

# Hoe houd je vrouwen gezond en gelukkig aan het werk tijdens de overgang?

Pauline Ottervanger, Wilma Smit

## Inleiding

Dat overgangsklachten een negatieve invloed kunnen hebben op de kwaliteit van leven is al lange tijd bekend, maar inmiddels is ook wetenschappelijk aangetoond dat bij perimenopauzale vrouwen in circa 35% het ziekteverzuim direct verband houdt met overgangsklachten.<sup>1</sup> Dus ruim een derde van de nu werkende vrouwen tussen de 45 en 60 jaar valt regelmatig uit uit het arbeidsproces door overgangsklachten zoals slapeloosheid, opvliegers, gewrichtsklachten en gevoelens van depressieve aard. Het gaat nu om een miljoen werkende vrouwen in deze leeftijdsgroep en dit getal is groeiende.

## Overgang, Menopauze

### Definities

Overgang en menopauze zijn nog wel eens termen die door elkaar gebruikt worden. Menopauze is een vast moment, namelijk het moment van de laatste menstruatie. Pas nadat een vrouw een jaar lang niet gemenstrueerd heeft, kan je dat moment vaststellen. De overgang duidt op de jaren rond die laatste menstruatie. De gemiddelde leeftijd van de menopauze ligt in Nederland rond het 51<sup>e</sup> jaar.

### Fysiologie

Bij de geboorte heeft iedere vrouw bijna een miljoen eicellen (follikels). Tijdens de groei verdwijnen er constant follikels en op het moment dat een meisje in de puberteit komt is de helft van de eicelvoorraad verdwenen. In de puberteit worden de eierstokken actief en vindt er iedere maand een ovulatie plaats en wordt de eicelvoorraad geleidelijk aan steeds minder. Het hele proces van eirijping en ovulatie wordt geregeld vanuit de hypothalamus en de hypofyse. Belangrijke hormonen die hierbij een rol spelen zijn FSH (follikel stimulerend hormoon), oestrogeen, progesteron en een kleine hoeveelheid androgenen.

Op het moment dat een vrouw in de overgang komt (gemiddelde leeftijd 45 jaar) is de eicelvoorraad vaak al verminderd tot een paar honderd. De ovaria hebben steeds meer moeite om een follikel te laten rijpen, met als gevolg een verandering van de menstruatiecylus en soms meer of minder bloedverlies bij de menstruatie. De werking van hormonen, en dan vooral de afname van het oestrogeen, kan diverse klachten geven, met name opvliegers en nachtelijk zweten.

Is de menopauze ingetreden, dan is de eicelvoorraad gereduceerd tot nul en houdt de productie van hormonen in de eierstokken op. Ook dan is vooral de oestrogeendeficiëntie de oorzaak van veel klachten en aandoeningen op lange termijn.

### Sociale en geestelijke veranderingen

De leeftijd waarop een vrouw in de overgang komt is ook de leeftijd waarop vaak op sociaal en emotioneel gebied veel gebeurt. De vrouw is volop actief in het arbeidsproces. Ook krijgen vrouwen tegenwoordig op latere leeftijd kinderen zodat, wanneer ze zelf in de overgang zitten, de kinderen juist in de puberteit komen, wat niet altijd een eenvoudige combinatie is. Ook de rol ten opzichte van de ouders verandert, van kind word je nu de verzorgende. En overgang en menopauze zijn onlosmakelijk verbonden met het proces van ouder worden. Daarbij wordt de fertiele levensfase afgesloten, hetgeen eveneens als negatief kan worden ervaren. Concluderend ervaart de vrouw in haar overgangsjaren veranderingen op zowel lichamelijk, sociaal als geestelijk gebied. Deze periode kan een dermate negatieve invloed hebben op de kwaliteit van leven dat de vrouw, mede door de lichamelijke overgangsklachten, niet meer volledig normaal kan functioneren wat weer kan leiden tot ziekteverzuim.

