



**Genieten
tijdens de overgang**

De overgang: een boeiende levensfase

O, die hormonen! Soms kun je er zo'n last van hebben... Als voor de zoveelste keer het zweet je uitbreekt bijvoorbeeld. En die stemmingswisselingen, ook zoiets. Vervelend voor je omgeving, maar nog vervelender voor jezelf. Of wat dacht je van slecht slapen, terwijl je juist zo moe bent? Eén troost: de overgang is geen ziekte en het gaat over. Maar daar heb je nu natuurlijk weinig aan. Toch kan de overgang een mooie periode in je leven zijn waarin je jezelf niet meer zonedig hoeft te bewijzen en je wat meer tijd voor jezelf krijgt. Een fase waarvan je dus eigenlijk volop zou moeten kunnen genieten!

Een deskundig advies

Gelukkig is er iemand die je hierbij kan helpen. De Care for Women verpleegkundige is gespecialiseerd in vrouwen en hun gezondheid, in alle fases van hun leven. Omdat ze daar een gerichte opleiding voor heeft gevolgd, maar ook omdat zij zelf vrouw is. Een soort vriendin met verstand van zaken dus, bij wie je terecht kunt met al je vragen. Ze neemt de tijd voor je, neemt je klachten serieus en kan je helpen je snel weer beter te voelen. Je zult dus snel weer volop kunnen genieten van de leuke dingen in je leven.

Een persoonlijke gezondheidscheck

Maar ze besteedt ook aandacht aan de toekomst. De overgang is namelijk een belangrijke periode als het gaat om het ontstaan van borstkanker, hart- en vaatziekten, diabetes, osteoporose en meer. Als je wilt, kan ze jouw risicoprofiel in kaart brengen via een gezondheidscheck. Hierin wordt onder andere jouw cholesterol, suikergehalte, bloeddruk en BMI voor je nagekeken. Belangrijk om te weten toch? Want voorkomen is beter dan genezen! Kijk voor de verpleegkundige bij jou in de buurt op www.careforwomen.nl.



De meeste zorgverzekeraars vergoeden verschillende diensten van Care for Women, ook zonder doorverwijzing van je huisarts. Informeer er naar bij jouw zorgverzekeraar.