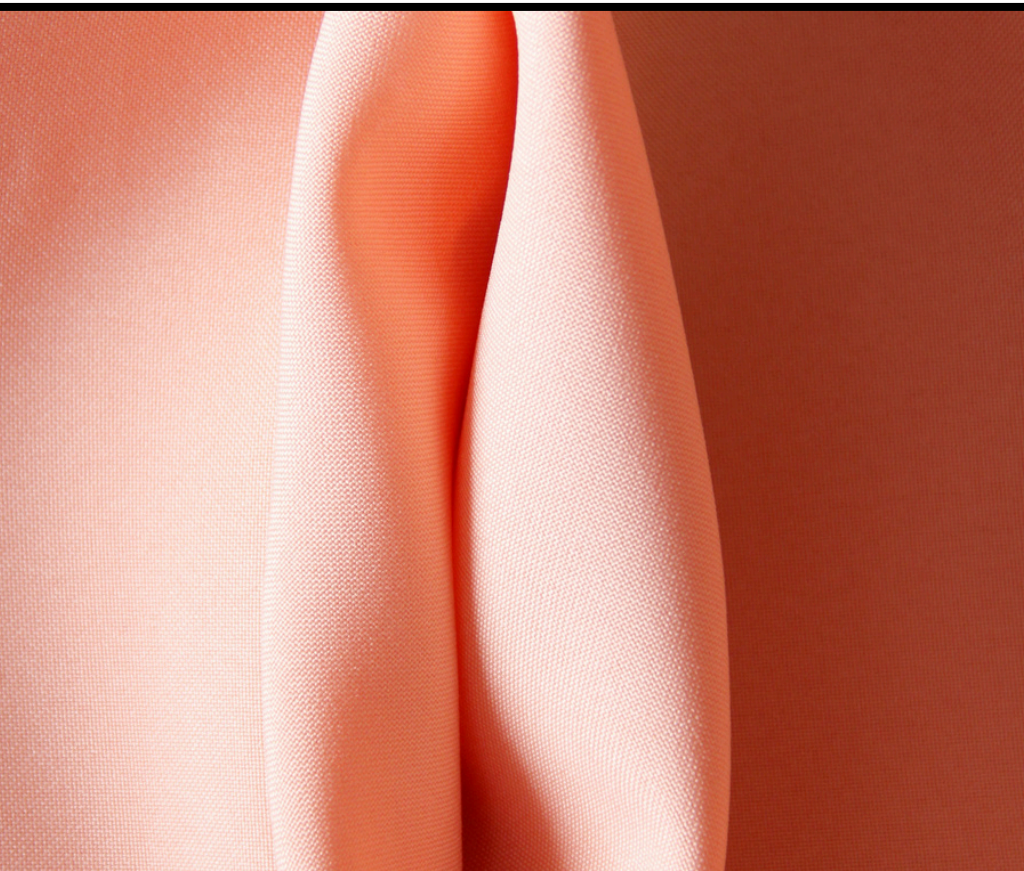
gynaecologisch osteopaat
& vrouwengezondheid

Mijn vulvodynieverhaal in 100 seconden

Een invulfiche om je vulvapijn concreet in kaart te brengen en voorbereid naar je consult te gaan

Lieselot Theys



Vulvapijn uitleggen is niet eenvoudig. Zeker niet wanneer je klachten wisselen, aanraking soms wel en soms niet pijnlijk is, je al verschillende onderzoeken achter de rug hebt of je tijdens een consult plots niet meer weet wat je allemaal wilde vertellen. Dit werkblad helpt je om eerst overzicht te maken en daarna de informatie te selecteren die voor je zorgverlener het belangrijkst is.

gynaecologisch osteopaat
& vrouwengezondheid

Belangrijk
Dit werkblad stelt geen diagnose. Vulvaire pijn kan verschillende oorzaken hebben en vulvodynie is een diagnose waarbij vulvaire pijn minstens drie maanden bestaat zonder duidelijke identificeerbare oorzaak. Nieuwe, veranderende of onverklaarde klachten verdienen daarom een medische beoordeling.

