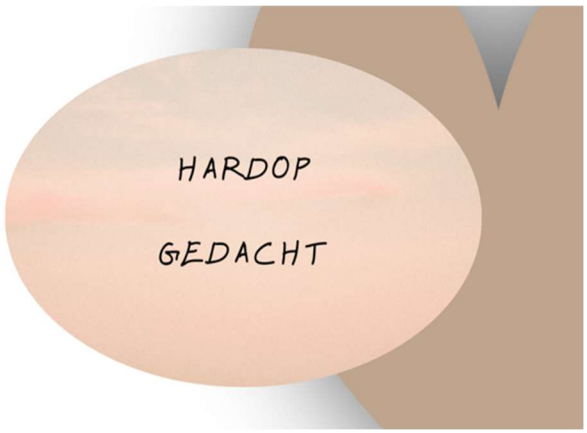
Heb ik endometriose?

Werkboek, symptoomtracker & doktersvoorbereiding



Herken klachten, krijg inzicht en bereid je voor op een gesprek met je arts.

www.hardopgedacht.nl

Inhoudsopgave

Welkom

- Waarom dit werkboek?
- Hoe gebruik je dit werkboek?
- Voor wie is dit werkboek bedoeld?
- Belangrijke disclaimer

Wat is endometriose?

- Wat is endometriose?
- Hoe vaak komt endometriose voor?
- Waarom duurt een diagnose vaak zo lang?
- Wat zijn de meest voorkomende klachten?
- Endometriose of 'gewone' menstruatiepijn?
- Endometriose, adenomyose en PCOS: wat is het verschil?
- Wanneer is het verstandig om hulp te zoeken?

Herken jij deze klachten?

Uitgebreide checklist met onder andere:

- Pijn tijdens de menstruatie
- Chronische bekkenpijn
- Pijn bij de eisprong
- Pijn tijdens of na seks
- Rug- en beenpijn
- Darmklachten

- Blaasklachten
- Vermoeidheid
- Opgeblazen buik ("endo belly")
- Misselijkheid
- Vruchtbaarheidsproblemen
- Invloed op werk
- Invloed op relaties
- Mentaal welzijn

Mijn symptoomtracker

- Zo gebruik je de tracker
- Scoresysteem
- Pijnkaart
- Weektracker

Pijnanalyse

- Waar zit mijn pijn?
- Wanneer heb ik pijn?
- Hoe ernstig is mijn pijn?
- Welke activiteiten maken mijn klachten erger?
- Welke behandeling helpt?
- Welke medicatie gebruik ik?

Voorbereiding op het doktersbezoek

- Checklist
- Welke onderzoeken bestaan er?

www.hardopgedacht.nl

- Welke vragen kan ik stellen?
- Samenvatting voor de arts

Extra

- Endometriose-noodplan
- Zelfzorg bij endometriose
- Voeding en klachten
- Medicatie- en behandelingenoverzicht
- Mijn successen
- Betrouwbare websites en patiëntenorganisaties
- Persoonlijke notities

Slotwoord

Welkom

Waarom dit werkboek?

Misschien heb je al jaren pijnlijke menstruaties. Misschien heb je buikpijn, rugpijn, vermoeidheid of darmklachten waar niemand een duidelijke verklaring voor lijkt te hebben. Misschien heb je al meerdere zorgverleners bezocht en kreeg je te horen dat menstruatiepijn er nu eenmaal bij hoort. Toch weet jij dat er iets niet klopt.

Endometriose is een veelvoorkomende aandoening, maar wordt nog altijd vaak laat herkend. Gemiddeld duurt het jaren voordat de juiste diagnose wordt gesteld. In de tussentijd blijven veel vrouwen rondlopen met pijn, onzekerheid en vragen.

Dit werkboek is gemaakt om je te helpen meer inzicht te krijgen in jouw klachten. Door je symptomen bij te houden, patronen te herkennen en je goed voor te bereiden op een gesprek met je huisarts of gynaecoloog, krijg je een beter overzicht van wat er speelt.

