gynaecologisch osteopaat
& vrouwengezondheid

Waar sta ik in mijn hormonale overgang?

Mijn perimenopauze- en menopauzecheck-in

Lieselot Theys



De hormonale overgang kondigt zich niet bij iedere vrouw aan met opvliegers en een menstruatie die plots verdwijnt. In de perimenopauze kan het hormonale patroon net grilliger worden: cycli veranderen, ovulaties worden minder voorspelbaar en klachten kunnen op verschillende plaatsen in het lichaam opduiken. Deze check-in helpt je om niet alleen te kijken naar wat je vandaag voelt, maar vooral naar wat er tegenover vroeger veranderd is.

gynaecologisch osteopaat
& vrouwengezondheid

Geen menopauzetest

Deze checklist bepaalt niet in welke fase je zit en vervangt geen medische beoordeling. Klachten die rond dezelfde levensfase ontstaan, hoeven bovendien niet automatisch hormonaal te zijn. Het doel is patronen zichtbaar maken en bepalen wat verder aandacht verdient.

1. Mijn cyclus: wat is er veranderd?

- ☐ mijn cyclus is korter geworden
- ☐ mijn cyclus is langer geworden
- ☐ de lengte wisselt veel meer dan vroeger
- ☐ ik sla menstruaties over
- ☐ ik bloed vaker of dichter op elkaar
- ☐ mijn menstruaties zijn heviger geworden
- ☐ mijn menstruaties duren langer
- ☐ mijn menstruaties zijn net lichter/korter
- ☐ spotting of bloedverlies tussen menstruaties
- ☐ PMS-achtige klachten zijn veranderd of sterker geworden
- ☐ ik herken mijn vroegere cycluspatroon nauwelijks nog

Wat was jarenlang normaal voor mij, en wat is nu anders?

_____

_____

_____

De hormonale overgang kondigt zich niet bij iedere vrouw aan met opvliegers en een menstruatie die plots verdwijnt. In de perimenopauze kan het hormonale patroon net grilliger worden: cycli veranderen, ovulaties worden minder voorspelbaar en klachten kunnen op verschillende plaatsen in het lichaam opduiken. Deze check-in helpt je om niet alleen te kijken naar wat je vandaag voelt, maar vooral naar wat er tegenover vroeger veranderd is.

gynaecologisch osteopaat
& vrouwengezondheid

2. Temperatuur, slaap en zenuwstelsel

- ☐ opvliegers / warmte-aanvallen
- ☐ nachtzweten
- ☐ koude- of temperatuurschommelingen
- ☐ moeilijker inslapen
- ☐ vaker wakker worden
- ☐ vroeg wakker worden
- ☐ niet uitgerust wakker worden
- ☐ innerlijke onrust / gejaagdheid
- ☐ hartkloppingen
- ☐ hoofdpijn of migraine is veranderd
- ☐ duizeligheid

3. Hoofd, energie en stemming

- ☐ brain fog
- ☐ woordvindingsproblemen / vergeetachtigheid
- ☐ minder concentratie
- ☐ vermoeidheid
- ☐ minder stressbestendig
- ☐ sneller overprikkeld
- ☐ meer prikkelbaarheid
- ☐ stemmingswisselingen
- ☐ angstiger gevoel
- ☐ somberheid
- ☐ het gevoel mezelf minder goed te herkennen

De hormonale overgang kondigt zich niet bij iedere vrouw aan met opvliegers en een menstruatie die plots verdwijnt. In de perimenopauze kan het hormonale patroon net grilliger worden: cycli veranderen, ovulaties worden minder voorspelbaar en klachten kunnen op verschillende plaatsen in het lichaam opduiken. Deze check-in helpt je om niet alleen te kijken naar wat je vandaag voelt, maar vooral naar wat er tegenover vroeger veranderd is.

gynaecologisch osteopaat
& vrouwengezondheid

4. Lichaam en stofwisseling

- ☐ gewicht of vetverdeling verandert
- ☐ moeilijker spiermassa behouden
- ☐ spier- of gewrichtsklachten
- ☐ stijfheid
- ☐ herstel na inspanning duurt langer
- ☐ verandering in eetlust of cravings
- ☐ huid is droger of anders geworden
- ☐ haar verandert / haarverlies

5. Borsten, seksualiteit, vulva en blaas

- ☐ borstspanning of veranderde borstklachten
- ☐ libido is veranderd
- ☐ vaginale/vulvaire droogte
- ☐ branderigheid of irritatie
- ☐ seks is pijnlijker geworden
- ☐ andere gevoeligheid bij seks
- ☐ meer urine-aandrang
- ☐ vaker plassen
- ☐ urineverlies
- ☐ terugkerende urineweg- of vulvovaginale klachten

De hormonale overgang kondigt zich niet bij iedere vrouw aan met opvliegers en een menstruatie die plots verdwijnt. In de perimenopauze kan het hormonale patroon net grilliger worden: cycli veranderen, ovulaties worden minder voorspelbaar en klachten kunnen op verschillende plaatsen in het lichaam opduiken. Deze check-in helpt je om niet alleen te kijken naar wat je vandaag voelt, maar vooral naar wat er tegenover vroeger veranderd is.

gynaecologisch osteopaat
& vrouwengezondheid

6. Wat speelt er nog mee?

- ☐ schildklierproblematiek
- ☐ PMOS/PCOS
- ☐ endometriose / adenomyose
- ☐ migraine
- ☐ chronische pijn
- ☐ medicatie die klachten kan beïnvloeden
- ☐ hormonale anticonceptie
- ☐ hormoontherapie
- ☐ gynaecologische operatie
- ☐ andere belangrijke diagnose of behandeling: _____

7. Mijn persoonlijke verandering

De vijf veranderingen die voor mij het duidelijkst zijn:

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

De drie die mijn dagelijks functioneren het meest beïnvloeden:

1. _____
2. _____
3. _____

Wat wil ik verder laten uitzoeken of bespreken?

_____

_____

_____