

10

VEELVOORKOMENDE OVERGANGSVERSCHIJNSELEN

**VAN
OPVLIEGERS
TOT EN MET
BUIKVET**



Het Midden

Coaching en Training

www.hetmidden.coach

info@hetmidden.coach

#1 OPVLIEGERS

De nummer 1 overgangsklacht is natuurlijk: opvliegers.

Tussen de 75% - 85% van alle vrouwen die in de postmenopauze (na je laatste menstruatie) zijn, hebben er last van. Meestal beginnen opvliegers één of twee jaar voor de laatste menstruatie (menopauze) en kunnen wel 15 jaar aanhouden. Opvliegers worden veroorzaakt door hormoonstommelingen die tijdens de overgang plaatsvinden. Dit is volkomen natuurlijk. Lees verder en ontdek wat de verschijnselen zijn.

Opvliegers kun je herkennen aan de volgende verschijnselen:

- Plotseling gevoel van hitte. In het gezicht, de nek, armen en romp. In enkele gevallen ervaart de vrouw de opvlieger over het gehele lichaam.
- Onregelmatige hartslag en pols.
- Een rode nek en gezicht.
- Zweeten.
- Koude rillingen
- Slaapstoornissen. Meestal in de avond (nachtzweeten). De oestrogeenspiegel is s'avonds het laagst. Hierdoor ervaren veel vrouwen de meeste aanvallen tijdens het slapen.
- Andere symptomen die minder vaak voorkomen: misselijkheid, duizeligheid, angstgevoelens en hoofdpijn.

Tips tegen opvliegers:

- Houd een dagboekje bij. Noteer op welke tijdstippen van de dag je opvliegers hebt en met welke voedingsproducten je dit in verband kunt brengen.
- Drink voldoende water en kruidenthee en zo weinig mogelijk alcohol*, koffie en zwarte thee.
- Vermijdt geraffineerde suikers, vooral de suikers in bewerkte voedingsmiddelen (eet liever biologisch).
- Verwelkom een opvlieger als een plotse energiestoot en koppel er geen negatieve gedachte aan. Dit vermindert stress op het moment zelf en geeft rust.
- Vertraag je ademhaling en adem heel rustig en vooral langzaam uit. Een warmteopwelling is als een vuurbol. Je staat in brand. De warmte zal sneller uit je lichaam verdwijnen en minder gevoeld worden als je minder zuurstof opneemt. Blaas uit zoals je een kaars uitblaast.

Leuk feitje*: vrouwen die gematigd alcohol nuttigen (3 glazen of minder) per maand, hebben 25% minder last van opvliegers.



#2 BUIKVET

Als vrouwen in de overgang zijn dan treden diverse verschijnselen op. Voor vrouwen is in gewicht aankomen één van de moeilijkste verschijnselen om te accepteren. Niet alleen kan dat extra buikvet ervoor zorgen dat je zelfvertrouwen beschadigd raakt, er treden ook gezondheidsrisico's op met alle gevolgen van dien. Ongeveer 90% van de vrouwen die in de overgang zijn, heeft last van extra gewicht. Vrouwen die zichzelf informeren om gewicht te verliezen, hebben een groter slagingspercentage om succesvol op een gezond gewicht te blijven.

Overgewicht vindt plaats als een resultaat van vetopslag, extra spiermassa of vochtophoping. Bij de overgang speelt gewichtstoename door lichaamsvet de belangrijkste rol. Gemiddeld komt een vrouw tussen de 6 en 7 kilo aan tussen de leeftijd 45 en 55 jaar. Dit is precies de fase waarin de meeste vrouwen in de overgang komen. Het lichaamsvet verspreidt zich niet evenredig. Gevolg is dat veel vrouwen hun typische zandloper figuur langzaam zien verdwijnen in de spiegel.

