

Houd uw medewerkers gezond en inzetbaar

De overgang op het werk

Van de vrouwelijke zorgmedewerkers tussen de 40 en 60 jaar heeft 63,7% last van overgangsklachten. Dat zijn er ongeveer een half miljoen. Ervaren krachten die hard nodig zijn in de zorg. De overgang kan voor veel ongemak zorgen, ook op het werk. Als werkgever kunt u ervoor zorgen dat uw medewerkers gezond en inzetbaar blijven.

Wat is de overgang?

In Nederland zijn 1,8 miljoen vrouwen in de overgang. Meestal treedt deze op rond het vijftigste levensjaar. Tijdens de overgang maken de eierstokken steeds minder oestrogeen aan. Vrouwen kunnen tussen hun veertigste en zestigste levensjaar last hebben van die veranderende hormoonbalans.

Overgang herkennen

Op welke leeftijd de overgang begint, hoe lang de levensfase duurt en hoe deze wordt doorlopen, is voor iedere vrouw anders. De een heeft nergens last van, terwijl de overgang bij de ander het leven aardig ontregelt. Toch heeft meer dan 67% van de vrouwen last van vermoeidheid, slaapproblemen, spieren en gewrichten, concentratieproblemen, stemmingswisselingen/depressieve klachten, griepklachten en opvliegers.

Overgang op het werk

Vrouwen in de overgang ervaren meer (emotionele en fysieke) druk op het werk. Zo voelen ze zich vaker uitgeput, minder gezond en vinden ze dat ze minder aankunnen. Als ze zich ziek melden, dan geven ze hier vaak werkgerelateerde klachten bij aan. Worden overgangsklachten niet serieus genomen, dan kan dit afbreuk doen aan de gezondheid en vitaliteit op de langere termijn.

Overgang bespreekbaar maken

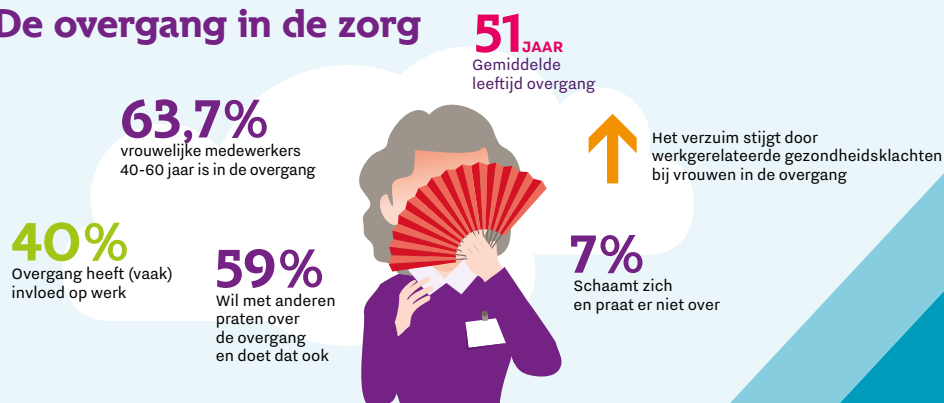
Veel vrouwen hebben behoefte aan het bespreekbaar maken van de overgang op de werkvloer. Bij voorkeur op initiatief van de leidinggevende. Erkenning, acceptatie en begrip door de werkomgeving, leidinggevenden en (mannelijke) collega's, is voor veel vrouwen heel belangrijk. Meer dan de helft van de vrouwen (59%) wil er met anderen over praten en doet dat ook. Maar de stap naar de leidinggevende wordt niet vaak of naar tevredenheid gezet.

Organisatieklimaat

Vrouwen met overgangsklachten die binnen een organisatie met een gezond en veilig organisatieklimaat werkzaam zijn, ervaren minder werkdruk en uitputting, het verzuim en zorggebruik daalt en hun werkvermogen stijgt. Onze Aanpak Organisationsklimaat kan u helpen uw organisatieklimaat te verbeteren.

