

Zou het de overgang kunnen zijn? De eerste stap voor het bezoek aan een behandelaar is meer informatie opzoeken. Wat scheelt er en wat denk je nodig te hebben?

- Greenescale (vragenlijst overgang, ook te gebruiken als voorbereiding voor bezoek aan arts of voc, kijk op menokracht.nl/greenescale.
- Vergaar kennis via documenten, podcast, etc. (vraag je leidinggevende of HR hiernaar of kijk zelf op internet)

Huisarts

- Dichtbij en vertrouwd, als je twijfelt wat je nodig hebt is dit een prima startpunt
- Onderzoek
- 10 minuten de tijd
- Niet altijd op de hoogte van de laatste ontwikkelingen
- Geen gehoor gekregen bij de huisarts, dan is de VOC een overweging
- Nodig voor eventueel verwijzing gynaecoloog, menopauzepoli
- Medicatie voorschrijven

Verpleegkundig Overgangscounselant (VOC)

- Geen verwijzing nodig
- Niet altijd direct in de buurt aanwezig
- Een heel uur de tijd
- Kan adviesbrief over medicatie meegeven voor huisarts
- Heeft specialistische kennis van de overgang
- Vaak vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering

(Para)medisch

- Specialist op specifiek vakgebied, denk aan acupuncturist, diëtist, fysio-, bekken- of ergotherapeut, etc.
- Psycholoog
- Vrij te bezoeken
- Vraag altijd naar hun kennis over hormonen en de overgang

Gynaecoloog, Menopauzepoli, Seksuoloog

- Doorverwijzing via huisarts
- Vooral gynaecologen werkzaam voor menopauze of vrouwenpoli zijn gespecialiseerd in de overgang en de postovergang
- Gynaecoloog mag medicatie voorschrijven
- Seksuoloog
(Een seksuoloog NVVS werkt meestal in een tweedelijnsinstelling, maar kan ook in de eerste lijn werkzaam zijn in een zelfstandige praktijk. Controleer of de kosten worden vergoed.)

In dit document zijn we uitgegaan van de meest voor de hand liggend route. Er zijn talloze professionals die we hier niet hebben genoemd en die wellicht ook tot steun kunnen zijn. Loop je rond met een specifieke klacht en kom je hier niet verder mee, vraag dan eens in je omgeving of iemand hier ervaring mee heeft.

Tip: veel werkgevers/organisaties hebben coaches in dienst of bieden bedrijfsmaatschappelijke hulp. Vraag eens naar de mogelijkheden in jouw organisatie.