

De rol van leefstijlgeneeskunde bij de gezondheid van de menopauze

Factsheet 6: Gezonde relaties in de menopauze

Deze fact sheet is gebaseerd op het White Paper The Role of Lifestyle Medicine in Menopausal Health: A Review of Non-Pharmacologic Interventions (2025). Hierin staat duidelijke, praktische informatie over zes onderdelen van leefstijlgeneeskunde – gezonde voeding, beweging, mentaal welzijn, vermijden van schadelijke stoffen, goede slaap, gezonde relaties – om gezondheid en welzijn tijdens en na de overgang te ondersteunen.



Jaarlijks wordt de Wereld Menopauze Dag op 18 oktober gehouden.

De International Menopause Society (IMS) heeft de Wereld Menopauze Dag in 2009 opgericht. Het is een wereldwijde dag van bewustzijn waarbij er aandacht wordt besteed aan de uitdagingen die vrouwen in de overgang ervaren, en daarbij wordt stilgestaan bij de ontwikkelingen op gebied van wetenschap, onderwijs en informatiebronnen.

Als oprichter van de Wereld Menopauze Dag, bepaalt IMS elk jaar het thema, stelt commissies samen en publiceert het zogenaamde White Paper, waarbij het ook informatiebronnen opstelt voor vrouwen, zorgverleners en de gemeenschap.

Gezonde relaties tijdens de overgang

Waarom ze belangrijk zijn

Sterke sociale contacten zijn belangrijk voor gezond ouder worden. Ze helpen mensen langer te leven, beter om te gaan met chronische ziekten en geven meer levenskwaliteit.

Eenzaamheid en weinig contact met anderen vergroten daarentegen het risico op ziektes, beperkingen en een vroegtijdige dood.

Tijdens de overgang kunnen steunende relaties helpen om klachten te verminderen, de mentale gezondheid te beschermen en vrouwen veerkrachtiger te maken.

Gezondheidsvoordelen van sociale contacten

Goede en steunende relaties kunnen:

- ✓ Helpen bij het beter onder controle houden van ziekten zoals diabetes, hartziekten en botontkalking (osteoporose).
- ✓ Het risico verlagen op beroerte, hart- en vaatziekten en het metabool syndroom.
- ✓ Levensverwachting verhogen bij vrouwen met veel sociale contacten.
- ✓ De botgezondheid verbeteren, vooral bij hechte en intieme relaties.
- ✓ Overgangsklachten zoals opvliegers en nachtelijk zweten verminderen.

Risico's van eenzaamheid en isolement

Eenzaamheid kan ernstige gevolgen hebben voor de gezondheid:



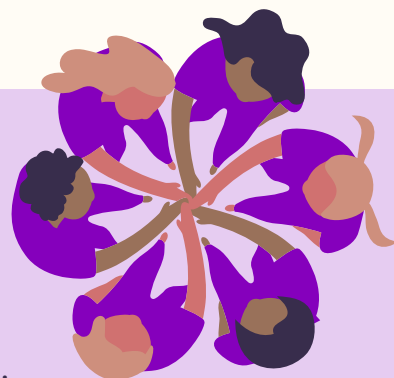
Groter risico op beroerte, hart- en vaatziekten, het metabool syndroom, beperkingen en botbreuken.



Minder lichamelijke activiteit en een slechter eetpatroon.



Hogere kans op depressie, angst en andere psychische klachten.



Hoe relaties de gezondheid ondersteunen

Steunende relaties beschermen de gezondheid op verschillende manieren:



Ze moedigen aan tot gezond gedrag, zoals meer bewegen en beter eten.

Ze beschermen tegen somberheid en angst.

Ze vergroten veerkracht en het vermogen om met veranderingen tijdens de overgang om te gaan.

De rol van een hechte relaties

Een hechte relatie kan een belangrijke rol spelen in het welzijn tijdens de overgang:



Een goede relatie en sterke band met je partner hangt samen met minder overgangsklachten.



Steun van de partner verbetert de levenskwaliteit en helpt beter omgaan met veranderingen tijdens de overgang.



Als partners meer leren over de overgang, versterkt dat de relatie en het welzijn van beiden.



Belangrijkste boodschap

Gezonde relaties zijn een belangrijk onderdeel van een goede gezondheid tijdens de overgang en verbeteren het fysieke, emotionele en sociale welzijn. Sterke, steunende contacten – met partner, vrienden, familie of in de gemeenschap – kunnen het risico op ziekte verlagen, klachten verminderen en bijdragen aan een langer en gezonder leven.



Wat je kunt doen – praktische leefstijltips

- ☐ Breng tijd door met mensen bij wie je je goed voelt.
- ☐ Praat open met je partner over de overgang en deel betrouwbare informatie.
- ☐ Doe mee aan een groep of activiteit om minder alleen te zijn.
- ☐ Zoek contact met anderen of een steunnetwerk als je behoefte hebt om te praten.
- ☐ Blijf sociaal actief – contact met anderen is goed voor hart, botten en mentale gezondheid.

Extra informatie

Sterke relaties verbeteren de stemming en helpen om gezonde gewoontes vol te houden.

Lees ook de factsheets 'Mentale gezondheid & stress' en 'Gezond eten' om te zien hoe deze onderwerpen met elkaar samenhangen.





De International Menopause Society hoopt dat deze fact sheet bruikbare en betrouwbare hulp biedt in contact met zorgverleners, families, en de samenleving.

Samen kunnen we het begrip van de menopauze blijven verbeteren en ervoor zorgen dat vrouwen wereldwijd toegang hebben tot de zorg en ondersteuning waar zij recht op hebben.

Bekijk alle World Menopause Day-factsheets over leefstijlgeneeskunde in de menopauze online op worldmenopauseday.com

Gebruiksverklaring logo

Alle materialen van de Wereld Menopauze Dag worden strikt verstrekt voor persoonlijk en voor educatieve doeleinden. Gebruik van logo's van IMS of Wereld Menopauze Dag zonder schriftelijke toestemming is niet toegestaan.

Voor een versie in platte tekst of in grote letters van deze factsheet, stuur een e-mail naar: enquiries@imsociety.org

