



ICZOVZW

Leefstijlinterventies in de aanpak van Menopauzeklachten

De menopauze is een natuurlijke en essentiële transformatiefase in elk vrouwenleven. De cursus gaat terug naar waar alles start, namelijk de menstruatie.

De menstruatie en alle hormonale interacties die daarmee gepaard gaan, worden besproken om vloeiend over te gaan naar de menopauze periode. Niet enkel het anatomisch/ fysiologische maar ook de beleving van deze periode vraagt een grote aanpassing. De Menopauze transformatie is een periode in het leven van de vrouw die men met zou moeten toejuichen in plaats van het meest schrikwekkende beeld te schetsen. Als therapeut kan je hierin een zeer belangrijke ondersteunende rol spelen, om naast hormoontherapie ook leefstijlinterventies aan te reiken die het leven en beleven van deze transformatie behapbaar maken.

Een goede kennis van de symptomen en het ontstaan ervan zijn hierbij de basis. Deze "Life of Change" zou voor elke vrouw een gamechanger moeten zijn waarin wijsheid, minder verantwoordelijkheid en van het leven genieten bovenaan het lijstje staan. Meestal komen ze hier niet toe omwille van lichamelijke en mentale ongemakken. Met de juiste kennis, educatie, en leefstijlinterventies samen met de al dan niet toegediende hormoonsubstitutie therapie kunnen we hierbij zorgen voor een gamechanger. We zetten in deze cursus heel erg in op kennis van hormonen (oestrogenen, progesteron, testosteron, maar ook andere hormonen zoals serotonine, dopamine, cortisol...) komen aan bod. Hoe zij ons lichaam bespelen tijdens de vruchtbare periode en wat er toe brengt dat het vrouwelijke lichaam een transformatie ondergaat tijdens de menopauze periode wordt uitvoerig toegelicht. Voor de vrouw in kwestie is het belangrijk te weten wat er gebeurt in het lichaam en verklaringen te hebben

voor wat ze voelt. Van daaruit kunnen leefstijlinterventies helpen in het managen van de symptomen.

Naast de lichamelijk ongemakken is deze periode ook een moment van mentale transformatie. Je gaat op zoek naar de wijze vrouw in jou. Je mag je eigen keuzes maken, je kan je eigen dromen waarmaken, je hebt je eigen verlangens en behoeften. Na al die voorgaande jaren voor anderen gezorgd te hebben is het nu tijd voor jezelf. Geef jezelf, je lichaam, alle cellen de kracht en energie om de beste versie van jezelf te zijn. Een gouden tijd staat voor je klaar!

|



ICZOVZW

Doel

- De cursist kent de verschillende stadia van de menstruatie
 - De cursist heeft inzicht in de verschillende hormonen (oestrogenen, progesteron, testosteron) en hun invloed op de menstruatie
 - De aanpak van menopauzeklachten doorheen de geschiedenis wordt geschetst
 - De cursisten hebben kennis van de overgang van menstruatie naar menopauze transformatie.
 - De cursisten kennen de symptomen van menopauzeklachten en kunnen dit verklaren
 -
- Vragenlijsten worden aangereikt voor het in kaart brengen van symptomen
 - Leefstijlinterventies die een bijdrage kunnen leveren in de aanpak van menopauzeklachten worden behandeld:
 - Slaap
 - Voeding
 - Beweging
 - Stressmanagement/
 - Ontspanning
 - Psychosociaal welbevinden
 - Omgevingsfactoren (hormoonverstoorders)