In gewicht aankomen kun je herkennen aan de volgende verschijnselen:

- Stijging van het vetpercentage en lichaamsgewicht
- Toename van vetopslag rond de buik (buikvet)
- Moeite om op gewicht te blijven
- Borstomvang neemt toe
- Langzamere stofwisseling
- Lichaamsvorm verandert (van peer naar appel)

Tips tegen overgewicht:

- Vermijd snelle suikers. Zorg ervoor dat enkelvoudige suikers niet meer dan 10 procent van je dagelijkse energietoevoer uitmaken. En dat de meeste van die suikers uit het fruit komen dat je dagelijks eet.
- Een goede nachtrust en weinig stress is belangrijk. Stress maakt je dik! Hou een dagboekje bij waarin je noteert wat de meest stressvolle tijdstippen zijn van je dag. En bekijk of je daar kleine veranderingen in kan aanbrengen voor meer ontspanning.
- Eet niet meer in de twee uur voor je gaat slapen: te veel suiker in je bloed remt de aanmaak van groeihormoon. Groeihormoon is belangrijk voor de stofwisseling.
- Probeer bewerkte voedingsmiddelen (e-nummers, conserveringsmiddelen, toegevoegde suikers etc.) te vervangen door gezonde producten (heel veel groenten, fruit, noten en zaden)
- Neem dagelijks voldoende lichaamsbeweging (wandelen, fietsen, joggen, zwemmen, golfen)
- Drink minimaal 2 liter water per dag.



#3 ONREGELMATIGE MENSTRUATIES

Een onregelmatige menstruatie is vaak één van de eerste tokenen dat een vrouw in de overgang komt. Negen op de tien vrouwen hebben 4 tot 8 jaar onregelmatig bloedverlies tot de menstruatie definitief stopt. Zowel de frequentie van de menstruaties als de hoeveelheid bloedverlies kan sterk veranderen. De bloedingen worden heviger of juist minder hevig, langduriger of veel korter.

Die onregelmatige bloedingen worden veroorzaakt door een veranderende productie van hormonen in de eierstokken en de verminderde eisprongen.

Wanneer je langer in de overgangsfase zit, is het heel normaal dat je maandenlang helemaal niet menstrueert en dan plots toch weer een keer.

Medisch gezien ben je in de menopauze als je een heel jaar niet meer hebt gemenstrueerd. Als je de anticonceptiepil neemt, zal je maandelijks bloeding regelmatig blijven en weet je niet wanneer je laatste menstruatie komt. Via een FSH-bepaling (bloedonderzoek bij de huisarts) kun je te weten komen of je in de menopauze bent.

Onregelmatige menstruaties zijn dus heel normaal tijdens de overgang, maar ik raad toch aan om een arts te raadplegen:

- Als je menstruatie extreem zwaar is (vooral als dit in het verleden niet zo was). Bij overmatig bloedverlies loop je het risico op bloedarmoede en ijzertekort
- Als je menstruatie langer dan 7 dagen duurt of langer dan 2 dagen dan bij jou vroeger normaal was
- Als de tussenperiode tussen de maandstonden korter dan 21 dagen is
- Bij bloedverlies tussen de menstruaties
- Als je bloed verliest na een vrijpartij.

Tips tegen een onregelmatige menstruatie zijn er minder, omdat het om een onvermijdelijk natuurlijk proces gaat:

- Zorg voor voeding met voldoende ijzer (vlees, bladgroenten, gedroogd fruit)
- Zorg voor voldoende beweging
- Soms kan een menstruatiekalender nuttig zijn om in te schatten hoe de menstruatie verloopt.



#4 HOOFDPIJN

Hoofdpijn en migraine worden heel vaak in verband gebracht met de menopauze. Er zijn echter zeer veel soorten hoofdpijn: spanningshoofdpijn, clusterhoofdpijn, migraine en andere. Het is belangrijk dat je weet om welke hoofdpijn het gaat, wil je ze doeltreffend behandelen of de juiste maatregelen treffen om ze te voorkomen.

Hoofdpijn kun je herkennen aan de volgende verschijnselen:

- Pulserende pijn in het hoofd
- De pijn wordt groter bij normale fysieke activiteiten
- De pijn begint in een specifiek gebied en aan één kant van het hoofd
- De pijn kan wel 24 uur aanhouden
- Misselijkheid en overgeven (eventueel)
- Gevoelig voor licht, geluid en geur
- Zweethanden en -voeten

Tips tegen hoofdpijn:

- Voorkom stress door middel van (overgangs)yoga, meditatie of accupunctuur
- Hete of koude kompressen kunnen helpen (verkrijgbaar bij de drogist)
- Eén kop koffie of thee per dag kan klachten reduceren (meer dan één kop zorgt er voor dat er juist meer verschijnselen plaatsvinden)
- Houd je bloedsuikergehalte stabiel. Dit doe je door 3 hoofdmaaltijden en 2 tussendoortjes te nemen
- Frisse lucht is belangrijk. Zorg dat je ruimte voldoende lucht doorlaat en maak om de zoveel uur een wandeling
- Drink voldoende water. Veel klachten komen door uitdrogingsverschijnselen. Koffie of thee zijn geen vervangers voor water. Je lichaam kan water niet opslaan. Hoofdpijn kan veroorzaakt worden door het te weinig drinken van water
- Vermijd aspartaam, een zoetstof die in veel lichtproducten wordt gebruikt. Naast het feit dat aspartaam slecht is voor de gezondheid, kan het ook hoofdpijn uitlokken. Wil je een suikervervanger, kies dan voor tagatose, een energiearme zoetstof uit melkeiwit, of stevia.



