



karmenta
**Leefstijl &
menopauze**

Informatieavond 6 april 2023, Gezondheidscentrum Ceres te Heesch

Liselotte Robbe, gynaecoloog en leefstijlarts

Inhoud



- ✘ Introductie
- ✘ Introductie Leefstijlgeneeskunde
- ✘ Leefstijlfeiten en fabels in de menopauze
- ✘ Coaching op leefstijl
- ✘ Take home message



Inhoud



- ✦ Introductie
- ✦ **Introductie Leefstijlgeneeskunde**
- ✦ Leefstijlfeiten en fabels in de menopauze
- ✦ Coaching op leefstijl
- ✦ Take home message



BLUE ZONES

LONGEVITY HOTSPOTS

LOMA LINDA
CALIFORNIA

NICOYA
COSTA RICA

SARDINIA
ITALY

ICARIA
GREECE

OKINAWA
JAPAN

BLUE ZONE LIFE LESSONS



MOVE NATURALLY



RIGHT TRIBE

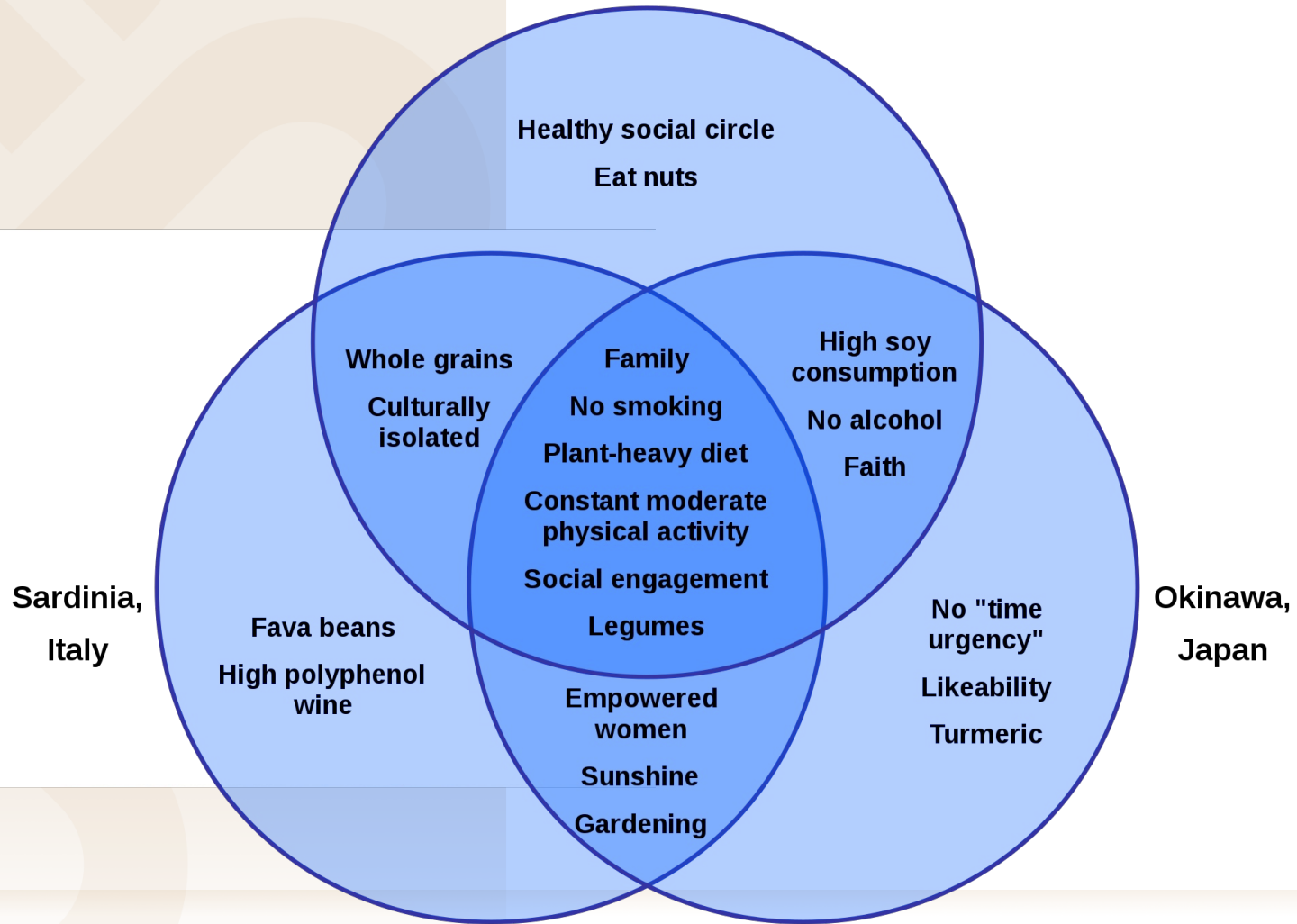


RIGHT OUTLOOK



EAT WISELY

Loma Linda, United States



Leefstijlroer

Het Leefstijlroer

Neem kleine stapjes - Focus op wat al goed gaat - Veranderen kost tijd, heb geduld

Vereniging Arts en Leefstijl®
Versie 2.0, november 2021
www.artsenleefstijl.nl

Voeding

- Drink voldoende: bij voorkeur water, zwarte koffie of (kruiden) thee
- Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes
- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten
-

Verbinding

- Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- Breng tijd door met dierbaren
- Zingeving: wat beweegt je? Waar word je blij van?
- Sluit je bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sport- of (vrijwilligers) vereniging
-

Middelen

- Alcohol: drink zo min mogelijk
- Roken: zoek hulp om te stoppen
- Drugs: gebruik zo min mogelijk en overweeg te stoppen
- Medicatie: weet waarvoor het is en neem het in volgens voorschrift
-

Alle rechten voorbehouden.

Nies uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Beweging

- Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst
- Doe regelmatig simpele kracht oefeningen zoals kniebuigingen
- Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
- Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
- Voorkom veel stilzitten
-

Ontspanning

- Doe regelmatig een (korte) ademhalings- of meditatieoefening
- Kies een hobby, sport of activiteit
- Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos
- Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt
-

Slaap

- Houd een regelmatig slaappatroon aan
- Slaap in een koele eventilerde kamer
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een avondritueel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt
-

- Voeding: 80% regel, lokaal
- Natuurlijk bewegen
- Ken je doel (7 jaar)
- Zo min mogelijk stress
- Tot een groep behoren



