

# Vrouwen verdienen meer aandacht

5 tips voor op de werkvloer

# Vrouwengezondheid op de werkvloer

Wij horen je denken. Is het echt nodig dat vrouwen meer aandacht verdienen? Is het probleem daadwerkelijk zo groot? Wij vinden, gelukkig al met velen anderen, van wel en we leggen je uit waarom!

In de discussie over gelijkheid en diversiteit op de werkplek wordt één cruciaal aspect vaak over het hoofd gezien: de specifieke gezondheidsbehoeften van vrouwen. In deze whitepaper vestigen we de aandacht op de dringende en vaak genegeerde problemen die vrouwen op de werkvloer ervaren.

Van de alledaagse uitdagingen zoals het balanceren van werk- en gezinsleven tot de minder besproken onderwerpen zoals menstruatie- en menopauze gerelateerde kwesties.

Dus, ben jij verantwoordelijk voor of draag je bij aan meer gelijkheid op de werkvloer, vitaliteit of verzuim? Dan is dit een must-read.

Het wordt tijd dat deze essentiële aspecten van vrouwengezondheid erkenning krijgen!

Lees meer over de unieke gezondheidsuitdagingen die vrouwen tegenkomen, de impact daarvan op werk en ontvang vijf tips die bijdragen aan een gezondere en inclusievere werkplek.

Deze whitepaper is niet alleen een weergave van de huidige stand van zaken, maar evenzeer een uitnodiging om samen te werken aan een werkomgeving waarin gezondheid van vrouwen centraal staat. Draag bij aan een innovatie oplossing door mee te denken hoe vrouwelijke medewerkers in staat gesteld kunnen worden succesvol te zijn.

## DE INHOUDSOPGAVE

Inleiding	pagina 2
De uitdaging	pagina 3
De verschillende fasen	pagina 4
De impact op het werk	pagina 7
Vijf tips	pagina 8
Uitnodiging	pagina 9



AMY AANEN  
Achmea Innovation Hub



MONIEK TIEL GROENESTEGÉ  
Achmea Innovation Hub

“

**Er wordt 5 keer meer onderzoek gedaan naar erectiestoornissen dan naar premenstrueel syndroom, terwijl 4 keer meer vrouwen hieraan lijden.**

# De verschillende fasen

Duik dieper in de meest voorkomende, onbekende en significante aandoeningen waarmee vrouwen te maken krijgen. Deze benadrukken de noodzaak voor meer aandacht voor vrouwengezondheid, zowel in de medische gemeenschap als in de bredere maatschappij.

## HORMOONGERELATEERDE PROBLEMEN

### Premenstrueel syndroom

PMS zorgt iedere maand voor lichamelijke en psychische klachten rondom de menstruatie. Denk hierbij aan krampen, opgeblazen gevoel, vermoeidheid en stemmingswisselingen. Het komt voor bij ongeveer 75% van de vrouwen.

### Polycysteus Ovarium Syndroom

Bij PCOS heb je geen of minder vaak een eisprong. Dit wordt veroorzaakt door een hormonale disbalans, en kan leiden tot onregelmatige menstruatiecycli, gewichtstoename, acne en overmatige haargroei. Het komt voor bij 5-15% van de vrouwen.

### Premenstrueel Dysfore stoornis

PMDD wordt gezien als een ernstige vorm van PMS, gekenmerkt door hevige mentale klachten zoals extreme stemmingswisselingen, depressie en angst. Het komt voor bij 5-8% van de vrouwen.

### De overgang

De overgang, ook soms menopauze genoemd, zijn de jaren die leiden tot het einde van de menstruele cyclus en begint tussen een leeftijd van 40 tot 60 jaar oud. In deze overgangsfase vinden er veel veranderingen en daarmee symptomen plaats, zoals opvliegers, nachtelijk zweten, stemmingswisselingen en slaapproblemen. Ongeveer 85% van de vrouwen heeft last van de symptomen van de overgang.

## CYCLUSSTOORNISSEN

### Endometriose

Endometriose is een pijnlijke aandoening waarbij weefsel vergelijkbaar met het baarmoederslijmvlies buiten de baarmoeder groeit. Dit leidt tot ernstige pijn, ontsteking en in sommige gevallen vruchtbaarheidsproblemen. Endometriose komt voor bij 10% van de vrouwen.

