

Ben jij in de perimenopauze of word je gewoon gek?

De complete zelftest voor vrouwen van 40+

Zo werkt het: deze test bevat **53 uitspraken** gebaseerd op erkende perimenopauze-symptomen, verdeeld over 5 delen. Vink aan wat de afgelopen 3 maanden regelmatig bij jou past. Aan het einde tel je je score op en lees je jouw uitslag. Eerlijk zijn mag — niemand kijkt mee.

I Je cyclus & hormonen

De eerste subtiele signalen — vaak vóór de opvliegers beginnen.

- Mijn menstruatiecyclus is onvoorspelbaar geworden — korter of langer dan vroeger
- Mijn menstruatie is heviger geworden, of juist veel lichter
- Ik sla soms een menstruatie helemaal over
- Ik heb meer last van PMS-klachten dan ik vroeger ooit had
- Mijn borsten zijn vaker gespannen of pijnlijk dan voorheen
- Ik heb last van vaginale droogheid
- Gemeenschap doet soms pijn of voelt ongemakkelijk
- Mijn libido is duidelijk verminderd of verdwenen
- Ik heb vaker een blaasontsteking of gevoelige blaas dan vroeger
- Ik verlies soms ongewild wat urine bij hoesten, lachen of sporten

II Wat doet mijn lichaam?

De signalen die je niet kunt negeren — je lichaam praat duidelijk.

- Ik heb opvliegers op de meest ongelukkige momenten
- Ik word 's nachts wakker, badend in het zweet
- Ik ben kilo's aangekomen zonder dat mijn eet- of leefpatroon veranderde
- Vet stapelt zich nu op mijn buik, terwijl dat vroeger nooit zo was
- Mijn haar is dunner, droger of valt meer uit dan voorheen
- Mijn huid is droger, dunner of verliest zijn veerkracht
- Ik heb meer rimpels of een veranderde gelaatskleur
- Mijn gewrichten kraken, doen pijn of voelen stijver dan vroeger
- Mijn spieren zijn minder sterk of ik herstel trager van inspanning
- Ik heb hoofdpijn of migraine waar ik vroeger geen of minder last van had
- Mijn hart bonkt of slaat soms over zonder duidelijke reden
- Ik heb last van een opgeblazen buik of veranderde spijsvertering
- Mijn smaak of geur is veranderd

III Mijn slaap & energie

Als je slaap stuk is, stort alles in. Dit is waar veel vrouwen breken.

- Ik val wel makkelijk in slaap, maar word midden in de nacht wakker
- Ik lig om 3 of 4 uur 's nachts klaarwakker en kan niet meer slapen

- Ik word moe wakker, ook na acht uur slaap
- Mijn energie is tegen 11 uur 's ochtends al op
- Ik heb een dip rond het middaguur waar ik doorheen moet worstelen
- Ik voel me chronisch moe, ook in het weekend
- Ik heb het gevoel dat mijn batterij sneller leegloopt dan vroeger
- Ik kan niet meer zoveel hebben op een dag als voorheen
- Na een drukke dag heb ik twee dagen nodig om te herstellen

IV Mijn hoofd (brain fog)

Hier denken veel vrouwen: word ik dement? Nee — je bent in de overgang.

- Ik loop naar een kamer en weet niet meer waarvoor ik kwam
- Woorden blijven hangen op het puntje van mijn tong
- Ik lees een alinea en moet 'm opnieuw lezen omdat niks bleef hangen
- Ik heb moeite met focussen op dingen die vroeger makkelijk gingen
- Ik voel me soms traag of wattig in mijn hoofd
- Ik vergeet afspraken of waar ik mijn sleutels heb gelaten
- Multitasken gaat niet meer vanzelf zoals vroeger
- Ik ben minder scherp tijdens werk of gesprekken dan ik wil zijn
- Ik twijfel vaker of ik dingen wel goed onthoud

V Mijn gevoel

Hormonen sturen je neurotransmitters aan. Dit is geen karakter — dit is chemie.

- Ik huil bij reclames, liedjes of gewoon zomaar
- Ik word prikkelbaar om dingen die me vroeger niet raakten
- Ik voel me angstig of gejaagd zonder duidelijke reden
- Ik heb soms paniek- of benauwde momenten
- Ik voel me vaker somber of leeg dan ik wil toegeven
- Ik heb minder plezier in dingen die me vroeger blij maakten
- Ik voel me niet meer mezelf — alsof ik iemand anders ben geworden
- Ik heb het gevoel dat ik mijn geduld kwijt ben
- Ik voel me overweldigd door dingen die vroeger normaal waren
- Mijn zelfvertrouwen is minder geworden
- Ik voel me eenzamer of meer onbegrepen dan vroeger
- Ik heb af en toe het gevoel: word ik gek?

? Jouw totaal

Ik vinkte in totaal

aan: van de 53 uitspraken

★ Jouw uitslag

0 – 8 - Mogelijk premenopauze of gewoon moe

Je klachten zijn nog mild. Misschien ben je oververmoeid, of sta je aan het begin van de premenopauze. Dit is het ideale moment om je veerkracht en ritme op te bouwen.

9 – 18 - Vroege perimenopauze

Je hormonen beginnen te schommelen. Goed nieuws: kleine aanpassingen maken nu een groot verschil.

19 – 30 - Je zit er middenin

Je bent er middenin — en nee, je wordt niet gek. Wat je voelt is écht. Je hebt nu een aanpak nodig die je lichaam, hoofd én gevoel tegelijk ondersteunt. Ayurveda doet precies dat: werken aan de oorzaak, niet alleen aan de symptomen.

31 of meer - Je lichaam roept om hulp

Lieverd, je hebt een plan nodig. Je lichaam schreeuwt om rust, ritme en ondersteuning. Je bent niet gek, niet te oud, en zeker niet alleen. Overweeg ook je huisarts, náást het werk dat je met Ayurveda kunt doen.

Let op: deze test is een hulpmiddel voor zelfinzicht, geen medische diagnose. Bij ernstige klachten, hevig bloedverlies, langdurige somberheid of twijfel: raadpleeg altijd je huisarts of een overgangsconsulent.

Gemaakt met liefde door Andrea Haidu · andrehaidu.com · Ayurveda Amor Podcast · [@ayurvedaamor](https://www.instagram.com/ayurvedaamor)