

Checklist overgangsklachten

Veel vrouwen merken veranderingen in hun lichaam, stemming, energie of functioneren — zonder direct te denken aan de overgang. Deze checklist helpt om inzicht te krijgen in signalen die bij de (peri)menopauze kunnen horen.

Zet een vinkje bij wat je herkent, of geef per klacht aan of iets licht, matig of sterk aanwezig is.

Mentaal & emotioneel

- ☐ Kort lontje / snel geïrriteerd
- ☐ Huilerig of over emotioneel
- ☐ Sombere of vlakke stemming
- ☐ Stemningswisselingen (opeens boos of verdrietig)
- ☐ Gevoel van vervreemding van jezelf
- ☐ Angstig, opgejaagd of paniekerig gevoel
- ☐ Piekeren of malen
- ☐ Verminderd zelfvertrouwen
- ☐ Moeite met besluiten nemen
- ☐ Concentratieproblemen
- ☐ Vergeetachtigheid of 'mistig' hoofd

Energie & slaap

- ☐ Slecht inslapen of vaak wakker worden
- ☐ Nachtelijk zweten
- ☐ Moe wakker worden, ondanks voldoende slaap
- ☐ Oververmoeidheid of weinig energie
- ☐ Rusteloze benen
- ☐ Moeite met opstarten in de ochtend
- ☐ Slaapproblemen zonder duidelijke oorzaak

Lichamelijke veranderingen

- ☐ Opvliegers of plotseling warm worden
- ☐ Zweten overdag (zonder inspanning)
- ☐ Hartkloppingen of benauwd gevoel
- ☐ Spierspanning, spierkramp of gewrichtspijn
- ☐ Hoofdpijn of migraine (verergerd)
- ☐ Gewichtstoename, vooral rond de buik
- ☐ Pijnlijke of gevoelige borsten
- ☐ Duizeligheid of 'licht in het hoofd'
- ☐ Maag- of darmklachten (opgeblazen gevoel, winderigheid, brandend maagzuur)
- ☐ Veranderingen in lichaamsgeur of meer zweten

Huid, haar, zintuigen

- ☐ Droge huid of jeuk
- ☐ Haaruitval of dunner haar
- ☐ Haargroei in gezicht
- ☐ Droge ogen of droge mond

- ☐ Jeukende hoofdhuid
- ☐ Tinnitus of oorsuizen
- ☐ Veranderde reuk of smaak
- ☐ Gevoelige huid of sneller huidirritatie

Intieme & hormonale signalen

- ☐ Verandering in menstruatie (onregelmatig, heviger/lichter)
- ☐ Verminderd libido
- ☐ Vaginale droogheid
- ☐ Pijn bij vrijen
- ☐ Urineverlies / vaker moeten plassen
- ☐ Blaasontstekingen of branderig gevoel
- ☐ Droog of branderig gevoel bij de schaamstreek
- ☐ Bloedend tandvlees of tandvleesproblemen

Wat kun je hiermee?

Herken je meerdere klachten uit deze lijst? Dan ben je niet de enige. Veel vrouwen ervaren overgangsklachten zonder dat ze direct het verband leggen. Alleen al het besef dat je klachten hormonaal kunnen zijn, kan geruststelling geven.

Deze checklist kan je helpen om:

- Beter te begrijpen wat er met je aan de hand is
- Je eigen klachten serieus te nemen
- Een goed gesprek te voeren met je huisarts of overgangsspecialiste
- Te ontdekken of het zinvol is om jezelf hormonaal te ondersteunen

 **Tip:** Neem de checklist mee naar je huisarts of overgangsspecialist. Zo kun je gericht bespreken wat je ervaart.

Wil je onderzoeken wat er speelt — in je werk, je energie, je slaap of je stemming?

Ik begeleid vrouwen tussen de 45 en 60 jaar die merken dat hun balans verandert. Soms is dat hormonaal, soms ligt het dieper. Vaak is het een mix.

Samen brengen we overzicht en richting aan. Ik werk praktisch en afgestemd op jou — met kennis van stress, werkvragen, slaap én hormonale veranderingen.

 *Je bent welkom voor een vrijblijvende telefonische/teamskennismaking. Stuur me een berichtje, dan plannen we iets in.*

Hartelijke groet,
stress/burnout-loopbaancoach
www.esthervonfaber.nl
esher@vonfaberconsult.nl
06 14343430