



Checklist overgang

- Ben je ouder dan 40 jaar?
- Slaap je minder goed, zoals slechter inslapen en/of doorslapen.
- Is je menstruatie veranderd? Langer of korter? Heviger of minder hevig?
- Is je menstruatiecyclus onregelmatiger?
- Heb je last van opvliegers?
- Heb je last van nachtzweeten?
- Heb je last van hartkloppingen?
- Neemt je gewicht toe, terwijl je hetzelfde eet?
- Verandert je figuur, verlies je je taille?
- Heb je (meer) last van hoofdpijn of migraine?
- Heb je last van pijnlijke borsten?
- Heb je last van stemmingswisselingen?
- Ben je prikkelbaarder of word je sneller boos?
- Zijn je slijmvliezen, ogen of vagina droger?
- Ben je vergeetachtiger?
- Heb je last van stijve spieren of gewrichtspijn?
- Heb je last van urineverlies?
- Heb je vaker last van terugkerende blaasontsteking?

Hoe meer vakjes je aangekruist hebt, des te waarschijnlijker het is dat je in de overgang zit.

Als je de pil slikt of hormonen gebruikt, is het lastiger te bepalen of je in de overgang zit. Ben je ouder dan 51 jaar, dan kun je overwegen om in overleg met je huisarts te stoppen met de pil.

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