

Checklist “ Ben ik al in de overgang?”

Met deze handige checklist kun jij zelf kijken of je al in de (pre)menopauze zit. Beantwoord jij de meeste van deze vragen met ja, dan zit jij waarschijnlijk in de overgang.

- Heb jij last van hoofdpijn of migraine?
- Heb jij last van slapeloosheid of nachtelijk zweten?
- Vertoont je huid tekenen van huidveroudering?
- Heb je last van concentratie stoornissen of ben je meer vergeetachtig dan normaal?
- Heb je onverklaarbare pijn of last van je spieren of gewrichten?
- Is je cyclus minder regelmatig dan tevoren?
- Heb je meer last van stress dan vroeger?
- Heb je minder zin om te vrijen of heb je pijn bij het vrijen?
- Heb je last van hartkloppingen of een gevoel van onrust?
- Heb je last van opvliegers?
- Heb je last van nachtelijk zweten?
- Wordt je ongesteldheid anders, met meer of minder bloedverlies?
- Ben je meer prikkelbaar of word je sneller boos?
- Moet je vaker plassen en heb je last van problemen bij het plassen?
- Heb je last van gewichtstoename?