

6 goede redenen voor aandacht voor de overgang

Zorgorganisaties besteden in hun inzetbaarheidsbeleid weinig tot geen aandacht aan vrouwen in de overgang. 6 goede redenen om dat wél te doen:

1. De gemiddelde leeftijd neemt verder toe, dus er zijn steeds meer werkende vrouwen in de overgang.
2. 4 op de 5 vrouwen ervaart symptomen van de overgangsfase, maar kan deze symptomen niet altijd duiden.
3. Uit onderzoek blijkt een sterk negatieve samenhang tussen overgangsklachten en werkvermogen.
4. Ongeveer 30% van het verzuim bij deze groep medewerkers lijkt samen te hangen met de overgang.
5. Ondersteuning en aandacht voor de overgang beperken het verzuim en besparen kosten.
6. Vrouwen praten hierover doorgaans nog niet of nauwelijks met hun leidinggevende.

Last of niet?

Vrouwen kennen vaak de typische symptomen wel die horen bij de overgang. De opvliegers, nachtzweeten en een veranderd menstruatiepatroon. Maar de overgang kent wel 55 verschillende symptomen. Zo kunnen ook paniekaanvallen, huilbuien, prikkelbaarheid, tintelende benen, duizeligheid, gewrichtspijn, gejaagdheid, onzekerheid, concentratie- of geheugenverlies, behoefte aan rust, slecht slapen en vermoeidheid symptomen van de overgang zijn.

Ook overgangsproof worden?

Wij helpen u graag!

Neemt u voor meer informatie of advies over hoe u de duurzame inzetbaarheid van uw medewerkers in uw organisatie het best kunt vergroten contact op met UMC Zorgverzekering via accountbeheer@umczorgverzekering.nl of bel 088 - 131 33 50.

Aandacht voor de overgang werkt!

Patrick, 43, teamleider:

'Over de overgang is voor mij een heleboel helder geworden. Dat geeft me handvatten om het erover te hebben met vrouwen in mijn team.'

Sabine, 60, zorgcoördinator:

'Jammer dat ik dit over de overgang niet wist toen ik 50 was. Maar ik ga hierover zeker meer delen met andere vrouwen.'

Werkvermogen oudere werknemers

Vrouwen van 45+ zijn uitstekende werkrachten, vanwege hun grote ervaring en betrokkenheid. Zij fungeren ook uitstekend als mentor of coach voor jongere werknemers. Verder zorgen zij voor continuïteit, omdat hun privésituatie doorgaans stabiel is en zij in deze fase minder geneigd zijn van baan te wisselen.



In samenwerking met

OVER!

Verder in deze whitepaper

- Wat is de overgang?
- Welke symptomen ervaren vrouwen?
- Wat betekent dat voor hun werkvermogen?
- Wat kunnen vrouwen zelf doen?
- Waarin kunt u als werkgever ondersteunen?

Langer leven na de overgang

Vrouwen worden steeds ouder, maar de menopauzeleeftijd blijft gelijk. Een steeds groter deel van hun (werkende) leven vindt dan ook plaats na de overgang. Daarom is het belangrijk om klachten die in de overgang ontstaan te behandelen en de levensstijl aan te passen. Dit verkleint de kans op het risico van hart-en vaatziekten en botontkalking in de periode na de overgang.

D0063-35-201810

Samenvatting

De gemiddelde leeftijd van werkende vrouwen neemt steeds verder toe. Ook in de zorg werken steeds meer vrouwen in de leeftijd van 45 tot 60 jaar. Een leeftijd waarop vrouwen ook te maken krijgen met de overgang. Het merendeel van deze vrouwen ervaart daar in meer of mindere mate symptomen van. Deze symptomen kunnen mogelijk effect hebben op hun inzetbaarheid. Over het onderwerp wordt echter 'op de werkvloer' nog nauwelijks gesproken. Terwijl begrip en de juiste aanpak er doorgaans voor zorgen dat deze medewerkers prima inzetbaar blijven. De vrouwen waar het om gaat, kunnen hier zelf ook veel aan doen. Maar het helpt enorm als hun werkgever hen ondersteunt. En dat loont letterlijk de moeite, zeker in een arbeidsmarkt met steeds meer schaarste. Ondersteuning en aandacht beperken ook het verzuim en besparen kosten. UMC Zorgverzekering biedt u deze informatie over de overgang aan.

