuivelproducten, yoghurt, sardines, groene groenten, zonlicht).
 - **vooral uit trage koolhydraten** bestaan zoals haver, quinoa, linzen, groenten....

Je bent niet alleen!

De menopauze is een fase waarin vrouwen zichzelf op een andere manier leren kennen. Elke vrouw gaat er door, staat er voor of is er door! Praat erover met vriendinnen, familie, collega's of je werkgever. Laat een medische check-up doen of laat je begeleiden door een menopauzeconsulent.

WIST JE DAT?

Goede hydratatie kan opvliegers en vermoeidheid beperken.

Opbouw van spieren helpt gewichtstoename te voorkomen! Hoe meer spieren, hoe meer calorieën je verbrandt, zelfs in rust.

Slaap is essentieel! Het versterkt de immuniteit, herstelt het lichaam, reguleert de eetlust, ondersteunt het geheugen en vermindert stress.

Plezier beleven! Een activiteit doen die je graag doet, zoals naar muziek luisteren, lezen, schrijven of wandelen, kunnen angstgevoelens verminderen, de stemming verbeteren en het mentale welzijn bevorderen.

Diep ademhalen! Ademhalingsoefeningen kalmeren het hart, verlagen de bloeddruk en verminderen stress.

Een goed bord voedt ook je hersenen! Voedingsmiddelen rijk aan omega-3 (zoals noten of zalm) kunnen je geheugen ondersteunen.

Een paar kleine aanpassingen in je levensstijl kunnen al een groot verschil maken!

Door drie eenvoudige routines aan te nemen: regelmatig bewegen, gezond eten en tijd nemen om te ontspannen, kun je je comfort tijdens de menopauze aanzienlijk verbeteren.

HERKEN DE SYMPTOMEN



Wat kan ik doen?

Een gezonde levensstijl kan bijdragen aan het verminderen van de menopauzale klachten. Er zijn verschillende manieren om de overgang zo comfortabel mogelijk te maken.

Ik ga ermee aan de slag!

Voldoende bewegen op het werk

"Ik ben huishoudhulp, ik beweeg de hele dag!" Dat klopt! Maar het gaat erom anders en bewuster te bewegen! Het beroep van huishoudhulp is fysiek: je loopt veel, je tilt en verplaatst spullen, je bukt, je herhaalt dezelfde bewegingen steeds opnieuw... vaak zonder erbij stil te staan hoe je ze uitvoert. Uit gewoonte of door tijdsdruk. Sta stil bij die bewegingen, wissel van houding, respecteer je lichaam: werk ergonomisch! Er bestaan opleidingen, praat erover met je werkgever.

En buiten het werk

Intensieve sport is niet nodig, integendeel! Rustige activiteiten zoals wandelen, zwemmen of zelfs wat eenvoudige stretchoefeningen thuis kunnen onder andere:

Slaap is essentieel!

Hou een **regelmatisch slaapritme** aan, met vaste tijden om te slapen en op te staan. **Creëer een rustgevend ritueel** (lezen, ademhalingsoefeningen, meditatie, kruidenthee...). **Lakens in katoen** en een **frisse slaapkamer** helpen tegen het nachtelijk zweten.