1. Waar zit mijn pijn?

Duid zo concreet mogelijk aan waar je de pijn voelt. Je mag meerdere zones aankruisen en daarnaast je eigen woorden gebruiken.

- ☐ rond de vaginale opening / het vestibulum
- ☐ clitoris of rond de clitoris
- ☐ binnenste schaamlippen
- ☐ buitenste schaamlippen
- ☐ perineum (tussen vagina en anus)
- ☐ meer verspreid over de vulva
- ☐ ik kan de plaats moeilijk afbakenen
- ☐ andere zone: _____

Links / rechts / centraal / beide kanten / wisselend: _____

Mijn eigen beschrijving van de plaats:

_____
_____
_____

Vulvapijn uitleggen is niet eenvoudig. Zeker niet wanneer je klachten wisselen, aanraking soms wel en soms niet pijnlijk is, je al verschillende onderzoeken achter de rug hebt of je tijdens een consult plots niet meer weet wat je allemaal wilde vertellen. Dit werkblad helpt je om eerst overzicht te maken en daarna de informatie te selecteren die voor je zorgverlener het belangrijkst is.

gynaecologisch osteopaat
& vrouwengezondheid

2. Hoe voelt de pijn?

- ☐ brandend
- ☐ rauw / schurend
- ☐ stekend
- ☐ snijdend
- ☐ prikkend
- ☐ zeurend
- ☐ kloppend
- ☐ druk / spanning
- ☐ jeukend of geïrriteerd gevoel
- ☐ overgevoelig bij aanraking
- ☐ anders: _____

De woorden die mijn pijn het beste beschrijven:

_____

_____

3. Wanneer is de pijn aanwezig?

- ☐ spontaan, zonder aanraking
- ☐ alleen of vooral bij aanraking / druk
- ☐ zowel spontaan als uitgelokt
- ☐ constant
- ☐ in opstoten
- ☐ onmiddellijk na een prikkel
- ☐ pas later na een prikkel
- ☐ de pijn blijft nog uren of langer aanwezig na de prikkel

Gemiddelde pijn (0–10): _____ Ergste pijn (0–10): _____ Beste momenten (0–10): _____

Vulvapijn uitleggen is niet eenvoudig. Zeker niet wanneer je klachten wisselen, aanraking soms wel en soms niet pijnlijk is, je al verschillende onderzoeken achter de rug hebt of je tijdens een consult plots niet meer weet wat je allemaal wilde vertellen. Dit werkblad helpt je om eerst overzicht te maken en daarna de informatie te selecteren die voor je zorgverlener het belangrijkst is.

gynaecologisch osteopaat & vrouwengezondheid

4. Wat lokt mijn klachten uit of verergert ze?

- ☐ penetratie / seks
- ☐ aanraking aan de vulva
- ☐ tampon / menstruatiecup
- ☐ gynaecologisch onderzoek
- ☐ fietsen
- ☐ lang zitten
- ☐ sporten
- ☐ strakke broek / ondergoed
- ☐ plassen of urinecontact
- ☐ stoelgang
- ☐ menstruatie of een bepaalde cyclusfase
- ☐ na seks
- ☐ na ontharing
- ☐ bepaalde verzorgingsproducten
- ☐ stress, vermoeidheid of weinig slaap lijkt samen te vallen met meer klachten
- ☐ ik herken geen duidelijke trigger
- ☐ anders: _____

5. Hoe is het begonnen?

Mijn klachten begonnen ongeveer op: _____ / leeftijd: _____

- ☐ tampons of penetratie zijn eigenlijk altijd pijnlijk geweest
- ☐ vroeger waren tampons en/of penetratie pijnloos en de klachten ontstonden later
- ☐ de klachten begonnen vrij plots
- ☐ de klachten zijn geleidelijk opgebouwd
- ☐ ik weet het niet meer goed

Vulvapijn uitleggen is niet eenvoudig. Zeker niet wanneer je klachten wisselen, aanraking soms wel en soms niet pijnlijk is, je al verschillende onderzoeken achter de rug hebt of je tijdens een consult plots niet meer weet wat je allemaal wilde vertellen. Dit werkblad helpt je om eerst overzicht te maken en daarna de informatie te selecteren die voor je zorgverlener het belangrijkst is.

gynaecologisch osteopaat
& vrouwengezondheid

Wat gebeurde er rond het begin van mijn klachten? Denk bijvoorbeeld aan infecties, bevalling, operatie, letsel, verandering in anticonceptie of hormonen, menopauze/perimenopauze, periode van veel pijn of andere lichamelijke veranderingen.

