gynaecologisch osteopaat
& vrouwengezondheid

Mijn persoonlijk PMDD-plan

Dit gebeurt er met mij. Dit helpt. Dit heb ik nodig.

Lieselot Theys



PMDD kan ervoor zorgen dat je op je moeilijkste dagen minder gemakkelijk kunt verwoorden wat er precies gebeurt of wat je nodig hebt. Daarom maak je dit plan op een goede dag. Voor jezelf, maar eventueel ook om te delen met je partner, gezin of iemand die dicht bij je staat.

TIP Maak dit zo persoonlijk mogelijk. Geen algemeen PMDD-plan, maar jouw gebruiksaanwijzing voor de dagen waarop alles harder binnenkomt.

gynaecologisch osteopaat & vrouwengezondheid

Zo merk ik dat mijn PMDD-periode begint

Mijn eerste mentale of emotionele signalen zijn:

.....

Mijn eerste lichamelijke signalen zijn:

.....

Meestal begint dit rond cyclusdag / aantal dagen vóór mijn menstruatie:

.....

Dit gebeurt er meestal met mij

Ik merk aan mezelf...	Ik denk of voel vaker...	Mijn lichaam doet...

Dit maakt het bij mij meestal erger

- ☐ slaaptekort
- ☐ conflict
- ☐ werkdruk
- ☐ veel cafeïne
- ☐ intensief sporten
- ☐ anders: .....
- ☐ te volle agenda
- ☐ veel sociale prikkels
- ☐ alcohol
- ☐ niet regelmatig eten
- ☐ pijn / lichamelijke klachten

Wat ik zelf nog herken als versterkende factor:

.....

PMDD kan ervoor zorgen dat je op je moeilijkste dagen minder gemakkelijk kunt verwoorden wat er precies gebeurt of wat je nodig hebt. Daarom maak je dit plan op een goede dag. Voor jezelf, maar eventueel ook om te delen met je partner, gezin of iemand die dicht bij je staat.

TIP Maak dit zo persoonlijk mogelijk. Geen algemeen PMDD-plan, maar jouw gebruiksaanwijzing voor de dagen waarop alles harder binnenkomt.

gynaecologisch osteopaat
& vrouwengezondheid

Dit helpt mij wél

Dingen die mijn hoofd rustiger maken:

.....

Dingen die mijn lichaam helpen:

.....

Praktische hulp die mij echt ontlast:

.....

Wat ik graag hoor of nodig heb van iemand dichtbij:

.....

Dit helpt mij absoluut níét

Zinnen of reacties waar ik op moeilijke dagen niets aan heb:

.....

Gedrag van anderen dat het voor mij moeilijker maakt:

.....

Voor mijn partner, gezin of iemand dichtbij

Wanneer ik in mijn moeilijke fase zit, kan het helpen als jij...

- ☐ mij eerst vraagt wat ik nodig heb in plaats van het zelf in te vullen
- ☐ mij even ruimte geeft wanneer ik overprikkeld ben
- ☐ praktisch iets overneemt zonder er een groot gesprek van te maken
- ☐ belangrijke discussies even parkeert als dat kan
- ☐ mij helpt herinneren aan wat op goede dagen met elkaar is afgesproken
- ☐ bij mij blijft wanneer ik aangeef dat het mentaal echt niet goed gaat
- ☐ anders: .....

Onze afspraak wanneer een gesprek te hoog oploopt

Het signaalwoord / de zin die we gebruiken:

.....

Wat we dan concreet doen:

.....

Wanneer we het gesprek opnieuw opnemen:

.....

PMDD kan ervoor zorgen dat je op je moeilijkste dagen minder gemakkelijk kunt verwoorden wat er precies gebeurt of wat je nodig hebt. Daarom maak je dit plan op een goede dag. Voor jezelf, maar eventueel ook om te delen met je partner, gezin of iemand die dicht bij je staat.

TIP Maak dit zo persoonlijk mogelijk. Geen algemeen PMDD-plan, maar jouw gebruiksaanwijzing voor de dagen waarop alles harder binnenkomt.

gynaecologisch osteopaat & vrouwengezondheid

Dingen waarover ik liever geen grote beslissing neem op mijn slechtste dag

- ☐ mijn relatie
- ☐ grote financiële beslissingen
- ☐ stoppen of veranderen van behandeling zonder overleg
- ☐ mijn werk / ontslag nemen
- ☐ belangrijke conflicten
- ☐ anders: .....

Mijn behandeling & afspraken

Mijn zorgverlener(s):

.....

Medicatie / hormonale behandeling / andere ondersteuning die ik gebruik:

.....

Wat ik moet doen als mijn klachten duidelijk verergeren:

.....

Mijn volgende evaluatiemoment:

.....

Mijn noodplan

Vul dit deel vooraf in met een zorgverlener of iemand die je vertrouwt. Als je donkere of suïcidale gedachten krijgt, je bang bent dat je jezelf iets aandoet of je je niet veilig voelt, zoek onmiddellijk professionele hulp en blijf er niet alleen mee.

Mijn alarmsignalen zijn:

.....

De eerste persoon die ik contacteer is:

.....

Mijn behandelaar / huisarts / andere professionele contactpersoon:

.....

De plek waar ik naartoe kan als alleen blijven niet veilig voelt:

.....

De afspraak die ik met mijn omgeving heb gemaakt:

.....

Van mezelf op een goede dag, voor mezelf op een moeilijke dag

Wat wil ik dat ik op mijn moeilijkste dag niet vergeet?

.....

.....

.....

.....

.....