Kijk op www.izz.nl/organisatieklimaat

De overgang in de zorg



Houd uw medewerkers in de overgang gezond

Dit kunt u als werkgever doen!

(1) Weet wat er speelt

Zoek uit wat de invloed van de overgang is op uw organisatie.

- **Analyseer uw verzuimgegevens** Uit onderzoek blijkt dat vrouwen in de overgang vaker kortdurend verzuimen met griepklachten
- **Check reden verzuim** Let op! Vaak worden bepaalde overgangsklachten niet als zodanig herkend of rust er een taboe op
- **Maak een business case** Wat zijn de verzuimkosten, wat zou een interventie kosten en wat levert het op? (www.izz.nl/zorgorganisaties)

Tip! Zet de investering af tegen de verzuimkosten

Let op! Vrouwen tussen 40 en 60 jaar zijn vanwege hun ervaring hard nodig in de zorg

(2) Maak het belangrijk

Geef aandacht aan het thema, zet het bovenaan de agenda.

- **Ga erover in gesprek** Met bestuur, directie, leidinggevenden of OR, bijvoorbeeld aan de hand van uw business case. Vraag of zij geld willen vrijmaken om aandacht te besteden aan het thema
- **Weet uw bedrijfsdienst alles over overgangsklachten?** Investeer in kennis en bijscholing. Er bestaan ook bedrijfsdiensten die gespecialiseerd zijn in vrouwenklachten (www.healthywoman.nl)

(3) Kom in actie!

In de organisatie: herkennen van de overgang

- **Organiseer kennissessies** Welke overgangsklachten komen voor en wat kunnen vrouwen zelf doen? Nodig een overgangsconsulent uit als spreker
- **Organiseer een thematische workshop** Voor HR, leidinggevenden, OR en bestuur
- **Deel succesverhalen** Kijk hoe andere zorgorganisaties dit thema aanpakken en deel het binnen uw zorgorganisatie

Binnen teams: erkennen van de overgang

- **Maak de overgang bespreekbaar** Onze Aanpak Organisatieklimaat helpt teams met elkaar in gesprek te gaan. Bijvoorbeeld aan de hand van stellingen over de overgang (www.izz.nl/organisatieklimaat). Als leidinggevende kunt u de overgang ook met een individuele medewerker bespreken. Voor gesprekstips, kijk op www.izz.nl/zorgorganisaties/overgang
- **Praten met overgangsconsulent** Tip uw medewerker om eens in gesprek te gaan
- **Pas eventueel werkkleding aan** Is het voldoende ademend? Zijn er varianten te krijgen met korte mouwen?
- **Geef aandacht aan leefstijl** Sommige klachten zijn door een andere leefstijl eenvoudig zelf aan te pakken. Onze online zelfhulpmodule helpt uw medewerkers op weg (www.izz.nl/zelfhulp-overgang)

Tip! De overgangsconsulent wordt vergoed vanuit de IZZ Zorgverzekering en de meeste andere aanvullende zorgverzekeringen

Stichting IZZ is een ledencollectief van mensen in de zorg.

Wij bestaan al meer dan 40 jaar. IZZ is opgericht door werkgevers en werknemers in de zorg om de gezondheid en inzetbaarheid van de mensen die in de zorg werken te verbeteren. Dat doen wij met de IZZ Zorgverzekering en het Gezond werken in de zorg programma. Wij weten als geen ander wat mensen in de zorg drijft. De inzichten en kennis die we opdoen en ontwikkelen rond Gezond werken in de zorg, delen we met zorgorganisaties, partners en onze leden. IZZ heeft ruim 417.000 leden.

Bronnen

De cijfers en gegevens in deze factsheet komen uit:
- IZZ-ledenpanelonderzoek rondom de overgang
- IZZ Monitor Gezond werken in de zorg
- Kennisorganisatie OVER!
- Stichting Vuurvrouw