



## Breng je hormonen in balans

Uit recent wetenschappelijk onderzoek blijkt dat vrouwelijke hormonen nog een sterkere invloed hebben op je gezondheid dan eerder gedacht. Osteoporose, depressie, hartklachten, slapeloosheid, veroudering, borsttumoren, slecht geheugen, angstaanvallen, opvliegers en andere menopauzale klachten kunnen het gevolg zijn van

hormonentekorten. In dit boek vertelt professor Sylvie Demers hoe je op een natuurlijke manier veelvoorkomende problemen kan vermijden of behandelen.

**'De kracht van vrouwelijke hormonen', Sylvie Demers (WPG, € 22,50).**

## 'Mijn leidinggevende geeft nooit complimentjes, terwijl dat zoveel deugd kan doen. Hoe krijgen we haar zo ver dat wel te doen?'

**An, 40**

**Meredith Van Overloop, zaakvoerder van Triangis Coaching & Training Solutions:** 'Iedereen wil gezien en gehoord worden. Uit onderzoek blijkt dat medewerkers die regelmatig een schouderklapje krijgen gemotiveerder zijn. Toch zijn leidinggevendenden niet altijd gul met complimenten. Daar kunnen verschillende redenen voor zijn. Misschien heeft je leidinggevende zelf geen behoefte aan complimenten van haar chef, en haalt ze haar motivatie vooral uit het bedenken van oplossingen of het behalen van resultaten. Misschien komt het bij haar gewoon niet op dat positieve feedback zo'n deugd kan doen. Je zou haar de vraag kunnen stellen over welke van jouw prestaties ze tevreden is. Als ze alleen feedback geeft over wat er (nog) niet goed is, kan je je vraag herhalen en rustig en vriendelijk uitleggen dat een schouderklapje krijgen voor jou heel motiverend is. Waardering uitspreken kan voor vele mensen ongemaaktelijk aanvoelen. Sommige mensen zijn dat niet gewend omdat ze het nooit geleerd hebben. De eerste mensen van wie we waardering kregen zijn onze ouders. Vele ouders zijn eerder gericht op het benoemen van wat er beter kan. Het is mogelijk dat het kind zodra het volwassen is, moeite heeft om complimentjes te geven (of te aanvaarden). Als jij en je collega's daar wel soepel mee kunnen omgaan, kan het voor je leidinggevende een hele uitdaging zijn, maar ook een opportuniteit om haar leiderschapsvaardigheden aan te scherpen.'

## 'MAG IK REIZEN MET HET VLIEGTUIG TIJDENS MIJN ZWANGERSCHAP?'

**Silke, 28**

**Ann Mortier, gynaecoloog:** 'Helaas zijn er maar weinig studies beschikbaar over het effect van vliegen op een zwangerschap. Zeker als we kijken naar het effect op een vroegtijdige miskraam of de aanleg van de organen tijdens het eerste trimester, zijn er te weinig gegevens om te zeggen dat het al dan niet gevaarlijk is om te vliegen. Wat we wel weten, is dat iedereen bij vliegvlagen die langer dan vier uur duren, twee tot vier keer meer risico loopt op trombose-embolische processen. Daarbij verstopt een bloedprop een bloedvat door het langdurig stilzitten en de andere zuurstofverdeling in de lucht. Zwangere vrouwen hebben vijf tot tien keer meer kans op een trombose dan iemand die niet zwanger is. Tijdens de kraamperiode stijgt dat risico nog meer. Daarom raden we zwangere vrouwen aan om een stoel aan het gangpad te nemen, zodat ze makkelijk en regelmatig kunnen opstaan om eens rond te lopen. Ook kuitspieroefeningen en compressiekousen tot onder de knie kunnen helpen om het risico te verlagen.'

'Toch is vliegen tijdens de zwangerschap in principe veilig en bij de meeste maatschappijen toegelaten tot 36 weken. Check welke termijnen gelden bij de maatschappij waarmee je vliegt, want die variëren tussen de 32 en 36 weken. Ook is het belangrijk om contact op te nemen met je ziekenfonds. Zo dragen sommige ziekenfondsen niet bij in de medische kosten bij reizen naar het buitenland na 28 weken zwangerschapsduur, los daarvan of je nu met het vliegtuig, de trein of de auto reist.'

'Daarnaast is het tweede trimester ook de meest aangename periode om te vliegen, omdat je dan echt kan genieten van je zwangerschap. Het eerste en laatste trimester gaan vaak gepaard met allerlei ongemakken, waardoor het niet zo comfortabel is om te reizen.'

'Toch kan je beter altijd je arts raadplegen voor je gaat reizen om te zien of er bij jou specifieke zaken zijn waarop je moet letten. Landen waar tropische ziekten zoals malaria en het zikavirus heersen, zal je arts sowieso afraden. Het is vooral belangrijk dat je ook op vakantie op je voeding en algemene hygiënische zaken blijft letten om infecties zoals toxoplasmose en listeria te voorkomen.' >>