Dit werkboek helpt je onder andere om:

- je klachten overzichtelijk in kaart te brengen
- verbanden te ontdekken tussen je menstruatiecyclus en je symptomen
- inzicht te krijgen in de invloed van endometriose op je dagelijks leven
- je pijn en andere klachten beter te beschrijven
- je goed voor te bereiden op een doktersbezoek
- al je bevindingen overzichtelijk te bundelen

Dit werkboek is geen hulpmiddel om zelf een diagnose te stellen. Wel kan het een waardevolle ondersteuning zijn tijdens het traject naar een mogelijke diagnose en behandeling. Ik hoop dat dit werkboek je meer herkenning, overzicht en vertrouwen geeft. Want hoe beter jij jouw klachten leert begrijpen, hoe beter je samen met een zorgverlener kunt zoeken naar de juiste zorg voor jouw situatie.

Je staat er niet alleen voor.

Hoe gebruik je dit werkboek?

Dit werkboek is ontworpen om je stap voor stap te helpen meer inzicht te krijgen in jouw klachten. Je hoeft het niet in één keer door te werken. Neem de tijd en gebruik het op een manier die bij jou past.

Je kunt beginnen met het lezen van de informatie over endometriose en de symptoomchecklist. Daarna kun je starten met het bijhouden van je klachten in de symptoomtracker. Hoe langer je je klachten bijhoudt, hoe duidelijker eventuele patronen vaak worden.

Probeer je klachten zo eerlijk en volledig mogelijk te noteren. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat niet om perfect invullen, maar om een zo duidelijk mogelijk beeld van hoe jouw lichaam reageert tijdens je menstruatiecyclus.

Gedurende het werkboek krijg je de ruimte om stil te staan bij onder andere:

- waar en wanneer je pijn ervaart
- hoe ernstig je klachten zijn
- welke invloed de klachten hebben op je dagelijks leven
- welke factoren je klachten lijken te verergeren
- wat juist verlichting geeft

Aan het einde van het werkboek breng je alle informatie samen in jouw persoonlijke endometrioseprofiel. Dit kan een waardevol hulpmiddel zijn tijdens een afspraak met je huisarts of gynaecoloog.

Je hoeft niet alles in één keer in te vullen. Sommige onderdelen vul je één keer in, terwijl je de symptoomtracker gedurende meerdere weken gebruikt. Gun jezelf de tijd om je lichaam beter te leren kennen.

Dit werkboek is er om je te ondersteunen, niet om je te beoordelen. Gebruik het als een hulpmiddel om meer overzicht, inzicht en vertrouwen te krijgen tijdens jouw zoektocht naar antwoorden.

Voor wie is dit werkboek bedoeld?

Dit werkboek is bedoeld voor vrouwen die vermoeden dat zij endometriose hebben of meer inzicht willen krijgen in hun klachten. Misschien heb je al langere tijd last van pijn tijdens je menstruatie, chronische bekkenpijn, darm- of blaasklachten, vermoeidheid of andere symptomen waarvoor nog geen duidelijke verklaring is gevonden.

Het werkboek is geschikt voor jou als je:

- regelmatig hevige menstruatiepijn ervaart
- pijn hebt tijdens of na de eisprong
- last hebt van chronische bekken-, buik- of rugpijn
- darm- of blaasklachten ervaart die lijken samen te hangen met je menstruatiecyclus
- pijn hebt tijdens of na het vrijen
- vaak vermoeid bent zonder duidelijke oorzaak
- je klachten beter wilt begrijpen en overzicht wilt krijgen
- je goed wilt voorbereiden op een afspraak met je huisarts of gynaecoloog
- het gevoel hebt dat jouw klachten nog niet voldoende zijn onderzocht of begrepen

Je hoeft geen diagnose endometriose te hebben om met dit werkboek aan de slag te gaan. Juist wanneer je nog op zoek bent naar antwoorden, kan het helpen om je klachten en ervaringen overzichtelijk vast te leggen.

