gynaecologisch osteopaat
& vrouwengezondheid

Mijn (peri-)menopauzeverhaal in 100 seconden

Voorbereid naar je perimenopauze- of menopauzeconsult

Lieselot Theys



Wanneer je cyclus verandert én je slechter slaapt én je hoofd minder helder voelt én je hart soms op hol lijkt te slaan, wordt een consult al snel een opsomming van losse klachten. Deze fiche helpt je om eerst het geheel te ordenen en daarna kort te vertellen wat er veranderd is, welke impact dat heeft en waarvoor je vandaag hulp zoekt.

gynaecologisch osteopaat
& vrouwengezondheid

Je hoeft niet alles in 100 seconden op te lossen. De korte samenvatting is alleen je startpunt. Houd onderzoeken, medicatie, een uitgebreid klachtenoverzicht en andere details achter de hand. Begin met de kern en bepaal vooraf welke twee of drie punten vandaag het belangrijkst zijn.

1. Wat is er veranderd?

Mijn cyclus/bloedingspatroon veranderde ongeveer sinds: _____

Andere klachten begonnen ongeveer sinds: _____

Wat was vóór die periode mijn normale patroon?

_____

_____

_____

2. Mijn belangrijkste klachten

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

3. Mijn hormonale en medische context

☐ ik menstrueer nog

☐ mijn menstruaties zijn onregelmatig

☐ ik heb al maanden geen menstruatie

☐ ik gebruik hormonale anticonceptie

☐ ik gebruik menopauzale hormoontherapie

☐ ik heb een hysterectomie gehad

☐ mijn eierstokken werden verwijderd / geopereerd

☐ relevante voorgeschiedenis: schildklier / PMOS / endometriose / adenomyose / migraine / cardiovasculair / botgezondheid / anders

Medicatie, hormonen en supplementen die relevant kunnen zijn:

_____

_____

_____

Wanneer je cyclus verandert én je slechter slaapt én je hoofd minder helder voelt én je hart soms op hol lijkt te slaan, wordt een consult al snel een opsomming van losse klachten. Deze fiche helpt je om eerst het geheel te ordenen en daarna kort te vertellen wat er veranderd is, welke impact dat heeft en waarvoor je vandaag hulp zoekt.

gynaecologisch osteopaat
& vrouwengezondheid

4. Wat is al onderzocht?

Onderzoek / bloedtest	Wanneer?	Resultaat / wat werd ermee besloten?

5. Wat is de impact?

- ☐ werk / concentratie
- ☐ slaap
- ☐ energie
- ☐ sport / herstel
- ☐ relatie / gezin
- ☐ seksualiteit
- ☐ stemming / mentale draagkracht
- ☐ dagelijks functioneren
- ☐ anders: _____

Het moeilijkste voor mij op dit moment is:

_____

_____

_____

Mijn vragen

1. _____
2. _____
3. _____