



SAMEN GEZOND

INFORMATIE VAN SAMEN GEZOND
GEZONDHEIDSCENTRA

INFORMATIE WINTER 2023



Melanie Heijmen, Hessel Wendelaar-Bonga, Liesbeth Lourens, Susie Lemain, Gerja van Hunen, Monique Adema

Door de Overgang, hoe dan?!

Informatiebijeenkomst
24 januari 2024
voor vrouwen tussen
40-60 jaar én partners

De overgang kan er bij iedere vrouw heel verschillend uitzien. Lichamelijke of juist meer mentale verschijnselen; het blijft een persoonlijke reactie op hormoonwisselingen. Wat je er aan kunt doen om je beter te voelen verschilt dus ook. In de bijeenkomst 'Door de Overgang, hoe dan?!' wordt uitleg gegeven waarom de overgangsverschijnselen zo verschillend kunnen zijn. We gaan in op de gunstige invloeden van de leefstijlfactoren zoals voeding, ontspanning, beweging en slaap. Een speciale toelichting vanuit de Chinese invalshoek staat ook op het programma. Ook hoor je de laatste informatie over hormonale therapie als behandelmogelijkheid.

Informatiebijeenkomst 'Door de Overgang, hoe dan?!'

Voor wie: Vrouwen tussen de 40-60 jaar en partner
Wanneer: Woensdag 24 januari 2024
Waar: Gezondheidscentrum De Kroonsteen 1
Kloosterhof 1, Malden
Tijd: 19.30-21.30 uur, inloop vanaf 19.15 uur
Kosten: Gratis
Informatie: www.gcsamengezond.nl
Aanmelden: Via website of QR-code
Er is ruimte voor 50 personen dus meld je tijdig aan.



< Aanmelden

'Door de overgang, hoe dan?!' 24 jan 2024

De overgang; meer dan opvliegers

De overgang kan bij vrouwen invloed hebben op allerlei gebieden; hoe je jezelf ervaart, op het werk, binnen relaties, maar bijvoorbeeld ook in de intimiteit van een relatie. Soms kan dat het gevoel geven dat je jezelf kwijt lijkt te raken. Verpleegkundig overgangscounselant Monique Adema van Overgangspraktijk Unique gaat in op het verhaal dat de overgang veel meer kan zijn dan alleen die hinderlijke opvliegers.

Bewegen is goed, meer bewegen is beter!

Waarom zou je gaan sporten tijdens de overgang? Je bent al zo moe, je lijf doet pijn, je hoofd is zo vol.

Bewegen volgens de beweegnorm geeft een verbetering van je hartgezondheid, je botten en je brein. Maar hoe doe je dat dan? Susie Lemain, fysiotherapeute bij Fysiotherapie & Sport De Kroonsteen en Door-fysio bij Buitengewoon.fit beweegt graag een stukje met je mee! Ervaar het tijdens de bijeenkomst.

(Zw)etend door de overgang?!

Helaas liggen er wat gezondheidsrisico's op de loer tijdens deze periode van hormoonveranderingen. Zoals risico's op gewichtstoename, botontkalking en hart- en vaatziekten, die we zo klein mogelijk willen houden. Gezonde voeding in de juiste hoeveelheden kan hierbij helpen. Welke

voedingsstoffen zijn nu echt noodzakelijk? Ook voor opvliegers en nachtzweeten zijn er voedingstips. Gerja van Hunen geeft als (ervarings)deskundige diëtist bij BaseLine Voedingsadviesburo diverse tips over hoe je goed etend en minder zweetend door de overgang komt.

Een andere kijk op de overgang

Misschien weet je dat koffie of rode wijn opvliegers kunnen veroorzaken. Of dat gember en kamille invloed hebben op je slaap. Maar hoe werkt dat nou specifiek voor jou?

Hessel Wendelaar-Bonga van Acupunctuur Malden Molenhoek geeft je enkele praktische tips vanuit de Chinese geneeskunde (complementaire behandeling). Zowel over acupunctuur als over gebruik van Chinese kruiden.

Hormoonsuppletie therapie; wel of niet doen?

Onregelmatige menstruaties, opvliegers en zweetaanvallen zijn verschijnselen die van nature bij de over-

gang horen en vanzelf overgaan. Hormoonsuppletie therapie (HST) kan een optie zijn als deze klachten het dagelijks leven ernstig verstoren. Toch zijn veel vrouwen angstig voor HST. Maar is deze angst wel terecht?

Apotheker Liesbeth Lourens van Service Apotheek Malden en de Vuursteen bespreekt de laatste inzichten over hormoonsuppletie therapie en de bijbehorende voordelen en risico's.

Goed slapen: de nacht als spiegel van de dag

Een veranderde hormoonhuishouding is een belangrijke oorzaak van slapeloosheid bij vrouwen in de overgang. Maar wist je dat de invloeden van de dag doorlopen in de nacht en andersom? Zo kan er al snel een vicieuze cirkel ontstaan.

Melanie Heijmen, oefentherapeut Cesar, neemt samen met je de dag en nacht onder de loep en voorziet je van uitleg, deskundig advies en praktische oefeningen. Zo krijg je weer grip op je slaap.



Gezondheidscentra Samen Gezond

Samenwerkingsverband van zorgverleners in de gemeenten Heumen en Mook en Middelaar

De Kroonsteen 1
Kloosterhof 1
6581 BT Malden

De Kroonsteen 8
Schoolstraat 8
6581 BG Malden

Huisartsenpraktijk
Overasselt
Beatrixstraat 6
6611 BT Overasselt

De Vuursteen
Prinsenweg 6
6584 AZ Molenhoek

Huisartsenpraktijk
MC Mook
Kon. Julianastraat 3a
6585 XP Mook