#5 PRIKKELBAARHEID

Ongeveer de helft van de vrouwen heeft tijdens de overgang last van prikkelbaarheid. Veel vrouwen ervaren de overgang als een moeilijke periode. Hormoonstommelingen zijn vaak de oorzaak als het gaat om prikkelbaarheid. Belangrijk om te weten is dat het gewoon bij de overgang hoort. Veel vrouwen ervaren dat ze sneller geïrriteerd zijn bij hun dagelijkse taken dan voorheen. Prikkelbaar betekent dat je gevoeliger reageert op een bepaalde stimulus. Dat kan van alles zijn: iemand die iets tegen je zegt, een nieuwsbericht of een blik van iemand die je niet bevalt.

Tijdens de overgang, is de primaire oorzaak van prikkelbaarheid de disbalans in je hormoonhuishouding. Fluctuerende oestrogeenspiegels, met pieken en dalen, hebben een direct maar complexe uitwerking op de hersenen. Het vervelende is dat andere overgangsverschuinselen, zoals opvliegers, slaapgebrek, verlies aan libido of vaginale droogte ook kan bijdragen aan prikkelbaarheid waardoor het alleen maar vervelender is.

Prikkelbaarheid kun je herkennen aan de volgende verschuinselen:

- Hoger stressniveau
- Moeite met slapen
- Opgebrand voelen
- Uitvallen naar anderen (boos of gefrustreerd)
- Minder tolerantie naar mensen of gebeurtenissen
- Minder geduld
- Gevoelig reageren op bepaalde situaties

Tips tegen prikkelbaarheid:

- Neem tijd voor jezelf. Alleen of in het gezelschap met positieve kalme mensen
- Doe aan plezierige en kalme hobby's of andere activiteiten
- Maak gebruik van antistresstechnieken, zoals ademhalingsoefeningen, yoga, meditatie en visualisatie
- Zorg voor een stabiele bloedsuikerspiegel. Pieken en dalen in de bloedsuiker zorgen voor prikkelbaarheid. Eet dus gezond en laat bewerkte voedingsmiddelen staan
- Zorg voor open communicatie in het thuisfront



#6 VAGINALE DROOGHEID

Vaginale droogte kan elk moment ontstaan bij een vrouw. Hormonen hebben invloed op de vochtbalans van de vagina. Tijdens de overgang is het risico echter groter vanwege de afname van oestrogeen. Studies tonen aan dat 40 tot 60% van alle vrouwen in de overgang last hebben van vaginale droogte. Helaas voelen veel vrouwen zich minder aantrekkelijk als vaginale droogte ontstaat.

Veel vrouwen zijn niet goed geïnformeerd of schamen zich voor dit overgangsverschijnsel. Het is goed om te weten dat vaginale droogte een normale overgangsverschijnsel is waar in Nederland meer dan 500.000 vrouwen last van hebben. Het lichaam scheidt normaal een bepaalde hoeveelheid vocht af aan de vaginawanden. Dit vocht wordt geproduceerd door de bloedvaten rondom de vagina. Als een vrouw seksueel opgewonden is, dan krijgen deze bloedvaten meer bloed waardoor er vaginale vochtscheiding optreedt.

Vaginale droogte kun je herkennen aan de volgende verschijnselen:

- Jeuk
- Licht bloeden tijdens de seks
- Pijn tijdens het vrijen
- Branderig gevoel
- Ongemakkelijk gevoel
- Geïrriteerde vagina
- Ongemak bij het dragen van een broek

Tips tegen vaginale droogte:

- Aanpassingen in de voeding kunnen helpen. Voornamelijk voeding met fyto-oestrogenen (zie bijlage)
- Vaginale olie of glijmiddel (op natuurlijke basis is aan te raden) kan helpen
- Zorg voor minder stress, ontspan via meditatie en yoga
- Omega 7 vetzuren van duindoornbes heeft een goede werking op de slijmvliezen tijdens de menopauze, zowel een droge vagina als bij droge ogen en mond. Omega 7 vetzuren zijn afzonderlijk te koop of in gecombineerde voedingssupplementen, samen met omega 3-6-9.
- Je kunt ook je bekkenbodemspieren trainen. Dit zijn dezelfde spieren die je gebruikt om het plassen te onderbreken.
- Ook al heb je minder zin in seks, blijf toch seksueel actief. Vrijen is het beste smeermiddel voor de vagina.