Ook wanneer je al de diagnose endometriose hebt gekregen, kan dit werkboek waardevol zijn. Het helpt je om veranderingen in je klachten te volgen, patronen te herkennen en beter inzicht te krijgen in wat jouw klachten beïnvloedt.

Iedere vrouw ervaart endometriose anders. Daarom is dit werkboek geen test met een goed of fout antwoord, maar een persoonlijk hulpmiddel om jouw eigen situatie beter te begrijpen.

Hopelijk helpt dit werkboek je om met meer vertrouwen het gesprek aan te gaan met een zorgverlener en de zorg te vinden die bij jou past.

Belangrijke disclaimer

Dit werkboek is ontwikkeld als hulpmiddel om je meer inzicht te geven in jouw klachten, menstruatiecyclus en de mogelijke kenmerken van endometriose. De informatie in dit werkboek is bedoeld ter ondersteuning en vervangt **geen medisch advies, onderzoek of diagnose**.

Hoewel de symptomen in dit werkboek kunnen passen bij endometriose, kunnen vergelijkbare klachten ook voorkomen bij andere aandoeningen, zoals adenomyose, prikkelbaredarmsyndroom (PDS), blaasproblemen, bekkenbodemklachten of andere gynaecologische aandoeningen. Alleen een arts kan beoordelen wat de oorzaak van jouw klachten is.

Het invullen van de symptoomtracker, pijnanalyse en andere onderdelen kan helpen om patronen zichtbaar te maken en je beter voor te bereiden op een gesprek met je huisarts of gynaecoloog. Het werkboek is echter **geen diagnostisch instrument** en de uitkomsten kunnen niet worden gebruikt om zelf een diagnose te stellen.

Heb je hevige pijn, plotselinge nieuwe klachten, veel bloedverlies, aanhoudende koorts, flauwvallen of andere ernstige symptomen? Neem dan altijd contact op met je huisarts, de huisartsenpost of een andere zorgverlener.

Gebruik dit werkboek als een hulpmiddel om jouw ervaringen vast te leggen, niet als vervanging van professionele medische zorg.

Door je klachten beter in kaart te brengen, kun je samen met een zorgverlener werken aan een passende diagnose, behandeling en begeleiding.

Wat is endometriose?

Endometriose is een chronische aandoening waarbij weefsel dat lijkt op het baarmoederslijmvlies zich buiten de baarmoeder bevindt. Dit weefsel kan onder andere voorkomen op de eierstokken, eileiders, het buikvlies, de blaas, de darmen of andere organen.

Net als het baarmoederslijmvlies reageert dit weefsel op hormonale veranderingen tijdens de menstruatiecyclus. Hierdoor kan het iedere maand actief worden en ontstekingsreacties veroorzaken. Dit kan leiden tot pijn, verklevingen, littekenweefsel en soms ook cysten.

Endometriose is veel meer dan alleen hevige menstruatiepijn. De klachten kunnen op verschillende momenten in de cyclus voorkomen en verschillen sterk van vrouw tot vrouw. Sommige vrouwen hebben veel pijn, terwijl bij anderen de klachten minder duidelijk zijn. Ook de ernst van de klachten zegt niet altijd iets over de hoeveelheid endometriose die aanwezig is.

Veelvoorkomende klachten zijn onder andere:

- hevige menstruatiepijn
- chronische bekken- of buikpijn
- pijn tijdens of na het vrijen
- pijn bij de eisprong
- rug- of beenpijn
- darm- of blaasklachten
- een opgeblazen buik ("endo belly")
- vermoeidheid
- moeite om zwanger te worden

Omdat de klachten zo uiteenlopend zijn en kunnen lijken op andere aandoeningen, wordt endometriose helaas nog regelmatig laat herkend. Veel vrouwen lopen jarenlang rond met klachten voordat de juiste diagnose wordt gesteld.