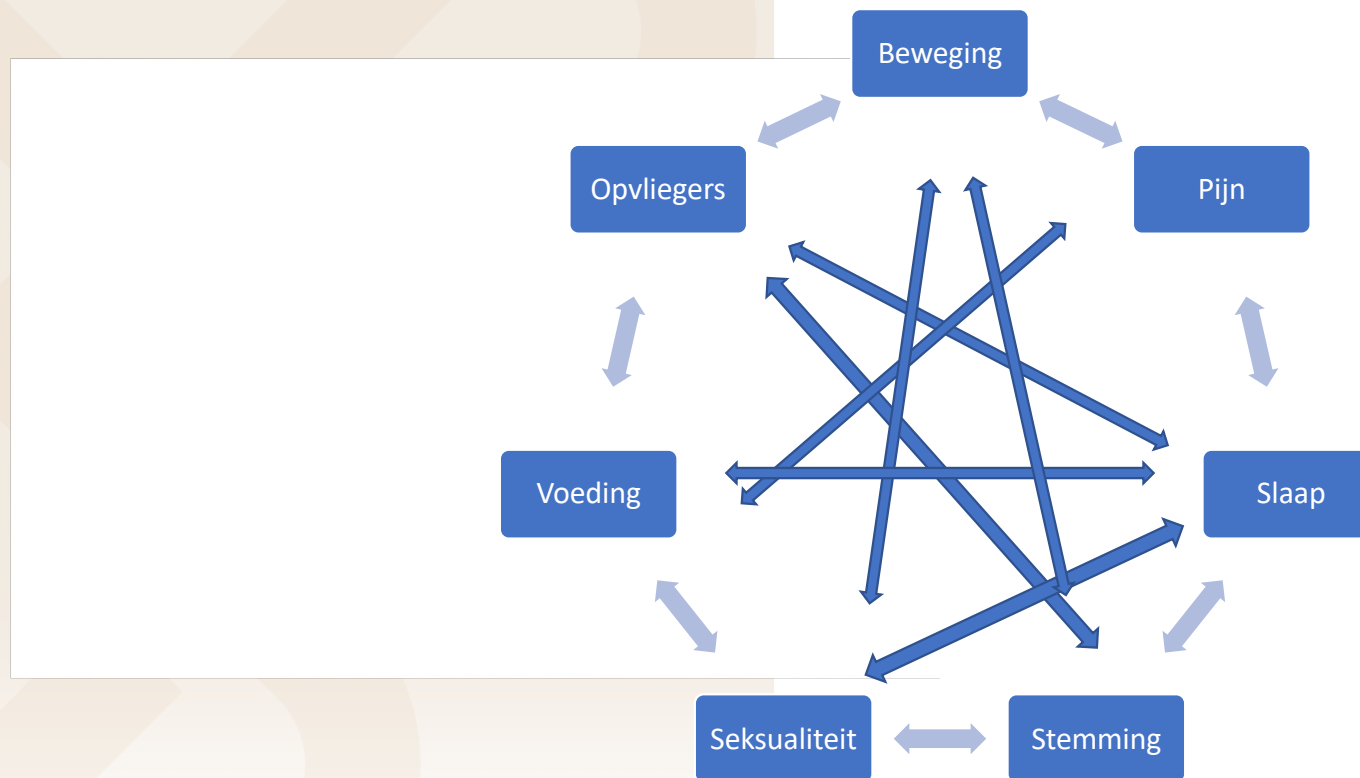
Inhoud



- ✦ Introductie
- ✦ Introductie Leefstijlgeneeskunde
- ✦ **Leefstijlfeiten en fabels in de menopauze**
- ✦ Coaching op leefstijl
- ✦ Take home message



Het probleem...



800+ hits leefstijltips

- “bak ijs naast bed”
- “accepteren”

Management rondom menopau x Lifestyle Facto

search?q=leefstijltips+menopauze&oq=Leefst&aqs=chrome.0.69i59

leefstijltips menopauze

vgz.nl
https://www.vgz.nl › de-overgang › tips-overgang

VGZ | 6 leefstijltips voor mensen in de overgang - VGZ

Over samenvattingen • Feedback

avogel.nl
https://www.avogel.nl › overgang › leefstijladvis

De beste leefstijltips voor de overgang - A. Vogel

De overgang is voor de meeste vrouwen een heftige periode, maar met de juiste leefstijl kun je een hoop narigheid voorkomen. Wij verzamelden de beste tips ...

Je hebt deze pagina bezocht op 5-4-23.

leefpuurnatuur.nl
https://www.leefpuurnatuur.nl › Artikelen

Overgang: 13 waardevolle tips om er minder last van te hebben

Herken de verschillende fases van de overgang + 13 leefstijltips om de symptomen te verlichten. Pas tip 3 toe als je graag wil afvallen tijdens de overgang.

planethealth.nl
https://www.planethealth.nl › De Overgang

Leefstijltips voor vrouwen in de overgang - Planet Health

5 mrt 2021 — Met een gezonde leefstijl krijg je grip op je hormonen. Hierdoor kan je overgangsklachten makkelijker te lijf gaan. Van energieverlies, ...

mattheaosinga.com
https://www.mattheaosinga.com › 2022/04 › lee... PDF

Matthea - e-book - Matthea Osinga

ruatie markeert, de overgang is de hele periode ervoor t/m de menopauze

int de overgang dus zo rond de 45 jaar.



