

Balans in de Overgang

Checklist

Checklist overgang

Fysieke symptomen

Controleer alle symptomen die op jou van toepassing zijn. Als je andere symptomen hebt die niet genoemd zijn, voeg ze dan toe in de lege velden.

- Opvliegers of nachtelijk zweten
- Slaapproblemen ofwel in slaap vallen of wakker worden
- Onregelmatige menstruatie problemen
- Vaginale droogheid
- Ongemak tijdens seks
- Vaker blaasontsteking
- Urineverlies of vaker moeten plassen
- Symptomen vergelijkbaar met PMS
- Snelle hartslag of hartkloppingen
- Gewrichts- en spierpijn
- Gewichtstoename, vooral rondom de taille
- Huidveranderingen
- Droge ogen
- Haarveranderingen - ofwel dunner wordend haar of meer gezichtshaar
- Toenemende vermoeidheid
- Hoofdpijn
- Krampen in de benen
- Toenemende tandheelkundige of mondholte problemen
- _____
- _____

Emotionele symptomen

- Stemningswisselingen
- Prikkelbaarheid
- Angst
- Depressie
- Geheugenproblemen
- Verlies van concentratie
- Verslechtering van een bestaande geestelijke gezondheidstoestand
- Vaker of gemakkelijker huilen
- Minder zelfrespect
- Droom minder of slechte dromen
- Hersenmist
- Over reageren
- Sneller boos
- Paniekaanvallen
- Obsessief denken
- Veranderende behoeften aan medicatie voor geestelijke gezondheid of slaap
- Chronisch moe
- Gestrest
- _____
- _____
- _____

Hoe meer vakjes je aangekruist hebt, des te waarschijnlijker het is dat je in de overgang zit. Wanneer je de pil slikt of hormonen gebruikt, is het lastiger te bepalen of je in de overgang zit.

Als je je zorgen maakt over je gezondheid is het altijd belangrijk om ook contact op te nemen met je huisarts.

Zit je in de overgang en heb je last van overgangsklachten? Misschien is dan onze online Overgang cursus iets voor jou!



Balans in de Overgang!

Wil je weten hoe je o.a. van je klachten als vermoeidheid, opvliegers, laag libido, vergeetachtigheid, gewrichtspijn en depressiviteit afkomt?

Krijg grip op je hormoonhuishouding en leer over de menopauze met de 3 overgangsfasen, de verschillende typische lichamelijke overgangsklachten en de geestelijke overgangsklachten.

Dé kans voor hernieuwd balans, transformatie, zelfliefde en tijd voor jezelf!

[Meld je nu aan >](#)