

De hindernissen van de overgang



In Nederland zijn naar schatting ongeveer 1,8 miljoen werkende vrouwen in de overgang. Een op de vijf vrouwen heeft hierdoor dusdanige klachten dat dit het dagelijks functioneren beperkt. Ook op de werkvloer. Het is dus best raar dat er maar weinig organisaties zijn die in hun beleid rekening houden met de overgang. De beroepsvereniging van bedrijfsartsen wil meer aandacht voor de gezondheidsrisico's van werken in de overgang.

Vrouwen komen grofweg tussen de leeftijd van 45 jaar en 60 jaar in de overgang. Deze periode, die gekenmerkt wordt door grote hormonale veranderingen, kan verschillende lichamelijke en psychische klachten met zich meebrengen. De duur van de overgang kan variëren van één tot meer dan tien jaar.

Sommige vrouwen fietsen hier fluitend doorheen, maar een deel heeft gedurende die periode dusdanige klachten dat zij in hun dagelijks functioneren beperkt worden. Ook in hun werk ondervinden zij hier hinder van. Niet een verschijnsel dat genegeerd zou moeten worden, aangezien de helft van de werkzame bevolking uit vrouwen bestaat, die vroeg of laat dus met de overgang te maken krijgen.

Belangrijke rol bedrijfsarts

De beroepsvereniging Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde (NVAB) wil meer aandacht voor de effecten van de overgang op de gezondheid van werkende vrouwen. Zij ziet hierbij een belangrijke rol weggelegd voor de bedrijfsarts, zo blijkt uit het Standpunt Overgang en Werk. De bedrijfsarts moet adviseren over [preventie](#) van gezondheidsschade op het werk door de overgang. Daarnaast moeten ook werkgevers hier actiever mee aan de slag.

De werkvloer moet overgangsvriendelijk gemaakt worden, zo vinden de bedrijfsartsen. Organisaties moeten in hun beleid rekening houden met deze grote groep werknemers en maatregelen nemen om hen te ondersteunen. Niet alleen omdat elke werknemer recht heeft op een open en inclusieve werkomgeving waarin ook de overgang bespreekbaar is, maar eveneens omdat gebrek aan ondersteuning uiteindelijk kan leiden tot [verzuim](#) en andere ongewenste neveneffecten.



Bedrijfsartsen brachten onlangs [het standpunt overgang en werk](#) uit

Overbelasting en uitval

Heel wat vrouwen breken in deze fase hun carrière af of lopen promoties mis, omdat ze zich overbelast voelen en uitvallen. De overgang of menopauze brengt een scala aan klachten met zich mee, die echter ook kunnen worden toegeschreven aan andere oorzaken. En dat gebeurt dan ook vaak, waardoor oplossingen niet altijd adequaat zijn. Vrouwen in de overgang kunnen onder meer te maken krijgen met:

- slapeloosheid door nachtzweeten;
- extreme vermoeidheid;
- stemmingswisselingen;
- concentratiegebrek;
- prikkelbaarheid;
- spierpijn en gewrichtspijn;
- slecht functionerend geheugen.

De overgang kan ook andere aandoeningen verheviggen, zoals [migraine \(artikel\)](#). Stress zorgt daarbij voor een verergering van de klachten. Als vrouwen deze klachten niet goed kunnen plaatsen en op het werk is geen aandacht voor de overgang als mogelijke oorzaak, neemt de stress alleen maar toe.

De werknemer kan fouten gaan maken, is minder productief, heeft moeite om op tijd te komen, vergeet afspraken of taken en werkzaamheden, ervaart moeilijkheden in de samenwerking enzovoort. Maar ook aspecten van de arbeidsomstandigheden kunnen bijdragen aan verergering van de klachten: denk aan hoge temperaturen op de werkvloer, slechte ventilatie en te weinig gelegenheid voor pauze en wc-bezoek.

Nog steeds een taboe

[Kantoorruinen](#) zijn een gruwel voor vrouwen die last van opvliegers hebben (die zijn soms zeer zichtbaar), maar ook het geven van een presentatie of het bijwonen van een vergadering kan daardoor een hindernis worden. Het feit dat er op het werk niet over de overgang wordt gesproken, vaak ook niet door vrouwen onderling, maakt het tot een eenzame worsteling. De overgang is nog steeds een taboe en vooral onderwerp van foute grappen en goedbedoelde adviezen.

Doordat het niet bespreekbaar is op het werk, voelen veel vrouwen zich bij klachten die het werkvermogen beïnvloeden, genoodzaakt om zich ziek te melden. Uit Amerikaans onderzoek blijkt dat vrouwen met onbehandelde overgangsklachten 57% vaker verzuimen dan vrouwen zonder klachten en dat 12% van het ziekteverzuim is toe te schrijven aan overgangsklachten. Bedrijfsartsen pleiten daarom voor meer kennis over de overgang, niet alleen bij werkgevers en werknemers, maar ook bij arbo- en zorgprofessionals (inclusief de bedrijfsarts zelf!).

