Jouw analyse

PMDD-patroonanalyse na 3 maanden

Je hebt de afgelopen drie maanden je klachten, symptomen en menstruatiecyclus bijgehouden. Dat is een belangrijke stap. Nu is het tijd om terug te kijken en te onderzoeken of er een duidelijk patroon zichtbaar is.

Bij PMDD gaat het namelijk niet alleen om welke klachten je ervaart, maar vooral wanneer deze klachten optreden. Juist het terugkerende patroon in relatie tot de menstruatiecyclus is een belangrijk kenmerk van PMDD. Neem rustig de tijd om met behulp van je ingevulde weektrackers de volgende vragen te beantwoorden. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het doel is om meer inzicht te krijgen in jouw persoonlijke cyclus.

1. Wanneer beginnen mijn klachten meestal?

☐ Tijdens mijn menstruatie

☐ Kort na mijn menstruatie

☐ Rond mijn eisprong

☐ Na mijn eisprong

☐ Enkele dagen vóór mijn menstruatie

☐ Ik zie nog geen duidelijk patroon

2. Wanneer nemen mijn klachten meestal af?

☐ Tijdens mijn menstruatie

☐ Binnen 1 tot 3 dagen na het begin van mijn menstruatie

☐ Pas na mijn menstruatie

☐ Mijn klachten blijven de hele maand aanwezig

☐ Ik weet het nog niet

3. Welke klachten keren bijna iedere cyclus terug?

☐ Prikkelbaarheid

☐ Boosheid

☐ Somberheid

☐ Huilbuien

☐ Angst

☐ Paniek

☐ Brain fog

☐ Concentratieproblemen

☐ Vermoeidheid

☐ Slaapproblemen

☐ Hoofdpijn of migraine

☐ Opgeblazen gevoel

☐ Buik- of bekkenpijn

☐ Gevoelige borsten

☐ Meer eetlust of eetbuien

☐ Anders:

_____

_____

4. Hoeveel invloed hebben mijn klachten op mijn dagelijks leven?

Werk of studie

☐ Geen ☐ Weinig ☐ Matig ☐ Veel ☐ Zeer veel

Relaties

☐ Geen ☐ Weinig ☐ Matig ☐ Veel ☐ Zeer veel

Gezin

☐ Geen ☐ Weinig ☐ Matig ☐ Veel ☐ Zeer veel

Sociale contacten

☐ Geen ☐ Weinig ☐ Matig ☐ Veel ☐ Zeer veel

Zelfzorg

☐ Geen ☐ Weinig ☐ Matig ☐ Veel ☐ Zeer veel

5. Herken ik een terugkerend patroon?

Beantwoord onderstaande vragen met ja of nee

☐ Ja ☐ Nee: Mijn klachten beginnen meestal na de eisprong

☐ Ja ☐ Nee: Mijn klachten worden erger in de dagen vóór mijn menstruatie

☐ Ja ☐ Nee: Mijn klachten nemen af tijdens of kort na mijn menstruatie

☐ Ja ☐ Nee: Ik voel me in de eerste helft van mijn cyclus duidelijk beter

☐ Ja ☐ Nee: Mijn klachten keren iedere menstruatiecyclus terug

☐ Ja ☐ Nee: Mijn klachten hebben invloed op mijn dagelijks functioneren

6. Mijn grootste triggers

Welke factoren lijken jouw klachten te verergeren?

☐ Stress ☐ Slaaptekort ☐ Drukke periode ☐ Ziekte ☐ Alcohol ☐ Ongezonde voeding ☐ Weinig beweging ☐ Anders:

_____
_____

7. Wat helpt mij?

Welke dingen lijken jouw klachten juist te verminderen?

☐ Voldoende slaap ☐ Rust nemen ☐ Bewegen ☐ Gezonde voeding ☐ Ontspanning ☐ Medicatie ☐ Supplementen ☐ Praten met iemand ☐ Anders:

_____
_____

Mijn conclusie

Kijk terug naar alles wat je de afgelopen drie maanden hebt ingevuld.

Wat valt mij het meest op aan mijn menstruatiecyclus?

_____
_____
_____
_____

Welke klachten hebben de grootste invloed op mijn leven?

_____
_____
_____
_____
_____

Waarom denk ik dat mijn klachten mogelijk wel of niet passen bij PMDD?

_____
_____
_____
_____
_____

Belangrijk: deze analyse is bedoeld om je meer inzicht te geven in jouw klachten en menstruatiecyclus. De uitkomst van deze vragenlijst stelt geen diagnose. Wanneer je een duidelijk terugkerend patroon herkent of wanneer je klachten een grote invloed hebben op je dagelijks leven, bespreek dit dan met je huisarts of gynaecoloog. Neem de ingevulde symptoomtracker en deze analyse mee naar je afspraak. Zo krijgt je zorgverlener een zo compleet mogelijk beeld van jouw klachten.