



Overgangsklachten Checklist

Overgangsklachten Checklist

Deze checklist is een bewezen methode om de intensiteit van verschillende overgangsklachten te meten. Door de checklist regelmatig in te vullen, krijg je meer inzicht in je klachten en kun je gericht werken aan oplossingen.

Zo werkt het:

1. Beoordeel je klachten:

Elke klacht die je ervaart, zoals opvliegers, slaapproblemen of vermoeidheid, kun je beoordelen op een schaal van 0 tot 3:

- 0 = Geen last van deze klacht
- 1 = Matige klachten, soms hinderlijk
- 2 = Ernstige klachten die je dagelijks leven beïnvloeden
- 3 = Zeer ernstige klachten die je functioneren sterk belemmeren

2. Vul dagelijks je scores in:

Aan het einde van elke dag, beoordeel je de intensiteit van je klachten voor die dag en vul je het nummer in dat het beste past bij wat je hebt ervaren. Bijvoorbeeld, als je die dag veel last had van opvliegers, geef je deze klacht een score van 2 (Vaak) of 3 (Heel vaak).

3. Houd je voortgang bij:

Door regelmatig je klachten te beoordelen, kun je trends zien. Dit helpt je om te begrijpen welke klachten het meest invloed hebben op je dagelijks leven en hoe deze veranderen in de tijd.

4. Gebruik het om te bespreken met je zorgverlener:

De Overgangsklachten Checklist geeft je een duidelijk overzicht van je symptomen, wat het gemakkelijker maakt om gericht te praten met je arts of zorgverlener. Het helpt om te bepalen welke klachten misschien meer aandacht nodig hebben en welke aanpak voor jou het beste werkt.

Waarom is het belangrijk?

Door je klachten bij te houden, krijg je meer controle over je overgangservaring. Het helpt je niet alleen om inzicht te krijgen in je lichaam, maar ook om effectievere keuzes te maken voor je gezondheid en welzijn. De Overgangsklachten Checklist biedt structuur, zodat je je klachten kunt monitoren en je gericht actie kunt ondernemen.

Tips voor gebruik:

- Wees consistent: vul de checklist dagelijks in om een volledig beeld te krijgen van je klachten.
- Noteer specifieke situaties die je klachten kunnen beïnvloeden, zoals stress of voeding.
- Houd de checklist bij je voor eenvoudige toegang, zodat je het altijd bij de hand hebt.

Met de Overgangsklachten Checklist kun je de controle over de overgang nemen, begrijpen wat er speelt in je lichaam en gericht werken aan een oplossing.

Overgangsklachten Checklist

	Afwezig	Af en toe	Vaak	Heel vaak
Stemmingswisselingen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hartkloppingen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gespannen, gejaagd of nerveus gevoel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Slaapstoornissen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opgewonden gevoel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paniek aanvallen en/of angstgevoel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Concentratieproblemen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vermoeidheid/Lusteloosheid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ongeïnteresseerdheid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Neerslachtig/Niet gelukkig voelen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huilbuien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Snel geïrriteerd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gevoel van duizeligheid/Flauwvallen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gespannen gevoel in hoofd of lichaam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tintelingen of dood gevoel in huid/lichaam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hoofdpijn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spier-/gewrichtspijn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minder gevoel in handen/voeten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ademhalingsproblemen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opvliegers	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nachtelijk zweten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Geen zin meer in seks	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Droge vagina en slijmvliezen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pijn bij het vrijen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vaginale klachten zoals jeuk, iritatie, fluor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vocht vasthouden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gespannen borsten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Urineverlies	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minder zelfwaardering	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vergeetachtigheid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>