Hoewel endometriose op dit moment niet volledig kan worden genezen, zijn er verschillende behandelingen die kunnen helpen om klachten te verminderen en de kwaliteit van leven te verbeteren. Welke behandeling het beste past, verschilt per persoon en hangt af van onder andere de klachten, de ernst van de aandoening en een eventuele kinderwens.

Het belangrijkste is dat je weet dat hevige of langdurige pijn tijdens de menstruatie niet iets is waar je 'maar mee moet leren leven'. Jouw klachten verdienen aandacht en een zorgvuldige beoordeling.

Hoe vaak komt endometriose voor?

Endometriose is een van de meest voorkomende gynaecologische aandoeningen, maar toch weten veel mensen er nog weinig van. Naar schatting heeft **ongeveer 1 op de 10 vrouwen en mensen die menstrueren in de vruchtbare leeftijd** endometriose. Dat betekent dat miljoenen mensen wereldwijd met deze aandoening leven.

Toch wordt endometriose nog vaak niet of pas laat herkend. De klachten kunnen sterk verschillen en lijken soms op andere aandoeningen, zoals het prikkelbaredarmsyndroom (PDS), blaasproblemen of 'gewone' menstruatieklachten. Hierdoor duurt het gemiddeld meerdere jaren voordat de juiste diagnose wordt gesteld.

Daarnaast is er nog steeds een hardnekkig misverstand dat hevige menstruatiepijn erbij hoort. Daardoor twijfelen veel vrouwen aan zichzelf of wachten ze lang voordat ze hulp zoeken. Ook zorgverleners herkennen endometriose niet altijd direct, waardoor de weg naar een diagnose soms onnodig lang is.

Het is belangrijk om te weten dat je niet alleen bent. Endometriose komt veel vaker voor dan veel mensen denken. Steeds meer aandacht voor de aandoening zorgt ervoor dat de herkenning verbetert en dat vrouwen sneller de juiste zorg kunnen krijgen.

Wanneer je vermoedt dat jouw klachten kunnen passen bij endometriose, is het verstandig om deze serieus te nemen. Door je symptomen bij te houden en met een goed overzicht

naar je huisarts of gynaecoloog te gaan, kun je bijdragen aan een sneller en duidelijker gesprek over jouw klachten.

Waarom duurt een diagnose vaak zo lang?

Voor veel vrouwen met endometriose duurt het jaren voordat de juiste diagnose wordt gesteld. Dat kan een lange en frustrerende zoektocht zijn, waarin je misschien meerdere zorgverleners bezoekt zonder een duidelijke verklaring voor je klachten te krijgen.

Er zijn verschillende redenen waarom endometriose vaak laat wordt herkend:

- **De klachten verschillen sterk**

Geen twee vrouwen met endometriose zijn hetzelfde. De één heeft vooral hevige menstruatiepijn, terwijl de ander juist veel last heeft van darm- of blaasklachten, chronische vermoeidheid of pijn tijdens het vrijen. Omdat de klachten zo uiteenlopend zijn, wordt niet altijd direct aan endometriose gedacht.

- **De klachten lijken op andere aandoeningen**

Veel symptomen van endometriose komen ook voor bij andere aandoeningen, zoals het prikkelbaredarmsyndroom (PDS), blaasproblemen, bekkenbodemklachten of adenomyose. Hierdoor worden klachten soms eerst aan een andere oorzaak toegeschreven.

- **Menstruatiepijn wordt vaak onderschat**

Veel vrouwen krijgen al op jonge leeftijd te horen dat pijn tijdens de menstruatie "er nu eenmaal bij hoort". Daardoor wachten sommigen jarenlang voordat ze hulp zoeken of denken ze dat hun klachten normaal zijn.

Hoewel lichte menstruatiekrampen veel voorkomen, is hevige pijn waardoor je niet normaal kunt functioneren **niet** iets wat je zomaar hoeft te accepteren.

