

- 43,3% vrouwelijke werknemers in België zit in de leeftijdsfase van 45 jaar en ouder.
- 87,6% van de werkende vrouwen in menopauze kamp(t)en met gelinkte symptomen zoals opvliegers, gewrichtsstijfheid, vermoeidheid of slecht slapen.
- Voor 55,3% van wie momenteel symptomen heeft, leiden die symptomen ook tot hinder tijdens het werk.
- Diezelfde vrouwen tekenen ook een hogere burn-outscore op (47,4%) en waren vaker afwezig (76,1%) in de voorafgaande 12 maanden.
- 23,4% van de onderzochte vrouwen met menopauzale symptomen en daardoor hinder tijdens het werk, stelt dat menopauze niet bespreekbaar is op de werkvloer.

De cijfers van dit onderzoek komen uit een online welzijnsbevraging die Securex uitvoerde in 2021 en 2022. [Het volledige persbericht vind je hier](#).

Perimenopauze op de werkvloer...

Perimenopauze is nog niet zo gekend en toch maakt het een **natuurlijk deel uit van het verouderingsproces** bij vrouwen. Perimenopauze is de overgangsperiode naar de menopauze.

Deze fase kan aanzienlijke impact hebben op vrouwen op de werkvloer. Deze periode kan enkele jaren duren en kan gepaard gaan met **diverse fysieke en mentale symptomen** die de werkprestaties en het welzijn van de vrouw beïnvloeden.

- **Opvliegers:** kunnen leiden tot afleiding, verminderde concentratie en een gevoel van schaamte.
- **Nachtelijk zweten:** kan leiden tot vermoeidheid en verminderde productiviteit overdag.
- **Gewrichtspijn en stijfheid:** kunnen het moeilijk maken om fysieke taken uit te voeren of langdurig te zitten.
- **Stemmingswisselingen:** kunnen de werkrelaties en motivatie beïnvloeden.
- **Geheugenproblemen en concentratieverlies:** kunnen het moeilijk maken om geconcentreerd te blijven en effectief te werken.

Het begrijpen en ondersteunen van deze fase kan leiden tot een aangename en productievere werkomgeving!



Het creëren van een werkcultuur waarin er begrip en steun is voor perimenopauzale symptomen kan de werkervaring verbeteren.

Bewustwording door webinars of lezingen: Meer begrip van perimenopauze en symptomen bij de vrouwelijke werknemers, leidinggevenden en/of medewerkers.

Gezondheid door begeleiding van wie het nodig heeft: Kennis rond hormonale veranderingen en levensstijl om symptomen te verlichten en welzijn te verbeteren.

Productiviteit en lager ziekteverzuim door erkenning en steun: Ondersteuning van uw team om met energie te blijven werken.

Inclusiviteit en well-being: Een inclusieve werkplek voor iedereen!

Samen naar een inclusieve en teamgerichte werkplek ...

- Zijn **inclusie en welzijn** van werknemers van waarde in jouw onderneming?
- Wil jij weten wat je kan doen om **vrouwelijke werknemers** in deze fase van hun leven te **ondersteunen**?
- Wil je van de voordelen van meer energie en erkenning bij werknemers genieten zowel op vlak van **productiviteit** als van **employer branding**?

Neem dan contact met me op via onderstaande gegevens en we bekijken samen de mogelijkheden op directie -, team of individueel niveau.

"Na de info-sessie over hormonale balans in de perimenopauze vielen veel puzzelstukjes op hun plaats. Had ik dit maar vele jaren eerder geweten, het had me veel kopzorgen en stress bespaard!"

- Gracienne A.

"Het coachingstraject is een fantastisch traject op maat, met vele handvatten om er zelf mee aan de slag te gaan. Door een topcoach die op maat werkt op basis van analyses en sterke luistervaardigheden. Zo fijn dat hier eindelijk meer aandacht voor komt!"

- Ingrid H.

Wie ben ik?

Ik ben Inge Derhaeg, gecertificeerd hormoonexpert. Na een succesvolle en uitgebreide carrière binnen de farmaceutische industrie, behaalde ik in 2021 mijn internationaal erkend certificaat als **Lifestyle & Nutrition Coach** en aansluitend dat van **Women's Hormone Health Practitioner**.

Ondertussen heb ik al heel wat vrouwen met hormonale klachten begeleid in hun zoektocht naar meer vitaliteit en hernieuwde energie.



info@ingederhaeg.be



www.ingederhaeg.be