### De bedrijfsarts

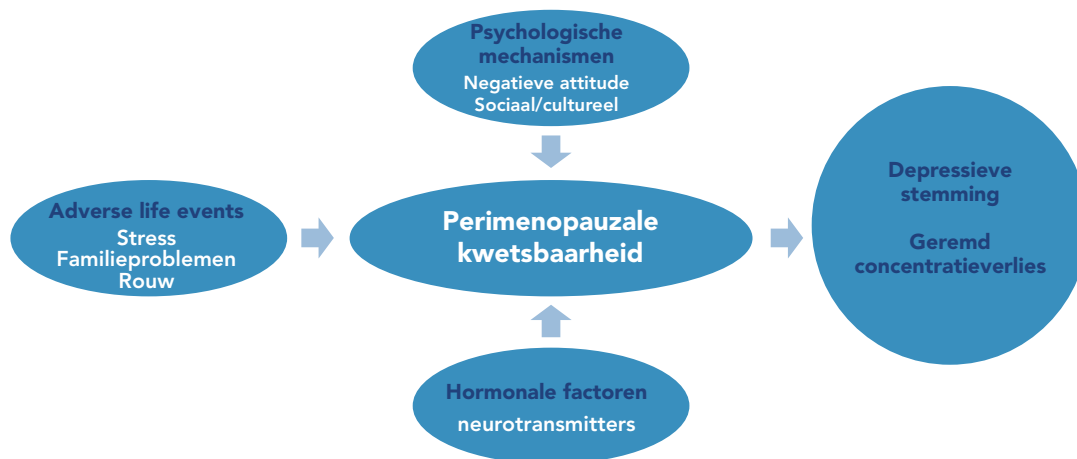
Herkenning en erkenning spelen een belangrijke rol. Te vaak wordt de diagnose 'burn-out' gesteld en worden de klachten te weinig geassocieerd met de overgang/menopauze.

Dr. H. P. Ottervanger is gynaecoloog in het HagaZiekenhuis te Den Haag.

Dr. W. Smit is gynaecoloog in het Gemini Ziekenhuis (Noordwest Ziekenhuisgroep) te Den Helder.

Correspondentieadres:  
tbvredactie@bsl.nl

## Kwetsbaarheidsmodel



Overigens mag het ook niet zo zijn dat klachten in deze leeftijdscategorie alleen maar onder de noemer ‘overgangsklachten’ geschaard worden, want ook andere lichamelijke aandoeningen zoals schildklierpathologie of hart- en vaatziekten kunnen soortgelijke klachten geven.

De bedrijfsarts speelt een cruciale rol als het gaat om ziekteverzuim bij vrouwen in de leeftijdscategorie van 45+. Het is daarom van groot belang dat de bedrijfsarts goede kennis van zaken heeft als het gaat om overgang en menopauze. Door goede anamnese en gerichte onderzoeksadviezen kan andere pathologie worden uitgesloten en kan er gericht gewerkt worden aan een terugkeer op de werkvloer. Kennis van de mogelijkheden van al dan niet medicamenteuze behandeling zijn van essentieel belang. Bij de behandeling van overgangsklachten die de kwaliteit van leven ernstig nadelig beïnvloeden, is er tegenwoordig wel degelijk een plaats voor hormoontherapie. Sinds 2013 is er wat betreft hormoontherapie

wereldwijd consensus bereikt<sup>2</sup> en binnenkort verschijnen er nieuwe richtlijnen waaruit blijkt dat, mits men met een aantal criteria rekening houdt, een vrouw gedurende enkele jaren zonder risico hormonen kan gebruiken. Alle artsen die met deze problematiek te maken krijgen moeten hiervan op de hoogte zijn. Ook kan het waardevol zijn vrouwen te verwijzen naar een verpleegkundig overgangsconsulente of een gynaecoloog met dit aandachtsgebied.

### Bijscholing

Het onderwerp ‘overgang’ verdient meer aandacht. In een bedrijf zelf zouden werkgevers en werknemers hier voorlichtingsbijeenkomsten over moeten hebben. Wanneer vrouwen én professionals in de zorg meer op de hoogte zijn van welke problemen de overgangsjaren met zich meebrengen, kan het ziekteverzuim wel degelijk worden teruggebracht.

### Literatuur

1. Geukes M, Aalst MP van, Nauta MCE, et al. The impact of menopausal symptoms on work ability. *Menopause* 2012; 19: 1-4.
2. Villiers TJ de, Gass MLS, Haines CJ, et al. Global consensus statement on menopausal hormone therapy. *Climacteric* 2013; 16: 203-204.

### Samenvatting

Dat overgangsklachten een negatieve invloed kunnen hebben op de kwaliteit van leven is al lange tijd bekend, maar inmiddels is ook wetenschappelijk aangetoond dat bij perimenopauzale vrouwen in circa 35% het ziekteverzuim direct verband houdt met overgangsklachten.