Verbeter de inzetbaarheid van uw medewerkers (V) van 45 tot 60 jaar

Aandacht voor de overgang in de zorgsector



Het aantal werkzame vrouwen in de leeftijd van 45 tot 60 jaar neemt steeds verder toe. Wist u dat elke 4 van de 5 vrouwen in deze levensfase symptomen van de overgang ervaren? Die invloed hebben op hun inzetbaarheid? En toch is de overgang een onderwerp dat nog weinig aandacht krijgt in de zorg. Terwijl begrip en de juiste aanpak er doorgaans voor zorgen dat deze vrouwen prima inzetbaar blijven.

Wat is de overgang?

De overgang markeert het einde van de vruchtbaarheid van de vrouw en begint rond de 40-45 jaar. De gemiddelde leeftijd waarop vrouwen hun laatste menstruatie krijgen, is 51,4 jaar. Dat heet de menopauze. Gemiddeld duurt de hele overgang – de periode rondom de menopauze – 7 tot 12 jaar. Vrouwen ervaren dan fysieke en mentale symptomen. Welke en in welke mate is voor elke vrouw anders.

Welke symptomen ervaren vrouwen?

Vrouwen van 45 tot 60 jaar van de huidige generatie hebben aardig wat ballen in de lucht te houden. Ze werken, zijn vaak mantelzorger en hebben relatief later dan hun moeders en oma's kinderen gekregen, die dan de puberleeftijd hebben. Een – niet zelden stressvolle – combinatie van factoren die maakt dat ze in meerdere mate klachten lijken te ervaren dan de generaties vrouwen voor hen. Klachten die mogelijk effect hebben op de inzetbaarheid van vrouwen in de overgang zijn: slapeloosheid, depressiviteit, opvliegers, vergeetachtigheid en 'een kort lontje'.

Wat betekent dat voor hun werkvermogen?

Voor (werkende) vrouwen tussen 45 en 60 jaar blijkt het om verschillende redenen een behoorlijke uitdaging te zijn om deze periode gezond en vitaal te beleven. Als er dan ballen door jarenlang niet herkende klachten uit de lucht dreigen te vallen, is het werk niet zelden als eerste aan de beurt – met kans op (langdurig) verzuim.



ONDERZOEK TOONT AAN:

Samenhang tussen overgangsklachten en werkvermogen

Recent Nederlands onderzoek onder 200 vrouwen tussen 45 en 60 jaar bij een grote werkgever in de zorg bevestigt wat ook uit eerdere (internationale) onderzoeken blijkt. Er is een negatieve samenhang tussen overgangsklachten en werkvermogen. Andersom blijkt bovendien dat arbeidsomstandigheden invloed hebben op de soort en mate van overgangsklachten.

Concrete uitkomsten

Concreet blijkt uit dit onderzoek:

- 97,5% van de ondervraagde vrouwen heeft overgangssymptomen. Slaapstoornissen, spieren gewrichtspijn en vermoeidheid/lusteloosheid scoren het hoogst
- 25% van de vrouwen geeft aan 'vaak' tot 'heel vaak' last te hebben van deze symptomen en dat de symptomen storend zijn in de activiteiten of dat de activiteiten erdoor (moeten) worden onderbroken

Belangrijkste aanbevelingen

De belangrijkste aanbevelingen voor werkgevers zijn:

Geef aandacht aan het thema door onder andere:

- betrokkenen te informeren
- kennis & bewustzijn bij de arbodienst te vergroten
- klachten te inventariseren door de arboarts en door te verwijzen naar coaches en consultants

Verbeter werkomstandigheden die overgangssymptomen versterken, zoals:

- werkstress wegnemen
- leiderschap versterken
- openheid over het onderwerp overgang vergroten

Ondersteun vrouwen bij bijvoorbeeld:

- grenzen stellen en nee zeggen
- bespreekbaar maken van de overgang
- bespreekbaar maken van rooster, uren, functie en toekomst loopbaan
- stimuleren deelname aan informatiesessies

Bron: Onderzoek 'Overgangsklachten & werkvermogen', door Annemieke Botterweg in opdracht van OVER!, september 2018.

