

# Nazorg kanker

*Vijf praktische tips bij de overgang*



# Missie

*Rust en vertrouwen*

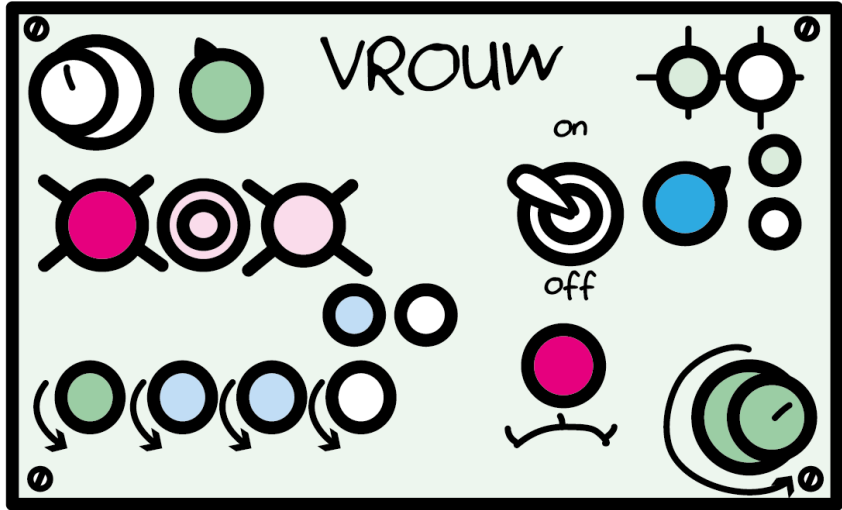
Michelle van Iersel

Oefentherapeut-Mensendieck

Specialist vrouwegezondheid

CoachConnect bij [kanker.nl](https://www.kanker.nl)

---



**Tip 1:  
(H)erken de  
Overgang**



# Oestrogeen en progesteron

Geslachtskenmerken / Voortplanting / Huid en slijmvliezen

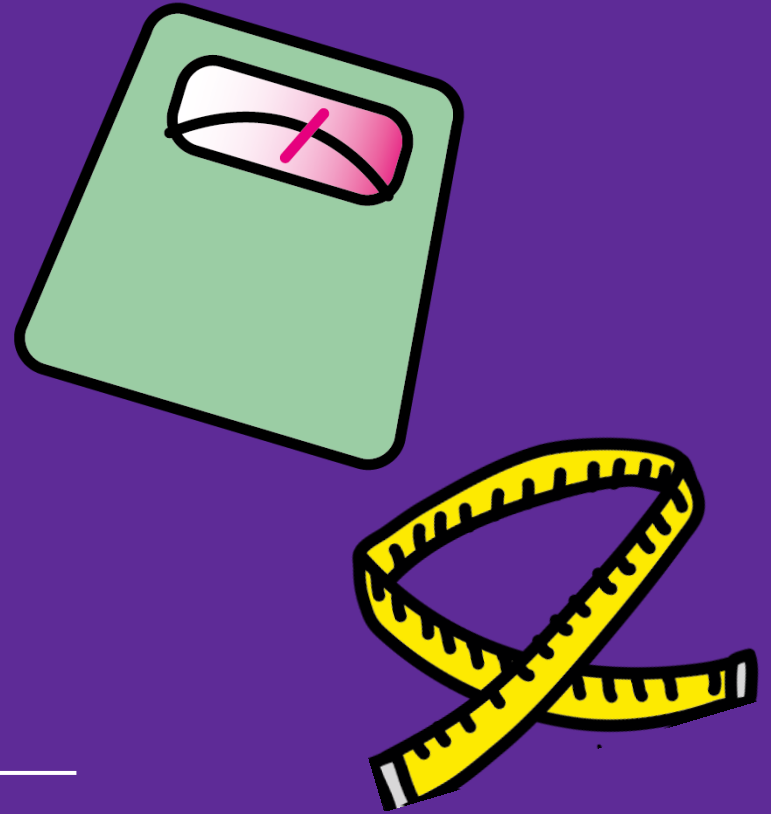
Hart- en bloedvaten / Gewrichten en botten

Hersenen en gevoelsleven / (Vet)stofwisseling

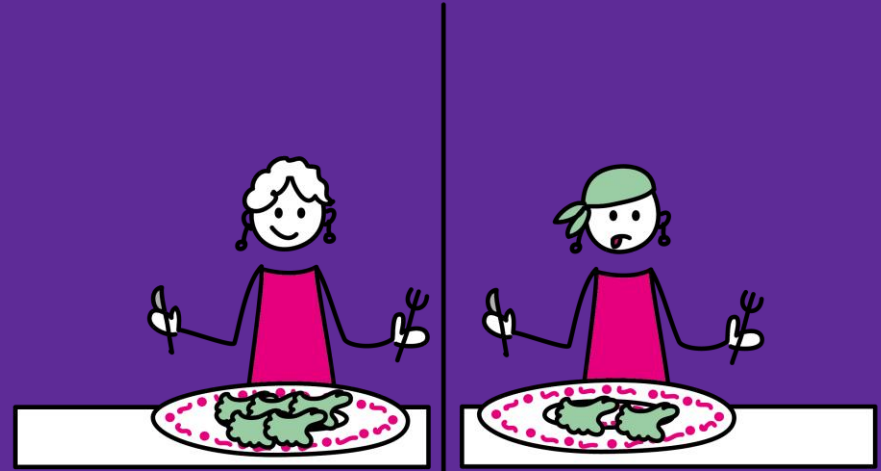
Mentale gezondheid / Stress verlagen / Immuunsysteem

