

De rol van leefstijlgeneeskunde bij de gezondheid van de menopauze

Factsheet 3: Mentaal welzijn, stress en 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.



Mentaal welzijn, stress en menopauze

Waarom het belangrijk is

De overgang kan een stressvolle tijd zijn. Veel vrouwen balanceren met gezinsverantwoordelijkheden, carrières en gezondheidsveranderingen - en dat alles terwijl ze de fysieke, psychologische en metabolische verschuivingen van de overgang ervaren. De overgang kan voor stress zorgen, door met hinderlijke klachten, waaronder opvliegers en nachtelijk zweten.

Werkgerelateerde stress, weinig controle over het werk en een verminderde conditie kunnen het ook moeilijker maken om met de klachten om te gaan.

Zorgen voor je mentale welzijn tijdens de overgang is essentieel voor het verlichten van klachten, het beschermen van de gezondheid op de lange termijn en het verbeteren van de kwaliteit van leven.



Stress en symptomen van de menopauze



Stress kan vasomotorische symptomen (zoals opvliegers en nachtelijk zweten) verergeren en het algehele welzijn verslechteren.



Vrouwen die veel stress ervaren, melden vaak een slechtere slaap, een slechter humeur en meer moeite om met dagelijkse uitdagingen om te gaan.



Het is aangetoond dat strategieën zoals mindfulness, ontspanning en stressvermindering de ernst van de klachten verminderen en de veerkracht verbeteren.

Strategieën voor stressmanagement



Er zijn verschillende bewezen benaderingen die vrouwen kunnen helpen om met stress op middelbare leeftijd om te gaan:

Cognitieve therapieën en ontspanningstechnieken: deze verbeteren copingvaardigheden, verlagen het stressniveau en kunnen vasomotorische symptomen (opvliegers en nachtelijk zweten) verminderen.

Mindfulness-programma's:

Effectief bij het verminderen van stress en het verbeteren van klachtenbeheersing.

Kunst en muziek:

Er zijn aanwijzingen dat ze stress kunnen verminderen in alle levensfasen, inclusief de overgang.

Digitale en mobiele gezondheid (mHealth)

De COVID-19-pandemie heeft de ontwikkeling en het gebruik van digitale gezondheidstools versneld, die zeer effectief kunnen zijn voor stressmanagement. Systematische reviews tonen aan dat mHealth-benaderingen zowel psychologische als fysieke resultaten verbeteren.



Effectieve hulpmiddelen zijn onder meer apps voor ademhaling en spierontspanning, meditatieprogramma's en gepersonaliseerde digitale begeleiding.



mHealth biedt veelbelovende, toegankelijke en kosteneffectieve manieren om zelfmanagement door stress te ondersteunen en tegelijkertijd de druk op de gezondheidszorg te verminderen.

AI en gesprekspartners (CA)

Opkomende technologieën zoals generatieve AI-chatbots (bijv. ChatGPT, DeepSeek) tonen potentieel bij het verminderen van depressie en het ondersteunen van de geestelijke gezondheid.

- De beste resultaten worden gezien met multimodale, spraakgebaseerde of instant messaging-benaderingen.
- Succes hangt af van de betrokkenheid, communicatiekwaliteit en het opbouwen van een gevoel van relatie tussen de gebruiker en de AI-tool.



Technologie in chronische ziekten en gewichtsbeheersing

Digitale hulpmiddelen kunnen ook gewichtsbeheersing en preventie van chronische ziekten ondersteunen:



Zelfcontrole op smartphones verbetert de therapietrouw en het gewichtsverlies in vergelijking met de standaardzorg.



Wearables en fitnesstrackers verhogen de motivatie en verantwoordelijkheid en helpen vrouwen duurzame activiteitengewoonten op te bouwen.



Zelf gestelde doelen leiden tot betere resultaten dan vaste doelen, terwijl motiverende gespreksvoering in combinatie met wearables bijzonder veelbelovend is.



Slaaptrackers geven inzicht in slaappatronen en kunnen leefstijladviezen ondersteunen.

Belangrijkste conclusie

Stress kan de symptomen van de overgang verergeren, maar de juiste strategieën - van mindfulness en ontspanning tot digitale hulpmiddelen en wearables - kunnen de mentale gezondheid verbeteren, de klachten verminderen en het welzijn op de lange termijn ondersteunen.

Technologie opent nieuwe deuren naar meer toegankelijke, gepersonaliseerde en rechtvaardige zorg. Elke vrouw kan een combinatie van benaderingen vinden die het beste bij haar past.



Wat je zelf kunt doen: levensstijlstrategieën die werken

- ☐ Oefen mindfulness-, ontspannings- of ademhalingsoefeningen om stress en opvliegers te verminderen.
- ☐ Gebruik CGT-technieken zoals het herkaderen van negatieve gedachten of het bijhouden van een dagboek om je stemming te ondersteunen.
- ☐ Ontdek digitale gezondheidsapps voor begeleide meditatie, het bijhouden van stress of persoonlijke ondersteuning.
- ☐ Draag een fitness- of slaaptracker en stel realistische doelen om gemotiveerd te blijven.
- ☐ Neem deel aan creatieve activiteiten, zoals kunst of muziek, om stress te helpen beheersen.

Aanvullende bronnen

Een goede nachtrust en sociale steun maken het gemakkelijker om met stress om te gaan.

Bekijk de factsheets over herstellende slaap en gezonde relaties voor praktische ideeën.





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

