gynaecologisch osteopaat
& vrouwengezondheid

Mijn hormonen na 40

Een patroontracker voor 4 weken

Lieselot Theys



Eén slechte nacht, één emotionele dag of één onverwachte menstruatie vertelt weinig. Wanneer je dezelfde signalen een aantal weken naast elkaar zet, kan er wél een patroon zichtbaar worden. Deze tracker helpt je om cyclus, slaap, energie, stemming en lichamelijke klachten samen te bekijken zonder vooraf te beslissen dat alles hormonaal is.

gynaecologisch osteopaat
& vrouwengezondheid

Observeer, concludeer nog niet
Hormonale schommelingen kunnen verschillende systemen beïnvloeden, maar nieuwe of opvallende klachten verdienen hun eigen beoordeling. Gebruik deze tracker dus om betere informatie te verzamelen, niet om zelf iedere klacht aan de perimenopauze toe te schrijven.

Mijn uitgangspunt

Mijn menstruaties zijn momenteel: ☐ regelmatig ☐ wisselend ☐ maanden afwezig ☐ volledig afwezig ☐ niet te beoordelen door hormonale medicatie

Hormonen/anticonceptie die ik gebruik: _____

Mijn drie belangrijkste klachten bij de start:

1. _____
2. _____
3. _____

Dagelijkse score

Gebruik 0 = geen klacht / uitstekend functioneren en 10 = maximaal aanwezig / zeer storend. Voor slaap en energie mag je 0 = zeer slecht en 10 = zeer goed gebruiken; noteer bovenaan je tabel welke schaal je kiest en blijf consequent.

Week 1

Dag	Cyclus/ bloeding	Slaap	Energie	Stemming/ prikkelbaarheid	Brain fog	Warmte/ nachtzweten	Lichamelijke klacht	Notitie
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								

Deze week viel mij vooral op:

_____

_____

Eén slechte nacht, één emotionele dag of één onverwachte menstruatie vertelt weinig. Wanneer je dezelfde signalen een aantal weken naast elkaar zet, kan er wél een patroon zichtbaar worden. Deze tracker helpt je om cyclus, slaap, energie, stemming en lichamelijke klachten samen te bekijken zonder vooraf te beslissen dat alles hormonaal is.

gynaecologisch osteopaat
& vrouwengezondheid

Week 2

Dag	Cyclus/ bloeding	Slaap	Energie	Stemming/ prikkelbaarheid	Brain fog	Warmte/ nachtzweten	Lichamelijke klacht	Notitie
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								

Deze week viel mij vooral op:

_____

_____

Week 3

Dag	Cyclus/ bloeding	Slaap	Energie	Stemming/ prikkelbaarheid	Brain fog	Warmte/ nachtzweten	Lichamelijke klacht	Notitie
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								

Eén slechte nacht, één emotionele dag of één onverwachte menstruatie vertelt weinig. Wanneer je dezelfde signalen een aantal weken naast elkaar zet, kan er wél een patroon zichtbaar worden. Deze tracker helpt je om cyclus, slaap, energie, stemming en lichamelijke klachten samen te bekijken zonder vooraf te beslissen dat alles hormonaal is.

gynaecologisch osteopaat
& vrouwengezondheid

Deze week viel mij vooral op:

_____

_____

Week 4

Dag	Cyclus/ bloeding	Slaap	Energie	Stemming/ prikkelbaarheid	Brain fog	Warmte/ nachtzweten	Lichamelijke klacht	Notitie
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								

Deze week viel mij vooral op:

_____

_____

Extra signalen die ik apart wil volgen

_____

_____

Eén slechte nacht, één emotionele dag of één onverwachte menstruatie vertelt weinig. Wanneer je dezelfde signalen een aantal weken naast elkaar zet, kan er wél een patroon zichtbaar worden. Deze tracker helpt je om cyclus, slaap, energie, stemming en lichamelijke klachten samen te bekijken zonder vooraf te beslissen dat alles hormonaal is.

gynaecologisch osteopaat
& vrouwengezondheid

Na vier weken: leg alles naast elkaar

Welke klachten bewegen vaak samen?

Wat lijkt cyclisch en wat is eerder continu?

Zijn mijn klachten vooral rond bloedingen aanwezig of ook los daarvan?

Welke klacht heeft de grootste impact op mijn functioneren?

Wat lijkt samen te hangen met slechte slaap, stress of herstel?

Welke verandering is nieuw genoeg of opvallend genoeg om apart medisch te bespreken?

Wat gaat eigenlijk beter dan ik dacht?

Welke drie observaties wil ik meenemen naar mijn zorgverlener?