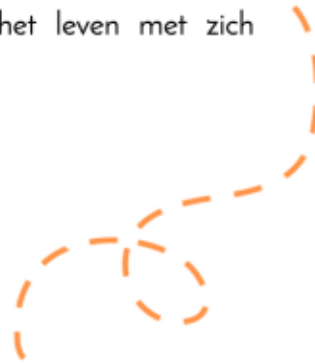


Merk je bij jezelf de impact van de menopauze op hoe je over jezelf denkt en op je emoties?

Dan is het raadzaam om regelmatig contact hebben met een huisarts, gynaecoloog of andere hulpverlener om deze zorgen te bespreken. Check ook eens bij leeftijdsgenoten hoe zij de menopauze ervaren en wat zij doen om met de veranderingen om te gaan.

Eén van de tips die ik zelf heb onthouden, is om bij opvliegers altijd kledij te voorzien die je makkelijk aan en uit kan doen. Zo had een collega steeds een stola of vestje bij zich, dat ze kon gebruiken als het nodig was. Ook het voorzien van deodorant of zakdoekjes tegen de zweetopflakkingen kan zinvol zijn. En verder hoor ik vooral hoe deze levensfase ons oproept om mild te zijn en te accepteren dat we nu eenmaal wezens zijn die aan de wetten van de natuur onderhevig zijn. We kunnen niet anders dan ons leren verhouden met de veranderingen en beperkingen die het leven met zich meebrengt.



**OFTEN WHAT FEELS LIKE A
TERRIBLE CHANGE,
IS REALLY JUST A PATHWAY
TO A FAR BETTER PLACE**

KAREN SALMANSOHN