- **Onderzoeken laten niet altijd alles zien**

Een gewone echo kan endometriose niet altijd aantonen. Vooral oppervlakkige endometriosehaarden zijn vaak moeilijk zichtbaar. Daardoor kan het voorkomen dat onderzoeken geen duidelijke afwijkingen laten zien, terwijl er toch sprake is van endometriose.

- **De klachten kunnen wisselen**

Bij sommige vrouwen zijn de klachten vooral aanwezig rond de menstruatie of eisprong, terwijl anderen ook tussen de menstruaties door pijn ervaren. Omdat de klachten in ernst kunnen verschillen, is het soms lastig om een duidelijk beeld te krijgen tijdens een kort consult.

- **Er is nog steeds te weinig bekend over endometriose**

Hoewel er de afgelopen jaren veel meer aandacht is gekomen voor endometriose, is de aandoening nog niet overal even bekend. Daardoor wordt niet altijd direct aan endometriose gedacht wanneer vrouwen zich met hun klachten melden.

Daarom is het belangrijk om je klachten bij te houden!

Door je klachten gedurende meerdere weken of maanden te registreren, ontstaat een duidelijk overzicht van wanneer je pijn hebt, waar de pijn zit, hoe ernstig de klachten zijn en welke invloed ze hebben op je dagelijks leven.

Dit werkboek helpt je om die informatie overzichtelijk vast te leggen. Een ingevulde symptoomtracker en pijnanalyse kunnen een waardevolle ondersteuning zijn tijdens een gesprek met je huisarts of gynaecoloog en helpen om jouw verhaal zo compleet mogelijk over te brengen.

Onthoud vooral dat je jouw klachten serieus mag nemen. Als je het gevoel hebt dat er iets niet klopt, is het goed om daar aandacht voor te blijven vragen. Jij kent jouw lichaam beter dan wie ook.

Wat zijn de meest voorkomende klachten?

Endometriose kan veel verschillende klachten veroorzaken. Sommige vrouwen hebben vooral hevige pijn tijdens de menstruatie, terwijl anderen juist last hebben van vermoeidheid, darmklachten of pijn tijdens het vrijen. Ook zijn er vrouwen die weinig klachten ervaren, terwijl bij anderen de aandoening een grote invloed heeft op het dagelijks leven.

De ernst van de klachten zegt niet altijd iets over de ernst van de endometriose. Iemand met een kleine hoeveelheid endometriose kan veel pijn hebben, terwijl iemand met uitgebreide endometriose juist relatief weinig klachten kan ervaren.

Hieronder vind je de meest voorkomende klachten:

- **Hevige menstruatiepijn**

Pijn tijdens de menstruatie is de meest bekende klacht. De pijn kan zo hevig zijn dat normale dagelijkse activiteiten moeilijk of zelfs onmogelijk worden. Sommige vrouwen kunnen niet werken, naar school gaan of voor hun gezin zorgen tijdens hun menstruatie.

- **Chronische bekken- of buikpijn**

Veel vrouwen hebben ook tussen de menstruaties door pijn in de onderbuik, buik of het bekken. Deze pijn kan voortdurend aanwezig zijn of steeds terugkomen.

- **Pijn bij de eisprong**

Sommige vrouwen ervaren rond de eisprong een scherpe of stekende pijn aan één of beide kanten van de onderbuik.

- **Pijn tijdens of na het vrijen**

Endometriose kan pijn veroorzaken tijdens diepe penetratie of na het vrijen. Dit kan een grote invloed hebben op relaties en intimiteit.

- **Darmklachten**

Wanneer endometriose zich in de buurt van de darmen bevindt, kunnen klachten ontstaan zoals:

- buikpijn
- een opgeblazen gevoel ("endo belly")
- verstopping
- diarree
- pijn bij de ontlasting, vooral tijdens de menstruatie

- **Blaasklachten**

Sommige vrouwen ervaren pijn bij het plassen, een frequente aandrang om te plassen of pijn die toeneemt tijdens de menstruatie.

- **Rug- en beenpijn**

Pijn kan uitstralen naar de onderrug, heupen of benen. Dit wordt soms verward met spier- of zenuwpijn.