### Adenomyose.

Adenomyose is een vorm van endometriose waarbij het baarmoederslijmvlies in de spierwand van de baarmoeder terecht komt, met onder andere pijnlijke menstruaties en zware bloedingen tot gevolg.

### Myomen

Myomen, of vleesbomen, zijn goedaardige zwellingen in de baarmoeder. Vaak zijn ze onschuldig maar in sommige gevallen veroorzaken ze vervelende klachten zoals hevige menstruatiebloedingen, bekkenpijn en druk veroorzaken. Het komt voor bij 20-30% van de vrouwen.

## PRE-, PERI- & POSTPARTUM

### Vruchtbaarheidsbehandelingen

Vrouwen die vruchtbaarheidsbehandelingen ondergaan, ervaren vaak fysieke bijwerkingen van medicatie, emotionele stress door de onzekerheid van de uitkomst, en gaan frequent op doktersbezoek. Dit resulteert in verminderde werkprestaties, afwezigheid en stress. Ongeveer 11% van de vrouwen heeft hier last van.

### Borstvoeding en werk

Borstvoeding geven kan uitdagend zijn. Moeders kunnen last hebben van vermoeidheid door nachtelijke voedingen en bestaat de noodzaak om geschikte ruimtes en momenten te vinden om melk af te kolven op het werk. Bovendien kan dit conflicteren met werkverplichtingen.

### Zwangerschap

Zwangerschap kan diverse symptomen veroorzaken zoals vermoeidheid, ochtendmisselijkheid, rugpijn, en frequente behoefte aan medische controles. Deze symptomen veroorzaken een verminderde concentratie, behoefte aan frequente pauzes, en verminderde fysieke mobiliteit. 43% van de vrouwen wordt op de werkvloer gediscrimineerd tijdens de zwangerschap.

### De Postpartum Periode

De postpartumperiode kan gepaard gaan met fysieke hersteluitdagingen, slaapgebrek, en in sommige gevallen postpartumdepressie. Deze vorm van depressie wordt gekenmerkt door een overweldigende neerslachtigheid, angst en uitputting; factoren die het functioneren op de werkvloer sterk beïnvloeden.

## VEEL VAN DEZE STOORNISSEN ZIJN ONGEDIAGNOSTICEERD

PMDD is pas sinds 2019 een officiële diagnose. Bij Endometriose en PCOS duurt het wel 7-12 jaar om een diagnose te krijgen. Ongediagnosticeerde problemen betekent in de praktijk ook vaak dat aandoeningen niet aangepakt worden en vrouwen niet de hulp krijgen die ze nodig hebben.

# 77%

77% van de vrouwen die menstrueren heeft (zeer) veel last van menstruatieklachten. Dit is een alarmerend hoog percentage dat aantoont hoe wijdverspreid en ernstig deze problemen zijn.

# 12%

Slechts 12% van de vrouwen is tevreden met de zorg die zij krijgen rondom vrouwengezondheid. Een sterke indicator van een aanzienlijk gebrek aan ondersteuning en adequate medische zorg.

# 15%

Slechts 15% van de vrouwen voelt zich goed geïnformeerd over hun menstruatieproblemen. Dit gebrek aan informatie draagt bij aan misverstanden en stigma's rond menstruatie. Wat weer invloed heeft op hoe vrouwen hun symptomen ervaren en ermee omgaan op de werkplek.

DE IMPACT OP HET WERK

# Minder productief en meer verzuim

**1/3**

Een op de drie vrouwen kan tijdens de menstruatie de dagelijkse bezigheden niet volledig uitvoeren, waaronder werk.

De impact van menstruatie op de werkprestaties is significant. Uit onderzoek blijkt dat één op de drie vrouwen tijdens hun menstruatie niet in staat is om al hun dagelijkse bezigheden, zoals werk, volledig uit te voeren. Dit resulteert in een gemiddelde van 9 verloren werkdagen per jaar per vrouw. Bij aandoeningen zoals de overgang en menstruatiestoornissen kan dit zelfs oplopen tot 40 dagen. Deze cijfers benadrukken de noodzaak voor een meer flexibele en begripvolle benadering van vrouwengezondheid op de werkvloer.