#7 CONCENTRATIEPROBLEMEN

Als je een vrouw bent met concentratieproblemen tijdens de overgang, dan ben je niet de enige. Soms kunnen hierdoor angstgevoelens ontstaan, omdat de concentratieproblemen uit het niets lijken te komen. Er zijn verschillende oorzaken waardoor concentratieproblemen ontstaan. Echter, hormoonstommelingen tijdens de overgang lijken hiervan de hoofdoorzaak te zijn.

Moeite hebben om zich te concentreren uit zich zowel in alledaagse als in complexe taken. Dit is vooral vervelend tijdens het werk. Echter, ook in de persoonlijke sfeer zorgen concentratieproblemen voor vergeetachtigheid en "zwarte vlekken" als het gaat om herinneringen.

Concentratieproblemen kun je herkennen aan de volgende verschijnselen:

- Vergeetachtigheid
- Desoriëntatie
- Wazig denken
- Moeite hebben om zich te concentreren voor een langere periode
- Moeite hebben om te focussen op complexe taken

Tips tegen concentratieproblemen:

- Voldoende inname van omega 3 (te vinden in noten / zaden)
- Voldoende inname van omega 6 (te vinden in vette vis / visolie / krillolie)
- Verminder de inname van cafeïne, suiker en alcohol
- Zorg voor een voldoende nachtrust
- Doe een mind-sweep. Zorg dat je een leeg hoofd hebt door alles op te schrijven waar je aan denkt
- Doe aan yoga, ademhalingsoefeningen of meditatie



#8 STEMMINGSWISSELINGEN

Naast lichamelijke klachten kan de overgang ook voor veel mentale verschijnselen zorgen. Meer dan 50% van alle vrouwen in de overgang heeft last van stemmingswisselingen. Het ene moment voel je je gelukkig en even later ben je geïrriteerd of verdrietig. Stemmingswisselingen zijn dus extreme schommelingen in de stemming van een persoon.

Tijdens de overgang verandert de hormoonhuishouding waardoor veel vrouwen last hebben van stemmingswisselingen. Het is een veelvoorkomende klacht, die volkomen normaal is en bij de overgang hoort. Daarentegen is het wel ontzettend vervelend. Het helpt om de symptomen te herkennen.

Stemmingswisselingen kun je herkennen aan de volgende verschijnselen:

- Onverklaarbare emoties
- Plotselinge wisseling, zonder directe oorzaak van stemming
- Depressief
- Verdrietig
- Geïrriteerdheid
- Agressief
- Minder geduld
- Meer stress
- Nerveusheid
- Zwaarmoedigheid
- Angstig

Tips tegen stemmingswisselingen:

- Zorg voor voldoende dagelijkse beweging
- Doe aan yoga of ademhalingsoefeningen
- Houd je bloedsuikerniveau in evenwicht, let dus op je eetgewoontes
- Eet regelmatig voeding die rijk is aan fyto-oestrogeen (zie bijlage).



#9 VERMOEIDHEID

Vermoeidheid is één van de meest voorkomende overgangsverschuinselen. Bijna 80% van alle vrouwen in de overgang heeft last van vermoeidheid of weinig energie.

Neveneffecten van vermoeidheid zijn dat vrouwen zich sneller geïrriteerd voelen en moeite hebben om zich te concentreren. Vermoeidheid is een aanhoudend gevoel van zwakte, moeheid en een laag energieniveau. Dit is iets anders dan slaperigheid. Vermoeidheid heeft eerder met een laag energieniveau te maken dan met slaperigheid. Daarnaast is er een verschil tussen vermoeidheid door de overgang en chronische vermoeidheid. Bij chronische vermoeidheid zijn er periodes van extreme vermoeidheid zowel fysiek of mentaal. Daarnaast is het vaak gerelateerd aan een andere ziekte.

