

WERKBLAD

ZORG GOED VOOR JEZELF

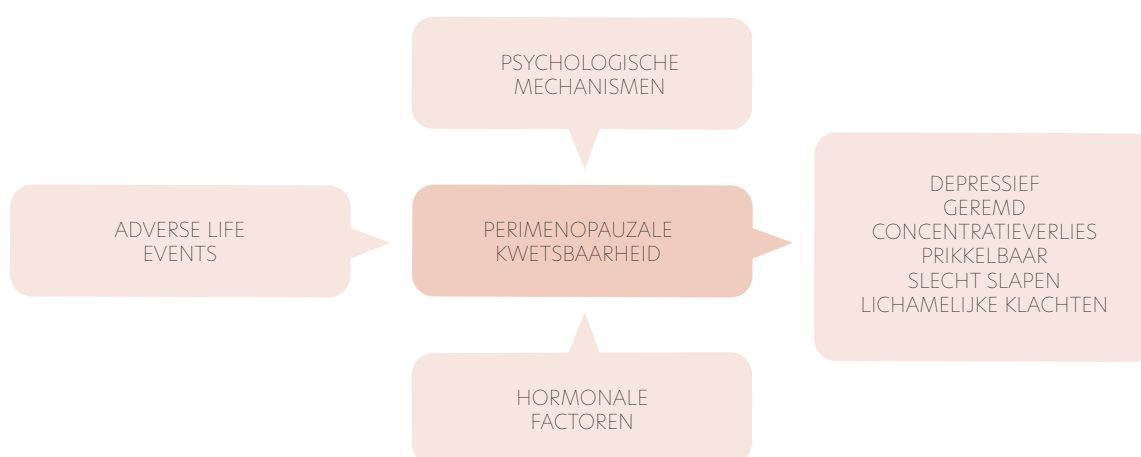
— KWETSBAARHEIDSMODEL —

Tijdens de overgang kunnen vrouwen kwetsbaar zijn ten gevolge van:

- hormonale factoren (klachten);
- geestelijke factoren (bv. ouder worden, depressiviteit);
- sociale factoren (bv. andere rol op het werk, mantelzorg ouders).

Hierdoor kunnen diverse klachten ontstaan, zoals:

- Depressiviteit
- Geremdheid
- Concentratieverlies
- Prikkelbaarheid
- Slecht slapen
- Lichamelijke klachten



WERKBLAD

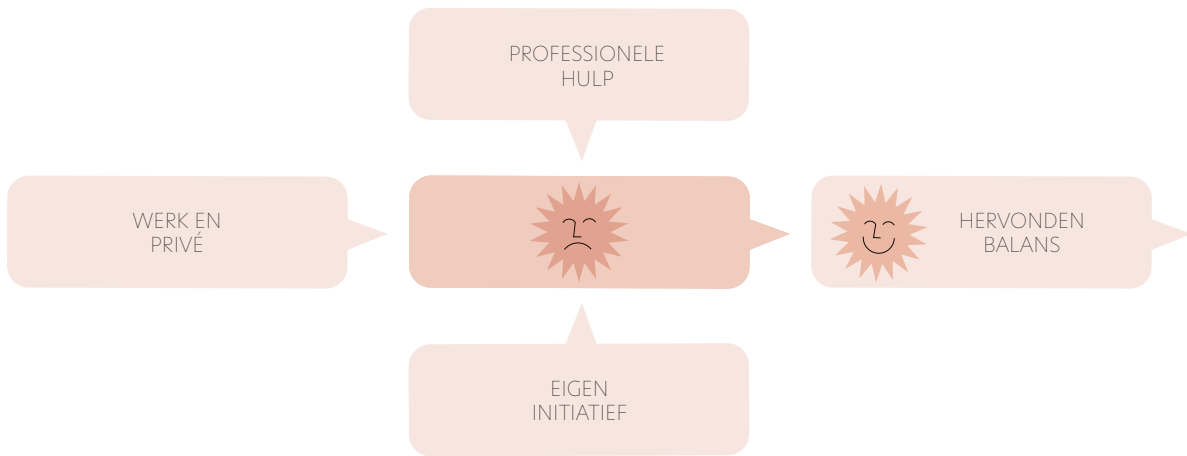
ZORG GOED VOOR JEZELF

OPDRACHT

Door:

- Zelf initiatief (bv. lifestyle, homeopathie);
- Professionele hulp (verpleegkundig overgangsconsulente, huisarts);
- Bespreekbaar maken thuis en op het werk.

Ontstaat er uiteindelijk weer een balans.



Wat zou jouw oplossing kunnen zijn.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