**1/5**

Slechts één op de vijf vrouwen geeft de echte reden van verzuim op vanwege verminderde carrièrekansen.

Een ander belangrijk aspect is de terughoudendheid van vrouwen om over menstruatieklachten te praten op de werkplek. Slechts 1 op de 5 vrouwen die zich ziek melden vanwege menstruatieklachten geeft de echte reden van afwezigheid aan bij hun werkgever. Deze terughoudendheid is vaak het gevolg van angst voor stigma en gebrek aan begrip. Het creëren van een open en ondersteunende werkomgeving waarin vrouwen zich comfortabel voelen om over dergelijke kwesties te praten, is essentieel voor het verbeteren van hun welzijn en productiviteit.

**€5** mld.

Kosten van productiviteitsverlies door gezondheid van vrouwen alleen al in Nederland.

Uit recent onderzoek van NVOG blijkt dat het gebrek aan aandacht voor vrouwenaandoeningen onze maatschappij miljarden kost. De maatschappelijke kosten voor bekkenbodemp Problemen, cyclusstoornissen, hormoongerelateerde aandoeningen en vulvaire problemen werden in 2022 geschat tussen de 2,5 en 7,8 miljard euro. Het aanzienlijkste deel daarvan is volgens de onderzoekers gerelateerd aan productiviteitsverlies. Die lagen tussen de 2,5 en 7,8 miljard euro, waarbij het aanzienlijkste deel gerelateerd is aan productiviteitsverlies.

## IN HET KORT.

Menstruele en hormonale gezondheid heeft een grote impact op het individu, het werk én daarmee de organisatie. Denk aan een verhoogd ziekteverzuim en een verminderde productiviteit. Maatschappelijke taboes en misvattingen over menstruele gezondheid dragen bij aan stigmatisering en discriminatie. Organisaties die een inclusieve cultuur bevorderen en open discussies over menstruele gezondheid stimuleren, creëren een meer ondersteunende omgeving. Hierdoor ontstaat een grotere tevredenheid en hogere retentiegraad onder werknemers.



# Vijf tips

Door rekening te houden met de uitdagingen rond menstruatie en hormonale gezondheid te erkennen, draag je als werkgever bij aan een meer inclusieve en ondersteunende werkplek. Dit bevordert zowel het algemene welzijn, als de inzet om specifieke behoeften van verschillende werknemers aan te pakken. We delen daarom graag vijf praktische tips voor een inclusieve cultuur, met uiteraard de focus op vrouwelijke medewerkers en de ondersteuning aan hen.

## CREËER BEWUSTZIJN

1.

Maak alle werknemers en leidinggevendenden alert over onbewuste vooroordelen en de impact daarvan. We kunnen directe empathie niet van iedereen verwachten als de ernst van het probleem niet duidelijk is. Probeer het concreet te maken door een voorbeeld mee te nemen. Iedereen kent wel een situatie van zichzelf of vanuit zijn of haar netwerk.

## WEES FLEXIBEL

2.

Implementeer een flexibel werkbeleid dat tegemoetkomt aan de uiteenlopende behoeften van vrouwelijke werknemers. Flexibele werktijden en pauzes, mogelijkheden om op afstand te werken en menstratieverlof zijn enkele voorbeelden.

## FACILITEER IN MENSTRUATIEPRODUCTEN

3.

Bied toegankelijke en goed gesorteerde sanitaire producten in toiletten. Dit helpt bij het creëren van een comfortabelere en meer ondersteunende omgeving voor vrouwelijke werknemers. Overweeg opties zoals menstratiecups of tampons.

## OPEN COMMUNICATIE

4.

Stimuleer open gesprekken over hormonale gezondheid om stigma's te verminderen en een ondersteunende sfeer te bevorderen. Stel jouw leiders in staat open- en niet oordelende vragen te stellen aan hun medewerkers.

## BIED LAAGDREMPELIGE HULP

5.

Het bieden van laagdrempelige hulp in de vorm van artikelen, video's of verwijzingen naar websites of hulpverleners met deze expertise, geeft vaak al antwoord op de eerste vragen die vrouwen hebben. Waarschijnlijk heb je al een Intranet, dus waarom zou je geen pagina met deze materialen aanbieden?