- **Vermoeidheid**

Extreme vermoeidheid is een veelvoorkomende klacht bij endometriose. Veel vrouwen voelen zich uitgeput, zelfs na een goede nachtrust. De oorzaak hiervan is nog niet volledig duidelijk, maar ontstekingsreacties en chronische pijn kunnen hierbij een rol spelen.

- **Misselijkheid**

Sommige vrouwen ervaren misselijkheid, vooral tijdens de menstruatie of bij hevige pijn.

- **Moeite om zwanger te worden**

Endometriose kan de vruchtbaarheid beïnvloeden. Niet iedere vrouw met endometriose krijgt hiermee te maken, maar bij een deel van de vrouwen kan de aandoening het moeilijker maken om zwanger te worden.

- **Invloed op het dagelijks leven**

Endometriose kan een grote impact hebben op verschillende aspecten van het leven, zoals:

- werk of studie
- sociale activiteiten
- relaties
- sporten of bewegen
- slapen
- mentale gezondheid

Leven met chronische pijn en vermoeidheid kan zowel lichamelijk als emotioneel zwaar zijn.

Niet iedereen ervaart dezelfde klachten.

Je hoeft niet alle bovenstaande klachten te hebben om endometriose te kunnen hebben. Sommige vrouwen hebben slechts een paar symptomen, terwijl anderen een combinatie van veel verschillende klachten ervaren.

Het belangrijkste is dat je jouw klachten serieus neemt. Hevige of terugkerende pijn is niet iets waar je zomaar mee hoeft te leren leven. Door je klachten bij te houden, krijg je meer inzicht in jouw persoonlijke situatie en kun je een zorgverlener beter laten zien welke invloed de klachten op jouw leven hebben.

Endometriose of 'gewone' menstruatiepijn?

Veel vrouwen hebben tijdens hun menstruatie last van krampen of een zeurende pijn in de onderbuik. In de meeste gevallen is dat normaal en verdwijnen deze klachten na één of enkele dagen. Bij endometriose is de pijn vaak veel heviger en kan deze een grote invloed hebben op het dagelijks leven.

Het is niet altijd eenvoudig om het verschil te herkennen. Toch zijn er een aantal signalen die kunnen wijzen op endometriose.

Gewone menstruatiepijn	**Endometriose**
Milde tot matige krampen	Hevige of invaliderende pijn
Pijn duurt meestal 1 tot 3 dagen	Pijn kan dagen vóór, tijdens én na de menstruatie aanwezig zijn
Pijn reageert vaak goed op een gewone pijnstiller	Pijn blijft soms ondanks pijnstillers aanwezig
Meestal geen klachten buiten de menstruatie	Ook klachten tussen de menstruaties door zijn mogelijk
Weinig invloed op het dagelijks leven	Werk, studie, sport of sociale activiteiten kunnen moeilijk worden

Gewone menstruatiepijn	Endometriose
Meestal geen andere klachten	Vaak ook vermoeidheid, darm- of blaasklachten, pijn bij de eisprong of tijdens het vrijen

Een belangrijk verschil is dat endometriose niet alleen tijdens de menstruatie klachten kan geven. Veel vrouwen ervaren ook pijn rond de eisprong, chronische bekkenpijn, een opgeblazen buik ("endo belly"), vermoeidheid of pijn tijdens het vrijen.

Daarnaast is het goed om stil te staan bij de vraag hoeveel invloed jouw pijn heeft op je leven.

Vraag jezelf bijvoorbeeld af:

- Moet ik regelmatig thuisblijven van werk, school of afspraken?
- Heb ik sterke pijnstillers nodig om de dag door te komen?
- Word ik wakker van de pijn?
- Beperkt de pijn mij in mijn dagelijkse activiteiten?
- Heb ik naast menstruatiepijn ook andere terugkerende klachten?

Als je één of meerdere van deze vragen met **ja** beantwoordt, betekent dat niet automatisch dat je endometriose hebt. Het kan wél een reden zijn om je klachten met je huisarts of gynaecoloog te bespreken.