Libido / Slaapkwaliteit

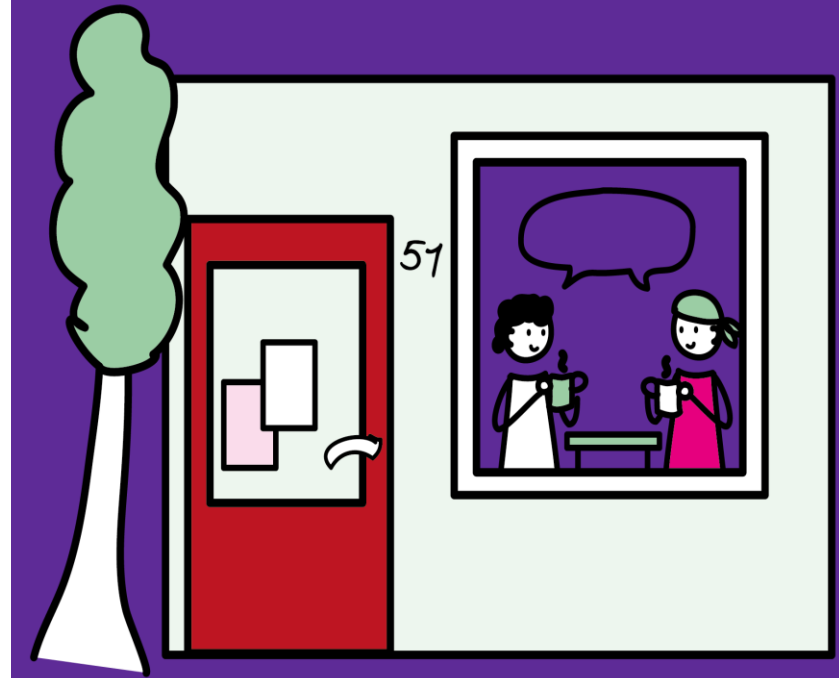
**Tip 2:  
Meten is weten**



# Tip 3: Aanpassen leefstijl

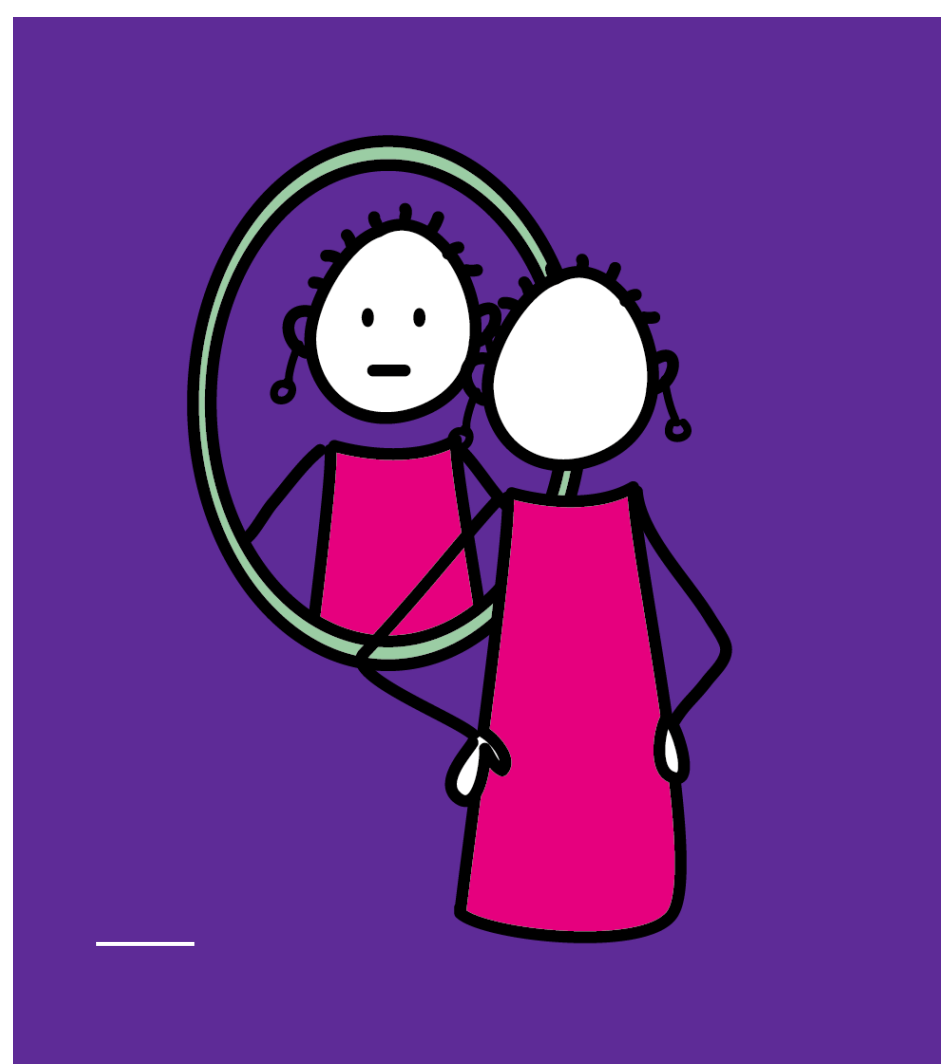


# Tip 4: Praat erover





**Tip 5:  
Accepteer je  
“nieuwe ik”**





Michelle van Iersel  
[www.coachconnectbijkanker.nl](http://www.coachconnectbijkanker.nl)  
[www.werkendeovergang.nl](http://www.werkendeovergang.nl)

T: 06 25144820

E: [michelle@coachconnectbijkanker.nl](mailto:michelle@coachconnectbijkanker.nl)



# Bronnen

## **Dutch menopause society**

[NICE guidelines - gynecological conditions](#)

[Global Consensus statement on Menopausal Hormone Therapy](#)