SWAN studie

Onderzoek naar opvliegers:

- ✦ Hogere BMI geeft meer opvliegers in vroege menopauze
- ✦ Roken geeft 60% meer kans op opvliegers
- ✦ Combinatie roken en BMI>25 geeft nog ernstigere klachten
- ✦ Alcohol lichte associatie met opvliegers in onderzoek
- ✦ Fyto-oestrogenen hypothetisch
- ✦ Associatie angst en depressie en ernst van de opvliegers



Andere studies

- ❖ Cafeïne geeft mogelijk een toename van opvliegers
- ❖ Sojaproducten mogelijk gunstig effect op opvliegers en vaginale droogte
- ❖ De helft van de studies geeft aan dat beweging beschermt tegen opvliegers, dieet en alcohol onduidelijk bewijs. (MsFLASH study Menopause Strategies: Finding Lasting Answers for Symptoms and Health)
- ❖ Yoga, ademhalingsoefeningen, ontspanningsoefeningen, stress reductie (Chinese) kruiden, omega 3 vetzuren GEEN GOEDE onderzoeken



Wie snapt het nog? Wat nu?



Richtlijnen



❁ Nederland:

Overweeg leefstijlinterventies bij vrouwen met borstkanker **die geen hormoontherapie mogen en/of willen**. Wijs vrouwen met overgangsklachten erop dat verbetering van leefstijl, zoals een **gezond voedingspatroon**, mogelijk een gunstig effect heeft op nachtzweeten en kwaliteit van leven. Wijs vrouwen met overgangsklachten erop dat **meer beweging** mogelijk een gunstig effect heeft op kwaliteit van leven. Informeer vrouwen dat traditionele **acupunctuur** een optie is, met name als voeding en leefstijlaanpassingen onvoldoende vermindering van overgangsklachten geven.

❁ USA:

For mild hot flashes, lifestyle-related strategies such as **keeping the core body temperature cool, participating in regular exercise, and using paced respiration** have shown some efficacy without adverse effects.

A healthy diet during menopause can reduce the risk of future chronic conditions, aid in weight management, and improve energy levels (*high*).



Inhoud



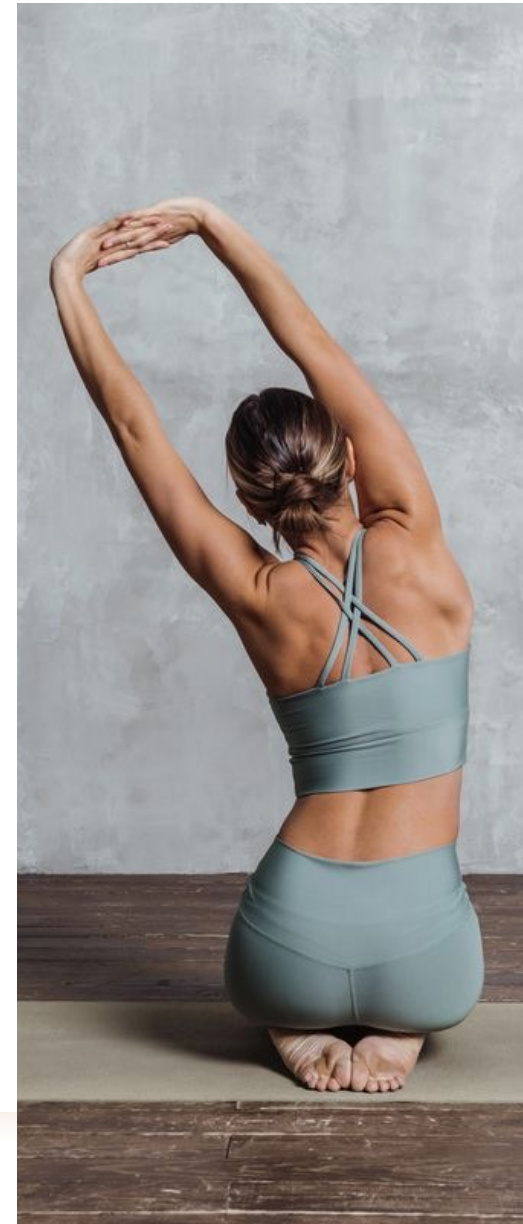
- ✦ Introductie
- ✦ Introductie Leefstijlgeneskunde
- ✦ Leefstijlfeiten en fabels in de menopauze
- ✦ **Coaching op leefstijl**
- ✦ Take home message



