

Meno-check

Deze onderstaande symptomen kunnen allemaal een link hebben met de (peri)menopauze. Elke vrouw is uniek, het is dus mogelijk dat je niet al deze symptomen ervaart.

Met deze tool kan je eventuele (peri)menopauzale symptomen identificeren en bespreken met je arts. Zo kunnen jullie samen de verschillende mogelijkheden bekijken om je ongemakken aan te pakken.

Heb je in de afgelopen vier weken last gehad van één of meerdere van onderstaande (peri)menopauzesymptomen? Dan zit je mogelijks in de (peri)menopauze.

| Symptomen | Duid aan | |
|--|--------------------------|---------------------------|
| Angst: overdreven bezorgd of gespannen, stress of paniekerig, overweldigd. | Ja <input type="radio"/> | Nee <input type="radio"/> |
| Concentratieverlies: moeilijk focussen, dingen vergeten, naar woorden zoeken, snel afgeleid en verstrooid. | Ja <input type="radio"/> | Nee <input type="radio"/> |
| Depressie: down en hopeloos, minder geïnteresseerd in dingen die je ooit graag deed, snel moe, stemmingswisselingen, kleine taken vragen veel energie. | Ja <input type="radio"/> | Nee <input type="radio"/> |
| Gewrichtspijn: pijn, zwellingen of warmte-opwellingen, vooral in nek, rug, knieën, enkels, vingers, ellebogen of kaak, stijver dan gewoonlijk, gewrichten kraken. | Ja <input type="radio"/> | Nee <input type="radio"/> |
| Gewichtstoename: toegenomen lichaamsgewicht, rondere buik en dijen, opgeblazen gevoel. | Ja <input type="radio"/> | Nee <input type="radio"/> |
| Hartkloppingen: hart klopt sneller of onregelmatig. | Ja <input type="radio"/> | Nee <input type="radio"/> |
| Hoofdpijn en/of migraine: hoofdpijn die zo hevig of kloppend is dat je je activiteiten moet onderbreken, misselijk en gevoelig voor licht en/of lawaai. | Ja <input type="radio"/> | Nee <input type="radio"/> |
| Huid- en haarveranderingen: droge, jeukerige huid, dun en ruwer haar, haargroei of donkere vlekken in het gelaat. | Ja <input type="radio"/> | Nee <input type="radio"/> |

| Symptomen | Duid aan | |
|---|--------------------------|---------------------------|
| Incontinentie: urineverlies wanneer je lacht of hoest, minder controle over je blaas. | Ja <input type="radio"/> | Nee <input type="radio"/> |
| Libidoverlies: minder zin in seks, minder snel opgewonden. | Ja <input type="radio"/> | Nee <input type="radio"/> |
| Menstruatieveranderingen: minder of net meer bloedverlies, kortere of langere cycli, overgeslagen menstruatiescycli. | Ja <input type="radio"/> | Nee <input type="radio"/> |
| Opvliegers/nachtelijk zweten: warmte-opwellingen, gewoonlijk in je borststreek, nek of gelaat, overdadig zweten, hartkloppingen. | Ja <input type="radio"/> | Nee <input type="radio"/> |
| Pijn bij het vrijen: vaginale droogheid, nauw gevoel, brandend gevoel in je vagina of vulva voor, tijdens of na de geslachtsgemeenschap. | Ja <input type="radio"/> | Nee <input type="radio"/> |
| Prikkelbaar: ongeduldiger dan normaal, snel kwaad, uitvliegen, snel gefrustreerd. | Ja <input type="radio"/> | Nee <input type="radio"/> |
| Slaapproblemen: moeilijk inslapen of doorslapen, woelen, onrustige slaap. | Ja <input type="radio"/> | Nee <input type="radio"/> |
| Urineweginfecties: bacteriële infectie, vaak plassen, branderig gevoel tijdens het plassen, urine verandert van kleur of geur, pijn in het bekkengebied, koorts en/of misselijkheid. | Ja <input type="radio"/> | Nee <input type="radio"/> |
| Vermoeidheid: weinig fut, aanhoudend gevoel van zwakte, uitputting of een gebrek aan energie, snel moe. | Ja <input type="radio"/> | Nee <input type="radio"/> |

Bespreek je resultaten en/of vragen met je huisarts of gynaecoloog.



Lees op de website van WIM meer over de (peri)menopauzesymptomen alsook de verschillende mogelijkheden.