VERZUIMKOSTEN EN MOGELIJKE BESPARINGEN

Wat betekent de overgang in cijfers? En wat kan aandacht voor de overgang opleveren? Een concreet rekenvoorbeeld

Instelling met 2.000 medewerkers
Zorginstelling 'BtrZrg' heeft 2.000 medewerkers, waarvan 1.200 vrouwen in de leeftijd van 45 tot 60 jaar. Het gemiddelde verzuim is 6%, het verzuim in die leeftijdscategorie is 7%.

Verzuimkosten € 3.600.000

Gemiddeld verzuimen de vrouwen in de overgangsfase dus ca 7% van de werktijd, wat neerkomt op ca 10 dagen*. De jaarlijkse verzuimkosten van deze specifieke groep zijn, als de

kosten per verzuimdag gesteld worden op € 300: € 3.600.000.

Besparing per jaar € 1.080.000

De instelling gaat actief aandacht besteden aan de overgang. Doel is om het verzuim in de doelgroep vrouwen in de overgang te laten dalen naar het landelijke gemiddelde van 4,9%*. Daarmee daalt ook het totale gemiddelde verzuim. De besparing is dan per jaar €1.080.000.

* Bron: CBS.



Wat kunnen vrouwen zelf doen?

Voldoende kennis

Het is voor vrouwen van 45 tot 60 jaar belangrijk om zelf voldoende kennis te hebben over:

- deze levensfase
- welke symptomen erbij kunnen horen
- welke effecten die kunnen hebben op hun dagelijks functioneren, onder meer op het werk
- wat de gezondheidsrisico's op korte en lange termijn zijn

Erover praten

Daarnaast is het advies om erover te praten met anderen, bijvoorbeeld vriendinnen, moeder, zus en het eigen gezin. En ook met collega's en de leidinggevende.

Leefstijl veranderen

Vrouwen die symptomen ervaren die hen belemmeren in het dagelijks leven, doen er goed aan hun leefstijl te veranderen. Zij kunnen zich hierbij laten ondersteunen door een coach of consultant. Ook kunnen zij voedingssupplementen of medicatie overwegen. Informatie hierover is verkrijgbaar bij het Kenniscentrum Overgang: www.kenniscentrum-overgang.nl. Attendeer uw medewerkers hierbij op de vergoedingen voor overgangszorg in de UMC Zorgverzekering. www.umczorgverzekering.nl/vergoedingen/preventie/overgangszorg-voor-vrouwen

Waar kunt u als werkgever ondersteunen?

Wilt u als werkgever goed met de symptomen van de overgang kunnen omgaan? Zodat u vrouwen in de overgang optimaal ondersteunt, hun inzetbaarheid optimaal blijft en u verzuim voorkomt? Zorg dan dat uw organisatie voldoet aan een aantal basisvoorwaarden.

Basisvoorwaarden

De basisvoorwaarden voor adequaat beleid over de overgang:

- HR en de bij verzuim betrokken professionals zijn op de hoogte van de impact van deze levensfase.
- De bedrijfsarts is (bij)geschoold op het gebied van werk en overgang; zorg er in elk geval voor dat er een ervaringsdeskundige bedrijfsarts beschikbaar is.
- De overgang kan veilig en positief besproken worden binnen de organisatie.
- Er is een geborgde en praktische aanvulling op het vitaliteitsbeleid specifiek voor de leeftijdscategorie vrouwen in de leeftijd van 45 tot 60 jaar.

Tips voor werknemers in de overgang

- Vertel aan anderen wat je ervaart in deze levensfase; je bent niet de enige.
- Praat erover met collega's van dezelfde leeftijd; dat helpt jullie allebei.
- Bespreek met je team en leidinggevende wat je nodig hebt om gezond en prettig te (blijven) werken.