Vermoeidheid kun je herkennen aan de volgende verschuinselen:

- Vermoeid direct bij het opstaan
- Verminderd concentratievermogen
- Lusteloosheid
- Geïrriteerdheid
- Geheugenverlies
- Vermoeide spieren

Tips tegen vermoeidheid:

- Gebruik ginseng als kruidensupplement. 300-500 mg per dag. Niet voor het slapen gaan of als je koortsig bent. Het kan 2 tot 3 weken duren, voor je de werking ervan goed begint te voelen.
- Vermijd zoveel mogelijk suiker, ook in bewerkte voedingsmiddelen. Suiker is de killer van je energie. Het consumeren van suiker zorgt ervoor dat je bloedsuikerspiegel stijgt, waardoor je dips in je energieniveau ervaart
- Snuffel eens aan een sinaasappel. Aromatherapie is een onbekende, maar effectieve manier om je hersenen te heractiveren
- Zorg voor een goede nachtrust. Ventileer je slaapkamer goed en zorg dat de temperatuur iets koeler is dan van je huiskamer
- En maak van het naar bed gaan een dagelijks ritueel.



#10 BOTONTKALKING IN HOOG TEMPO

Van alle lichamelijke veranderingen of verschijnselen wordt – naast opvliegers en nachtelijke zweten – osteoporose (=poreus worden van de botten) of botontkalking het meest in verband gebracht met de menopauze. Toch is osteoporose eerder een postmenopauzaal verschijnsel. Niet minder dan 1 op 3 vrouwen krijgt in de menopauze te maken met botontkalking. Door onze westerse voedingspatroon verdient botontkalking extra aandacht. Het goede nieuws is dat er iets aan kunt doen, ook preventief. Vermindering van de botdichtheid is dus een normaal verschijnsel bij het ouder worden, maar dit proces wordt in de menopauze versneld onder invloed van het dalende oestrogeenpeil. Oestrogeen is van zeer groot belang voor gezonde botten. Dit is de reden waarom veel vrouwen die aanleg hebben voor osteoporose tijdens de menopauze te maken krijgen met een versnelde botontkalking.

Botontkalking kun je herkennen aan de volgende verschijnselen:

- Osteoporose begint geruisloos, je voelt het niet
- Eerst ontstaat er osteopenie (botten met een lage calciumdichtheid) en begint meestal bij de heupen, onderrug en dijbeenderen
- Osteopenie kan zich ontwikkelen tot osteoporose
- Een verhoogde kans op breuken.

Tips tegen botontkalking:

- Laat je vitamine D-peil meten en vul tekorten aan met supplementen van 1000 tot 2000 I.E. (afhankelijk van het tekort)
- Neem veel lichaamsbeweging en kies voor vormen van beweging waarbij je botten belast: joggen en vooral touwtje springen zijn ideaal. Ook krachttraining is ten eerste aan te raden om botontkalking tegen te gaan
- Als je echt niet kunt joggen, maak dan wekelijks minstens 4 keer een stevige wandeling van ongeveer 40 minuten
- Slaap minstens 8 uur
- Stel je huid elke dag minstens een kwartier bloot aan de zon en kom in de winter zo veel mogelijk buiten. Geniet van de zon (ook even zonder beschermende crème), maar let op dat je niet verbrandt.



BIJLAGE: FYTO-OESTROGENEN

De bekende kruidendeskundige en schrijfster Susan Weed is een van de grootste voorstanders van het consumeren van fyto-oestrogeenrijke voeding. Het onbeperkt eten van groenten met veel fyto-oestrogeen (voornamelijk bonen, linzen en peulvruchten) houdt je jong en geeft je energie. Dat geldt trouwens voor iedereen, of je nu man of vrouw bent, of je nu in de overgang bent of niet.

Ze raadt aan om elke dag een of meerdere voedingsstoffen te eten, waarvan bekend is dat ze bijzonder rijk zijn aan fyto-oestrogeen. Je kunt daarbij denken aan lijnzaadolie, groene thee, saliethee, maar ook aan paardenbloem (zie het onderstaande lijstje). En ze raadt aan om je voeding te kruiden met kurkuma, koriander, selderij, mosterdzaad, en aanvullen met zeewieren zoals kelp, kombu en nori. Deze laatste voedingsstoffen staan dagelijks op het Japanse menu. Deze zeegroenten zijn het echte geheim van het Japanse dieet. Het is een verklaring voor het feit dat Japanse vrouwen weinig of geen last hebben van overgangsverschijnselen.

