

**Krachtig en gezond door de overgang** is een kort en krachtig programma van 8 weken. De cyclus van 8 weken kunt u beginnen bij één van de Mixdiëtisten of één van de Origo oefentherapeuten. De ene week heeft u een afspraak bij de diëtist en de volgende week een afspraak bij de oefentherapeut.

#### 1<sup>e</sup> bezoek aan diëtist

Eerste afspraak (60 minuten)

- Voedingsanamnese en voedingsberekening
- Behandelplan / eetplan
- bijbehorende schriftelijke informatie

#### 2<sup>e</sup> bezoek aan diëtist

Vervolgafspraak (30 minuten)

- evaluatie eetplan
- voedingsstoffen, vitamines en mineralen in de overgang

#### 3<sup>e</sup> bezoek aan diëtist

Vervolgafspraak (30 minuten)

- evaluatie
- bewegen en de overgang

#### 4<sup>e</sup> bezoek aan diëtist

Vervolgafspraak (30 minuten)

- eindevaluatie
- zelfstandig verder

#### 1<sup>e</sup> bezoek aan de oefentherapeut:

Intake en samenstellen van hulpvraag/ behandelplan.

#### 2<sup>e</sup> t/m 4<sup>e</sup> sessie bij de oefentherapeut, keuze uit:

- Thema Ontspanning, ademhaling en bewustwording
- Thema Spierkracht en souplesse: trainingsschema maken
- Thema Goed bewegen
- Thema Stresshantering.

De thema's worden samen met de cliënt in relatie tot de hulpvraag uitgekozen en gepland. Er is een mogelijkheid om het aantal sessies uit te breiden. De sessies duren een half uur.



Praktijk voor Cesar & Mensendieck

[www.origo-oefentherapeuten.nl](http://www.origo-oefentherapeuten.nl)

Traviatastraat 23  
2555 VG Den Haag  
070-3681689

Vergoeding conform de voorwaarden van uw aanvullende verzekering.



[www.mixdiëtisten.nl](http://www.mixdiëtisten.nl)

Zorgcentrum Akelei  
Akeleistraat 35M  
2565 NT Den Haag  
06-50855371

Appel 21  
Appelstraat 21  
2564 EA Den Haag  
06-34154302

Bohemenwijk Apotheek  
Laan v Meerdervoort 1306  
2555 CG Den Haag  
06-34154302

Vergoeding conform de voorwaarden van uw basisverzekering.



# Krachtig en gezond door de overgang

Bewuster eten gericht op deze levensfase

Sterk maken van bekken(bodem) en onderrug

Meer ontspannen in het leven staan

Een gezamenlijke aanpak van  
Origo Oefentherapeuten en MixDiëtisten



# Oefentherapie als ondersteuning bij de overgang

## Vage rugklachten, vermoeidheid of spanning tijdens de menopauze?

Er verandert van alles tijdens de overgang. Toch kun je er zelf veel aan doen en deze levensfase gebruiken om sterker te worden zowel lichamelijk als mentaal.

## Lichamelijk sterker

Tijdens de menopauze heeft het bekken de neiging wat slapper te worden. Dit gaat gepaard met het verslappen van het onderste deel van de buikspieren en soms ook van de bekkenbodemspieren. Hierdoor wordt de belastbaarheid van de rug en het bekken minder en kunnen er lage rugklachten, vermoeidheid en soms lichte incontinentie ontstaan.

De oefentherapeut kan u begeleiden bij het sterker maken van het bekken en de onderrug. Veilige en

rustige buikspieroefeningen vooral voor het onderste gedeelte van de buikspieren in combinatie met het ontwikkelen van een goede lichaamshouding zorgen ervoor dat u zich sterker en energiever voelt.

Ook leert u de bekkenbodemspieren goed te ontspannen en vervolgens te versterken, zo voorkomt of verhelpt u incontinentie.

## Mentaal sterker

De hormoonveranderingen hebben ook effect op het stressreguleringsstelsel van het lichaam.

De oefentherapeut helpt u bij het beter leren ontspannen en goed ademen. Daarnaast leert u beter naar uw lichaam te luisteren en uw grenzen eerder te voelen en te bewaken, zodat u mentaal beter in balans blijft.

# De diëtist als ondersteuning bij de overgang

## Extra zorg voor het lichaam

De meeste klachten tijdens de overgang hebben een oorzaak die direct samenhangt met de schommelingen van de vrouwelijke hormonen. Zoals onregelmatige menstruatie, opvliegers, nachtelijke transpiratie, vaginale klachten en slaapproblemen. De hormoonveranderingen tijdens de overgang leiden op langere termijn tot een groter risico op hart- en vaatziekten en osteoporose (botontkalking).

## Verandering in gewicht

Vaak neemt het lichaamsgewicht toe en verdwijnt de slanke taille. Het is onduidelijk of deze veranderingen specifiek gekoppeld zijn aan de overgang of dat ze onderdeel zijn van een normaal verouderingsproces. Wel is duidelijk dat verstandige voedingskeuzes samen met voldoende beweging dé basis vormen voor een gezond gewicht en het risico op ziekten verkleinen.

## Lichaam in balans

De diëtist neemt met u door wat u gewend bent te eten en te drinken. Zo krijgen de diëtist en u inzicht in uw voedingsgewoonten. Op basis van deze informatie krijgt u adviezen die van toepassing zijn op uw situatie en kunt u samen met de diëtist een eetplan opstellen. Dit eetplan stelt u in staat grip te krijgen op uw gewicht en risico's voor uw gezondheid te verkleinen.