Leefstijlcoaching



- ✦ Individueel
- ✦ In kleine stappen
- ✦ Weerstand (h)erkennen
- ✦ Eigen regie
- ✦ Duurzaam

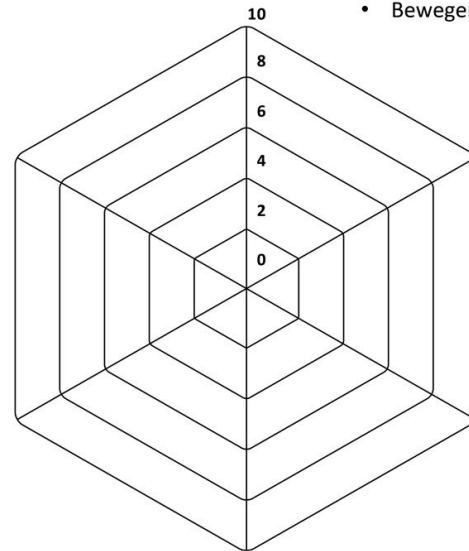


MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij



- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren

Coachen op leefstijl

- ❖ De effectiviteit van een leefstijl programma op menopauzale klachten en kwaliteit van leven werd onderzocht bij vrouwen met borstkanker. Er werd een afname gezien van menopauzale klachten bij vrouwen in de leefstijl groep, namelijk **minder lichamelijke klachten**, **verbetering van seksueel functioneren** én **minder opvliegers**. Er werd alleen geen uitspraak gedaan over de mate van afname van ernst of aantal opvliegers.
- ❖ Women's Healthy Lifestyle Project, conducted from 1992 to 1999. RCT In healthy women, **weight gain and increased waist circumference** during the peri- to postmenopause can be prevented with a long-term lifestyle dietary and physical activity intervention.
- ❖ **Conclusion:** Based on the present results, the coaching intervention is a suitable method to improve quality of life by reducing weight, waist circumference, body mass index, **depression**, and menopausal symptoms in postmenopausal and perimenopausal women. It can have important effects on the development of health promotion programs to reduce menopausal symptoms in menopause clinics.
- ❖ **Conclusions:** Health Coaching addressing relevant risk factors for depression during menopause improves mental health measures. Our findings indicate that women with sub-threshold depressive symptoms may benefit the most from such interventions, and suggest that health coaching could play a useful role in **minimizing mental health disturbance** for women going through menopause.



Conclusies

- ✦ Leefstijl algemeen: gezond oud worden, beperk risico HVZ
- ✦ Onderzoeken/tips voor menopauze zijn niet eenduidend vanwege individuele verschillen en behoeftes
- ✦ Wat voor de een werkt, hoeft niet voor de ander te werken
- ✦ Leefstijlcoaching in zijn totaliteit is bewezen effectief voor o.a. verminderen van opvliegers, gewicht, mentale klachten, seksueel functioneren
- ✦ Je leefstijl veranderen is niet iets wat je “eerst gedaan moet hebben”



Take home message



*Zorg voor jezelf
en laat je
begeleiden*





karmenta[®]

Specialistische praktijk voor de vrouw

Karmenta plaatst
vrouwen in hun
kracht