_____
_____
_____
_____

6. Mijn cyclus en hormonale context

Een patroon doorheen je cyclus bewijst niet dat hormonen de oorzaak zijn, maar het kan wel relevante informatie opleveren. Noteer daarom wat je werkelijk observeert, in plaats van vooraf te besluiten wat de verklaring is.

Mijn cyclus is: ☐ spontaan ☐ hormonaal beïnvloed door anticonceptie ☐ onregelmatig ☐ geen menstruaties ☐ peri-/postmenopauzaal

Merk ik een terugkerend patroon doorheen mijn cyclus? Wanneer zijn de klachten beter of erger?

_____
_____
_____
_____

7. Welke andere klachten horen bij mijn verhaal?

☐ moeilijk kunnen ontspannen van de bekkenbodem

☐ gevoel dat mijn lichaam zich automatisch aanspant bij penetratie

☐ diepe pijn tijdens seks

☐ bekkenpijn

☐ lage rug- of staartbeenpijn

☐ blaaspijn / aandrang / vaak plassen

☐ branderigheid bij plassen

☐ darmklachten / constipatie / pijn bij stoelgang

☐ droogte of kwetsbaar slijmvlies

☐ terugkerende vaginale of vulvaire klachten

☐ andere: _____

Vulvapijn uitleggen is niet eenvoudig. Zeker niet wanneer je klachten wisselen, aanraking soms wel en soms niet pijnlijk is, je al verschillende onderzoeken achter de rug hebt of je tijdens een consult plots niet meer weet wat je allemaal wilde vertellen. Dit werkblad helpt je om eerst overzicht te maken en daarna de informatie te selecteren die voor je zorgverlener het belangrijkst is.

gynaecologisch osteopaat
& vrouwengezondheid

8. Wat werd al onderzocht?

Noteer onderzoeken én wat eruit kwam. 'Alles was normaal' is minder bruikbaar dan: welk onderzoek was normaal?

Onderzoek / zorgverlener	Datum	Resultaat / conclusie

9. Wat heb ik al geprobeerd?

Behandeling / product	Hoe lang?	Effect	Bijwerking / reactie

Vulvapijn uitleggen is niet eenvoudig. Zeker niet wanneer je klachten wisselen, aanraking soms wel en soms niet pijnlijk is, je al verschillende onderzoeken achter de rug hebt of je tijdens een consult plots niet meer weet wat je allemaal wilde vertellen. Dit werkblad helpt je om eerst overzicht te maken en daarna de informatie te selecteren die voor je zorgverlener het belangrijkst is.

gynaecologisch osteopaat
& vrouwengezondheid

10. Wat doet dit met mijn dagelijks leven?

- ☐ seksualiteit / intimiteit
- ☐ relatie
- ☐ zitten / werken
- ☐ sport
- ☐ kleding
- ☐ menstruatiezorg
- ☐ gynaecologische onderzoeken
- ☐ slaap
- ☐ stemming / angst voor pijn
- ☐ sociale activiteiten
- ☐ anders: _____

Wat kan ik door de pijn niet meer doen, of alleen nog met aanpassingen?

_____
_____
_____

Mijn 3 vragen voor vandaag

1. _____
2. _____
3. _____

Neem mee
Een korte samenvatting vervangt je volledige verhaal niet. Ze helpt je om het consult helder te starten. Neem relevante verslagen, medicatie- of productlijsten en eerdere onderzoeksresultaten mee wanneer die beschikbaar zijn.