

De rol van leefstijlgeneeskunde bij de gezondheid van de menopauze

Factsheet 5: Herstellende slaap bij de gezondheid van 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.



Herstellende slaap tijdens de overgang

Waarom het belangrijk is

Goede slaap is essentieel voor gezondheid en welzijn. Tijdens de overgang hebben veel vrouwen echter slaapproblemen. Hormonale veranderingen, nachtelijk zweten en stress kunnen het moeilijk maken om goed te slapen.

Herstellende slaap betekent meer dan alleen genoeg uren in bed – het gaat om diepe, verfrissende slaap die zorgt voor energie, een goed humeur en concentratie. Slechte slaap in de middelbare leeftijd verhoogt het risico op gezondheidsproblemen, zoals vermoeidheid, somberheid, hartziekten en dementie.



Geheugen en concentratie



Slecht slapen beïnvloedt het geheugen, de aandacht en de concentratie.



Tijdens de overgang hangt slechte slaap samen met een mentale achteruitgang.



Langdurige slaapproblemen in de middelbare leeftijd verhogen de kans op dementie later in het leven.

Mentale gezondheid



Er is een sterke wisselwerking tussen slecht slapen en depressie of angst.

Niet-herstellende slaap vergroot het risico op een depressie.

Betere slaapkwaliteit gaat samen met een betere stemming en emotioneel welzijn.

Gezonde stofwisseling

Slecht slapen verstoort de bloedsuiker, verhoogt insulineresistentie en beïnvloedt de eetlust.

Niet-herstellende slaap hangt samen met een hoger risico op overgewicht, hoge bloeddruk, diabetes en het metabool syndroom.

Minder dan zes uur slaap per nacht is extra riskant voor vrouwen in de overgang.

Hart- en vaatgezondheid



Slaap is één van de acht belangrijkste pijlers voor een gezond hart, volgens de American Heart Association.



Slechte slaapkwaliteit, maar ook te kort of te lang slapen, vergroten het risico op hartziekten, beroerte en vroegtijdig overlijden door hart- en vaatziekten.



Slaapstoornissen zoals slaapapneu verhogen het risico op hoge bloeddruk, hartfalen en aderverkalking.

Belangrijkste boodschap

Herstellende slaap is onmisbaar voor een gezond brein, hart, sterke botten en emotioneel evenwicht tijdens en na de overgang. Slechte slaap kan klachten verergeren en het risico op chronische ziekten vergroten. Gelukkig kunnen kleine dagelijkse gewoontes – zoals een vaste bedtijd en minder cafeïne – de slaapkwaliteit sterk verbeteren.

Investeren in goede slaap is één van de krachtigste manieren om je gezondheid en welzijn op lange termijn te ondersteunen.



Wat je kunt doen – praktische leefstijltips

- ☐ Houd een vast slaapritme aan.
- ☐ Zorg voor een koele, donkere en stille slaapkamer.
- ☐ Beperk schermtijd, blauw licht, cafeïne en alcohol voor het slapengaan.
- ☐ Beweeg overdag om 's nachts beter te slapen.
- ☐ Eet en drink met aandacht in de avond – geen zware maaltijden en minder drinken voor het slapengaan.
- ☐ Sla dutjes in de late namiddag over.
- ☐ Heb je langdurige slapeloosheid? Vraag dan naar cognitieve gedragstherapie bij slapeloosheid (CGT-I), de aanbevolen eerste behandeling tijdens de overgang.

Extra informatie

Regelmatig bewegen en gezond eten helpen om beter te slapen.

Lees ook de factsheets 'Lichaamsbeweging' en 'Gezond eten' voor nuttige tips.





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