Betere interventies mogelijk

Er zijn nog steeds huisartsen die vrouwen wegsturen met het advies het rustiger aan te doen of de pil maar weer te gaan slikken, terwijl er andere interventies mogelijk zijn die beter zijn voor de fysieke en psychische gezondheid van vrouwen in de overgang. Daarnaast zouden vrouwen met overgangsklachten medisch behandeld moeten worden. Slechts 5% van hen krijgt een vorm van hormoontherapie of -suppletie aangeboden. In de huisartsenrichtlijn wordt dit nog steeds ontraden, maar de huidige hormoonbehandelingen zijn voor vrouwen die niet in een risicogroep vallen en mits kortdurend aangeboden, niet riskanter dan hormonale anticonceptiemiddelen.

Nuttig om overgang op te nemen in RI&E

Volgens de Arbowet zijn werkgevers verplicht om de gezondheid en de veiligheid van werknemers te waarborgen. Ze moeten maatregelen nemen als deze in gevaar dreigen te komen. Dat geldt extra voor bijzondere risicogroepen zoals jongeren en zwangeren. Vrouwen op de werkvloer met behoorlijk ernstige overgangsklachten vallen hier ook onder.

Het is dus goed om de risico's voor deze groep werknemers mee te nemen bij het opstellen van de risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E). Zet de maatregelen om de risico's te beperken vervolgens dan ook in het plan van aanpak.

Bedrijfsarts heeft nog geen richtlijn

De overgang wordt door bedrijfsartsen nog nauwelijks geregistreerd als oorzaak van verzuim. Bedrijfsartsen hebben (nog) geen richtlijn die vertelt welke behandeling gewenst is bij vrouwen met overgangsklachten. Ook in de richtlijnen van andere zorgprofessionals komt de bedrijfsarts bij het onderwerp 'overgang en werk' nauwelijks voor en er is weinig onderzoek gedaan naar de invloed van de overgang op werk.

Dat betekent dat er dus ook geen samenwerking is tussen de diverse zorgverleners. De NVAB stelt dat bedrijfsartsen het voortouw moeten nemen en moeten zorgen voor meer kennis en kunde op het gebied van overgang en functioneren in werk. Daarnaast moeten zij vrouwen met overgangsklachten en moeite met functioneren adviseren en begeleiden.

Dit kan onder andere door het monitoren van het herstelproces en het functioneringsherstel, door te adviseren over [aanpassing van de arbeidsomstandigheden \(artikel\)](#) en te controleren of vrouwen ook echt de noodzakelijke zorg krijgen. De bedrijfsarts kan verder de werkgever adviseren over het inzetbaar houden van vrouwen met overgangsklachten. Dit kan voorkomen dat deze vrouwen uitvallen.

Werkgever kan ook maatregelen nemen

Ondertussen kan de werkgever op het werk al diverse maatregelen nemen. Vrij eenvoudige, maar effectieve maatregelen zijn bijvoorbeeld het aanpassen van de temperatuur op de werkplek of het beschikbaar stellen van individuele bureauventilatoren. Denk ook aan ruimten waarin iemand zich even terug kan trekken of een of meer dagdelen rustig alleen kan werken.

Daarnaast kan de mogelijkheid van flexibele arbeidstijden het leven een stuk prettiger maken, Dat geldt vooral voor degene die door de overgang last heeft van een verstoord slaappatroon. Het is belangrijk dat de maatregelen gedragen worden door het management; het helpt natuurlijk enorm als de direct leidinggevende begrip toont en meedenkt.

De bedrijfsarts kan de leidinggevenden advies geven over het tijdig herkennen van overgangsklachten als oorzaak van minder presteren op de werkvloer en verzuim. Het kan ook een goed idee zijn om managers te trainen in empathische vaardigheden en [gesprekstechnieken \(tool\)](#), zodat ze goed weten hoe ze om moeten gaan met vrouwen met overgangsklachten.

Dit is een artikel van de redactie van Arbo Rendement

Arbo Rendement is dé informatiebron voor arboprofessionals, preventiemedewerkers en ondernemingsraden. Als in- of externe arboprofessional kunt u een bijdrage leveren aan een gezonde en veilige werkplek voor alle medewerkers in de organisatie. U moet dan wel op de hoogte zijn van alle relevante wijzigingen in de wet- en regelgeving rond arbeidsomstandigheden, arbeidstijden, ziekteverzuim en re-integratie.

De onafhankelijke en ervaren redactie van Arbo Rendement zit bovenop het nieuws en vertelt u als eerste wat deze ontwikkelingen zijn. Altijd in heldere taal en met een praktische insteek, zodat u de informatie direct kunt vertalen naar uw eigen werksituatie. Arbo Rendement is daarnaast multimediaal. De voor uw vakgebied relevante informatie verschijnt:

- ✓ dagelijks op het digitale platform Rendement Online, waar u onder meer het laatste nieuws, checklists, rekentools, maatwerkbrieven en verdiepingsartikelen tot uw beschikking heeft;
- ✓ wekelijks gebundeld in een e-mailnieuwsbrief;
- ✓ maandelijks in het vakblad Arbo Rendement, boordevol nieuws en achtergrondartikelen, digitaal en op de mat;
- ✓ tweemaandelijks in een handzaam themadossier: een pocketboekje dat iedere editie een complex onderwerp uitdiept.



Rendement is een succesvolle uitgeverij van met name praktische vakbladen en digitale ondersteuning.

Het assortiment bestaat uit een crossmediaal portfolio: van printuitgaven zoals magazines en themadossiers tot online ondersteuning in de vorm van digitale naslagwerken, e-nieuwsbrieven, een vragenservice en tools.

www.rendementuitgeverij.nl