gynaecologisch osteopaat
& vrouwengezondheid

Mijn PMDD toolbox

50 kleine dingen die moeilijke dagen nét iets gemakkelijker kunnen maken

Lieselot Theys



PMDD los je niet op met een betere ochtendroutine, een wandeling of een perfect bord eten. Toch kunnen kleine, praktische keuzes helpen om je kwetsbaarste dagen iets minder zwaar te maken. Gebruik deze lijst niet als een nieuwe to-dolijst. Vink aan wat bij jou past, test het uit en bouw zo je eigen PMDD-toolbox.

TIP Je hoeft dit niet allemaal te doen. Kies eerst vijf dingen waarvan je denkt: ja, dát zou mijn leven op moeilijke dagen echt gemakkelijker kunnen maken.

gynaecologisch osteopaat
& vrouwengezondheid

Mijn vijf die ik deze cyclus wil testen

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

Mijn cyclus & planning

- ☐ Ik zet mijn vermoedelijke kwetsbare dagen vooraf in mijn agenda.
- ☐ Ik plan, waar mogelijk, minder vol op mijn moeilijkste dagen.
- ☐ Ik probeer belangrijke of emotioneel beladen gesprekken niet bewust op mijn zwaarste dag te plannen.
- ☐ Ik stel grote beslissingen die kunnen wachten een paar dagen uit.
- ☐ Ik plan extra hersteltijd na een drukke dag in mijn kwetsbare fase.
- ☐ Ik kijk vóór een drukke week even waar ik ongeveer in mijn cyclus zit.
- ☐ Ik hou ruimte in mijn agenda voor onverwacht mindere dagen.
- ☐ Ik maak op goede dagen al praktische dingen klaar voor moeilijke dagen.

Mijn hoofd & prikkels

- ☐ Ik herinner mezelf eraan dat gevoelens heel echt kunnen zijn zonder dat ik er onmiddellijk naar moet handelen.
- ☐ Ik schrijf een heftige gedachte eerst op voordat ik een grote actie onderneem.
- ☐ Ik beperk extra prikkels wanneer ik merk dat alles harder binnenkomt.
- ☐ Ik neem bewust even afstand wanneer een gesprek escaleert.
- ☐ Ik heb één korte zin klaar om te zeggen dat ik vandaag sneller overprikkeld ben.
- ☐ Ik verminder sociale verplichtingen wanneer ik voel dat mijn draagkracht klein is.
- ☐ Ik plan iets eenvoudigs waar ik normaal rustig van word.
- ☐ Ik vermijd op mijn slechtste dag urenlang doomscrollen of mezelf vergelijken.

Slaap, lichaam & energie

- ☐ Ik bescherm mijn slaap extra in mijn kwetsbare fase.
- ☐ Ik ga na een slechte nacht niet doen alsof mijn energie dezelfde is.
- ☐ Ik kies beweging die mij energie geeft in plaats van mij leeg te trekken.
- ☐ Ik plan herstel na intensieve sport wanneer ik daar gevoeliger voor ben.
- ☐ Ik zorg dat ik regelmatig eet wanneer ik anders vergeet te eten.
- ☐ Ik voorzie eenvoudige maaltijden of snacks op voorhand.
- ☐ Ik noteer of alcohol mijn klachten de dag nadien versterkt.
- ☐ Ik noteer of veel cafeïne mijn onrust, slaap of prikkelbaarheid beïnvloedt.
- ☐ Ik gebruik warmte, rust of andere eenvoudige hulpmiddelen wanneer lichamelijke klachten meespelen.
- ☐ Ik probeer niet in één moeilijke week mijn volledige leefstijl te hervormen.

PMDD los je niet op met een betere ochtendroutine, een wandeling of een perfect bord eten. Toch kunnen kleine, praktische keuzes helpen om je kwetsbaarste dagen iets minder zwaar te maken. Gebruik deze lijst niet als een nieuwe to-dolijst. Vink aan wat bij jou past, test het uit en bouw zo je eigen PMDD-toolbox.

TIP Je hoeft dit niet allemaal te doen. Kies eerst vijf dingen waarvan je denkt: ja, dát zou mijn leven op moeilijke dagen echt gemakkelijker kunnen maken.

gynaecologisch osteopaat
& vrouwengezondheid

Partner, gezin & sociale omgeving

- ☐ Minstens één persoon in mijn omgeving weet wat PMDD bij mij doet.
- ☐ Mijn partner of iemand dichtbij weet wanneer mijn kwetsbare dagen ongeveer kunnen vallen.
- ☐ Ik heb uitgelegd wat mij op moeilijke dagen wél helpt.
- ☐ Ik heb ook uitgelegd wat mij op moeilijke dagen absoluut niet helpt.
- ☐ Ik vraag concreet om hulp in plaats van te hopen dat iemand raadt wat ik nodig heb.
- ☐ Ik spreek af hoe we omgaan met een gesprek dat te hoog oploopt.
- ☐ Ik geef aan wanneer ik ruimte nodig heb zonder mezelf volledig af te zonderen.
- ☐ Ik vertel achteraf wat er gebeurde wanneer een moeilijke dag impact had op iemand anders.

Werk & dagelijkse druk

- ☐ Ik bundel zware taken waar mogelijk op momenten waarop mijn hoofd helderder is.
- ☐ Ik schrijf belangrijke taken op zodat brain fog niet alles hoeft te onthouden.
- ☐ Ik breek grote taken op in kleinere stappen op moeilijke dagen.
- ☐ Ik bouw korte pauzes in voordat ik volledig over mijn grens ga.
- ☐ Ik maak onderscheid tussen wat vandaag móét en wat ook morgen kan.
- ☐ Ik gebruik een standaardzin wanneer ik tijd nodig heb voor een antwoord of beslissing.
- ☐ Ik vraag hulp of delegeer wanneer dat mogelijk is.
- ☐ Ik laat een minder productieve dag niet automatisch betekenen dat ik gefaald heb.

Mijn zorg & noodplan

- ☐ Ik hou mijn klachten minstens twee cycli prospectief bij.
- ☐ Ik neem mijn cyclus- en klachtendagboek mee naar mijn zorgverlener.
- ☐ Ik noteer welke behandelingen, medicatie of anticonceptie ik geprobeerd heb en wat het effect was.
- ☐ Ik schrijf vóór mijn consult mijn drie belangrijkste vragen op.
- ☐ Ik weet welke zorgverlener ik kan contacteren wanneer mijn klachten duidelijk verergeren.
- ☐ Ik heb ernstige of donkere gedachten met een zorgverlener besproken.
- ☐ Ik heb een concreet plan voor wat ik doe wanneer ik mij mentaal niet veilig voel.
- ☐ Ik bewaar belangrijke telefoonnummers op een plek waar ik ze ook op een slechte dag snel vind.

Na mijn cyclus

Wat maakte écht verschil?

.....

Wat paste totaal niet bij mij?

.....

Wat wil ik volgende cyclus opnieuw doen?

.....