Als je regelmatig voeding eet die rijk is aan fyto-oestrogenen, zal dit je overgang zachter laten verlopen als je verschijnselen ervaart. Ze helpen je hormonale balans te regelen zonder bijwerkingen. Dagelijkse gebruik heeft een positieve invloed op je hele lichaam en al je klieren en organen (schildklier, bijnieren, alvleesklier, eierstokken etc.).

Voeding rijk aan fyto-oestrogenen:

- aardbei, abrikozen, appel, blauwe bessen, dadels
- groene groenten, alfalfa, snijbonen, artisjok, wortels, zoete aardappels, mais, uien, knoflook
- peterselie, salie,
- kelp, kombu, nori
- lijnzaad, sesamzaad, havervlokken, zonnebloempitten
- olijven, olieolie
- bonen
- cashewnoten



CHECKLIST: BEN IK IN DE OVERGANG?

KRIJG INZICHT IN JE HORMONALE BALANS

De checklist*, op de volgende pagina's, geeft jou een indicatie van jouw hormonale problemen in deze fase.

Het invullen neemt slechts enkele minuten in beslag. Wees eerlijk en baseer je antwoorden vooral op de afgelopen 2 maanden.

DE GREENE CLIMATERIC SCALE



De checklist* bestaat uit een internationaal erkende vragenlijst, ontwikkeld door een Dr. Greene. Een psycholoog met veel onderzoekservaring en interesse in de symptomen die vrouwen kunnen ondervinden in de overgangsfase.

CHECKLIST: BEN IK IN DE OVERGANG?

VERSCHIJNSELEN

0=NOOIT

1= AF EN TOE

2=VAAK

3=HEEL VAAK

0

STEMMINGSWISELINGEN

1

HARTKLOPPINGEN

2

GESPANNEN,
GEJAAGD OF
NERVEUS GEVOEL

3

SLAAPSTOORNISSEN

4

OPGEWONDEN GEVOEL

5

PANIEKAANVALLEN
EN/OF ANGSTIG GEVOEL

6

CONCENTRATIEPROBLEMEN

7

VERMOEIDHEID
LUSTELOOSHEID

8

ONGEÏNTERESSEERHEID

9

NEERSLACHTIGHEID/
NIET GELUKKIG VOELEN

10

HUILBUIEN

CHECKLIST: BEN IK IN DE OVERGANG?

	VERSCHIJNSELEN	0=NOOIT	1= AF EN TOE	2=VAAK	3=HEEL VAAK
11	SNEL GEÏRRITEERD				
12	GEVOEL VAN DUIZELIGHEID/ FLAUWVALLEN				
13	GESPANNEN GEVOEL IN HOOFD OF LICHAAM				
14	TINTELINGEN OF DOOD GEVOEL IN HUID/LICHAAM				
15	HOOFDPIJN				
16	SPIER- / GEWRICHTSPIJN				
17	MINDER GEVOEL IN HANDEN/VOETEN				
18	ADEMHALIINGSPROBLEMEN				
19	OPVLIEGERS				
20	NACHTELIJK ZWETEN				
21	GEEN ZIN MEER IN SEKS				

CHECKLIST: BEN IK IN DE OVERGANG?

VERSCHIJNSELEN

0=NOOIT

1= AF EN TOE

2=VAAK

3=HEEL VAAK

22 DROGE VAGINALE
SLIJMVLIEZEN

23 PIJN BIJ HET VRIJEN

24 VAGINALE KLACHTEN
ZOALS JEUK, IRRITATIE,
FLUOR

25 VOCHT VASTHOUDEN

26 GESPANNEN
BORSTEN

27 URINEVERLIES

28 MINDER ZELFWAARDERING

29 VERGEETACHTIGHEID

DANK VOOR HET INVULLEN!

Wanneer je alle punten bij elkaar optelt, kom je op je score uit.

Bekijk hieronder waar je score invalt:

Score 0 -25 : geen tot geringe verschijnselen

Score 25-35 : matige klachten verschijnselen

Score 35-45 : ernstige verschijnselen

Score >45 : zeer ernstige verschijnselen

A DISCLAIMER



Deze checklist is dus gemaakt op basis van jarenlange ervaring. Het vervangt echter nooit een consult bij een arts.

Twijfel je ergens aan, neem dan contact op met een hormoonexpert of arts.