

Checklist

“Ben ik in de overgang?”



Twijfel je of je in de overgang bent?

Hieronder lees je voorbeelden van klachten die je kunt hebben tijdens de overgang.

Hoe meer vakjes je kunt aankruisen, des te waarschijnlijker het is dat je in de overgang bent.

- Ben je ouder dan 40?
- Heb je last van stemmingswisselingen?
- Heb je last van vermoeidheid?
- Heb je meer last van je maag en darmen, een opgeblazen gevoel?
- Heb je meer last van stress en spanning dan vroeger?
- Neemt je gewicht toe, terwijl je hetzelfde eet?
- Slaap je minder goed, heb je problemen met inslapen en/of doorslapen.
- Is je menstruatie veranderd? Langer of korter? Heviger of minder hevig?
- Is je menstruatiecyclus onregelmatiger? Ben je vaker ongesteld of juist minder vaak?
- Ben je vergeetachtig, kun je moeilijk op woorden komen?
- Kun je je minder goed concentreren/focussen?
- Heb je last van nachtzweeten?
- Heb je last van plotselinge hartkloppingen of een versnelde hartslag en een gevoel van onrust?
- Verandert je figuur, verlies je je taille?
- Heb je last van opvliegers?
- Transpireer je meer of is je lichaamsgeur veranderd?
- Heb je last van hoofdpijn?
- Heb je migraine gekregen of is het aantal aanvallen dat je per maand hebt veranderd?
- Heb je last van gevoelige/pijnlijke borsten?
- Heb je minder zin in seks, en reageert je lichaam anders tijdens seks?
- Voel je je soms depressief of angstig zonder duidelijke aanleiding?
- Ben je vaker angstig of in paniek?
- Ben je eerder geïrriteerd of word je sneller boos?
- Zijn je slijmvliezen, ogen, neus, mond of vagina droger?
- Heb je last van stijve spieren of gewrichtspijn?
- Wordt je haar dunner of valt het meer uit?
- Merk je dat je huid verouderd? Heb je wat meer rimpels en word je huid dunner?
- Heb je vaker last van terugkerende blaasontsteking?
- Moet je vaker plassen of verlies je sneller wat urine?

Als je de pil slikt of hormonen gebruikt, is het lastiger te bepalen of je in de overgang zit.

Ben je ouder dan 51 jaar, dan kun je overwegen om in overleg met je huisarts te stoppen met de pil.