**Programma Vrouw en overgang**

De overgang, elke vrouw krijgt er op een bepaald moment mee te maken maar wat gebeurt er nou eigenlijk allemaal precies in zowel lichaam als geest? Waarom hebben sommige vrouwen er nauwelijks last van en andere juist heel veel?

Veel overgangsymptomen worden niet herkend door vrouwen én professionals waardoor er geen juiste behandeling van deze symptomen of klachten plaatsvindt. Vrouwen worden vaak niet serieus genomen door hun omgeving en zorgverleners. Dit veroorzaakt veel onnodige klachten en ziekteverzuim.

Een voorbeeld: Uit onderzoek blijkt dat in de leeftijdscategorie van 45-50 jaar 1/3e van gezonde werkende vrouwen regelmatig verzuimt door overgangsklachten zoals slapeloosheid, opvliegers, gewrichtsklachten en depressie. Vrouwen die veel overgangsklachten ervaren, hebben 4 x meer kans op een depressie van vrouwen die dat niet hebben. Deze depressie ontstaat door hormonale schommelingen. Het simpelweg voorschrijven van anti depressiva is daarom niet de beste oplossing, het neemt de bron van de depressie immers niet weg.

Als leefstijlcoach of gewichtsconsulent is het belangrijk om je cliënten goed te begrijpen en een juiste aanpak te hebben om je cliënt goed te kunnen begeleiden. Een goede diagnose is daarbij essentieel, waar zit de disbalans en hoe kun je de balans herstellen? Heb jij in je praktijk veel 40+ vrouwen die moeite hebben met afvallen, slecht slapen, zichzelf niet zo leuk meer vinden, zich stram voelen? Grote kans dat de overgang van invloed is, al herkennen de dames dit niet als zodanig, en wijst bloedonderzoek hier nog niet op. Na deze training weet jij welke symptomen bij de overgang horen, wat jij er vanuit leefstijl over kunt adviseren, en wanneer je moet doorverwijzen. Je krijgt veel praktische tips en handvatten tijdens deze dag.

Waar: online via ZOOM vanuit je eigen praktijk of werkkamer

Door wie Ir Vera van Randwijck

Accreditatie: BLCN

Programma: Vooraf: video menstruele cyclus en werking van hormonen kijken (90 min)

8.45 – 9.00 inchecken in ZOOM

9.00 – 10.30 uur Beantwoorden vragen over de video met uitleg over menstruele cyclus en de werking van hormonen in het vrouwelijke lichaam. Wat is de invloed van leefstijl?

10.30 – 10.45 uur pauze

10.45 – 12.00 uur Wat is het verschil tussen de menopauze en de overgang, wat zijn de hormonale veranderingen. Wat verandert er in het lichaam en hoe wordt de overgang gemeten? Op wat voor manieren kan er een disbalans in het lichaam ontstaan?

12.00 – 13.00 uur Lunch

13.00 – 15.00 uur Rol van leefstijl op overgangsklachten. Welke klachten en symptomen zijn overgangs gerelateerd en welke niet? Overzicht van oplossingen op het gebied van leefstijl en andere oplossingen. Wanneer kun je als coach

 iemand helpen en wanneer stuur je iemand door, wat zijn de “rode

vlaggen”. Hoe herstel je de balans in de praktijk

Lange termijn gevolgen van de overgang en wat je daaraan kunt doen

 Casuïstiek

Hoe integreer je je kennis in jouw praktijk?