**“Er zijn vele opties waarmee jij jouw vrouwelijke medewerkers in staat kan stellen succesvol te zijn. Begin gewoon en leer wat wel en niet werkt.”**

Amy Aanen & Moniek Tiel Groenestege



# Een onzichtbare last

## EEN ONZICHTBAAR PROBLEEM

Hoewel menstruatie een natuurlijk onderdeel is van het leven van vrouwen, ervaart naar schatting 85% een vorm van menstruatiegerelateerde symptomen. Maar een onzichtbaar, doch aanzienlijk deel van deze vrouwen kampt met ernstigere en soms onontdekte gezondheidsaandoeningen. Deze aandoeningen kunnen variëren van hormonale disbalans en cyclusstoornissen tot postpartumcomplicaties. En die hebben een diepgaande impact op het dagelijks leven én de werkprestaties van vrouwen.

## FYSIEK & EMOTIONEEL

Niet alleen zorgen deze gezondheidsproblemen voor fysieke en emotionele uitdagingen, maar blijven ze vaak ondergediagnosticeerd en onderbehandeld. De erkenning daarvan is van essentieel belang. Een gebrek aan bewustzijn en ondersteuning leidt tot verergering van symptomen en draagt langdurige gevolgen voor de algehele gezondheid en het welzijn van vrouwen.



**“Een serieus probleem verdient een serieuze oplossing.”**

prof. dr. Judith Huirne, Gynaecoloog

## NOODZAAK VOOR AANDACHT

Onderzoek, rapporten en zorgwekkende feiten schieten als paddenstoelen uit de grond. De maatschappelijke impact is groot. ‘Vrouwenkwaaltjes horen erbij.’ Een zin waarmee gezondheidsproblemen van vrouwen nog te vaak worden gebagatelliseerd, stellen onderzoekers. Desondanks zijn de klachten omvangrijk. Voor bekkenbodemp Problemen, cyclusstoornissen, hormoongerelateerde aandoeningen en vulvaire problemen schatten onderzoekers de totale maatschappelijke kosten in 2022 tussen de 2,5 en 7,8 miljard euro. Maar hierin zijn alleen de kosten meegenomen ná het stellen van de diagnose. Het werkelijke bedrag ligt veel hoger. Nog voor de diagnose worden al kosten gemaakt. Door op tijd te behandelen, zouden zowel de zorgkosten als het ziekteverzuim flink kunnen dalen.

Dus, waar wachten we op?

UITNODIGING VOOR ONZE DENKTANK

# Meedenken?

Dat kan! Wij staan op het punt om de werkplek te veranderen met een innovatieve aanpak. Jij kunt daar een sleutelrol in spelen.

Wij werken graag samen met bedrijven die voorloper willen zijn door vrouwengezondheid op de werkvloer de aandacht te geven die het verdient.

Wij nodigen je uit om onderdeel te zijn van onze Denktank. Hier kan jij ons helpen door o.a. het delen van jouw ervaringen, ons te verbinden aan de juiste mensen, of door jouw ongezouten mening te geven op onze oplossing.

Dit initiatief is opgezet door de Achmea Innovation Hub. Hier werken wij aan innovatieve oplossingen voor maatschappelijke problemen die echt impact maken.

Meld je nu aan via de button hiernaast en Amy en Moniek nemen contact met je op.

[Ik doe mee!](#)



## REFERENTIES EN BRONVERMELDING

1. Maatschappelijke acceptatie van vrouwspecifieke aandoeningen – NVOG.
2. Bij menstruatieverzuim relatief veel griep- of verkoudheidsklachten – CBS.
3. Productivity loss due to menstruation-related symptoms: a nationwide cross-sectional survey among 32 748 women – RADBOUD UMC.

## VRAGEN OF OPMERKINGEN?

Heb je vragen of opmerkingen naar aanleiding van dit whitepaper? Neem dan contact op met Moniek Tiel Groenestege via de mail; [moniek.tiel.groenestege@achmea.nl](mailto:moniek.tiel.groenestege@achmea.nl).

## ACHMEA INNOVATION HUB

De Achmea Innovation Hub bedenkt en bouwt impactvolle ondernemingen die significant bijdragen aan de inkomsten en waarde van Achmea.