Het belangrijkste om te onthouden is dat **hevige pijn geen normaal onderdeel van menstrueren is**. Menstruatiepijn mag vervelend zijn, maar zou je niet iedere maand moeten verhinderen om te werken, te studeren, voor je gezin te zorgen of van het dagelijks leven te genieten.

Twijfel je of jouw klachten normaal zijn? Vertrouw dan op je gevoel. Jij kent jouw lichaam het beste. Dit werkboek kan je helpen om je klachten overzichtelijk in kaart te brengen, zodat je samen met een zorgverlener kunt onderzoeken waar jouw pijn vandaan komt.

Endometriose, adenomyose en PCOS: wat is het verschil?

Endometriose, adenomyose en PCOS zijn drie verschillende aandoeningen die allemaal invloed kunnen hebben op de menstruatiecyclus en de gezondheid van vrouwen. Omdat sommige klachten op elkaar lijken, worden deze aandoeningen soms met elkaar verward. Toch hebben ze een verschillende oorzaak en vragen ze vaak om een andere behandeling.

Endometriose

Bij endometriose groeit weefsel dat lijkt op het baarmoederslijmvlies **buiten de baarmoeder**. Dit weefsel kan zich bevinden op bijvoorbeeld de eierstokken, eileiders, het buikvlies, de darmen of de blaas.

Veelvoorkomende klachten zijn:

- hevige menstruatiepijn
- chronische bekkenpijn
- pijn tijdens of na het vrijen
- pijn bij de eisprong
- darm- en blaasklachten
- vermoeidheid
- moeite om zwanger te worden

Adenomyose

Bij adenomyose groeit weefsel dat lijkt op het baarmoederslijmvlies **in de spierwand van de baarmoeder**. Hierdoor kan de baarmoeder groter, onregelmatig en gevoeliger worden.

Veelvoorkomende klachten zijn:

- hevige menstruatiepijn
- zeer hevig of langdurig bloedverlies
- bloedarmoede door veel bloedverlies
- een drukkend gevoel in het bekken
- chronische bekkenpijn
- pijn tijdens het vrijen

Adenomyose komt regelmatig voor samen met endometriose. Het is dus mogelijk om beide aandoeningen tegelijkertijd te hebben.

PCOS (Polycysteus Ovarium Syndroom)

PCOS is een hormonale aandoening waarbij de eisprong minder vaak of helemaal niet plaatsvindt. De klachten worden veroorzaakt door een verstoring van de hormoonhuishouding en verschillen daarom van die bij endometriose en adenomyose.

Veelvoorkomende klachten zijn:

- onregelmatige of uitblijvende menstruaties
- moeite om zwanger te worden
- acne
- overmatige haargroei
- haaruitval
- gewichtstoename
- meerdere kleine eiblaasjes in de eierstokken

Hevige menstruatiepijn is **geen typisch kenmerk van PCOS**, terwijl dit juist vaak voorkomt bij endometriose en adenomyose.

De belangrijkste verschillen

Endometriose	**Adenomyose**	**PCOS**
Weefsel groeit buiten de baarmoeder	Weefsel groeit in de spierwand van de baarmoeder	Hormonale aandoening waarbij de eisprong verstoord is
Vaak hevige pijn	Vaak hevige pijn en veel bloedverlies	Meestal onregelmatige of uitblijvende menstruaties

Endometriose	Adenomyose	PCOS
Darm- en blaasklachten komen regelmatig voor	Minder vaak darm- of blaasklachten	Acne, overbeharing en hormonale klachten komen vaker voor
Kan invloed hebben op de vruchtbaarheid	Kan invloed hebben op de vruchtbaarheid	Kan invloed hebben op de vruchtbaarheid

Kun je meerdere aandoeningen tegelijk hebben?

Ja. Sommige vrouwen hebben zowel endometriose als adenomyose. Ook is het mogelijk om endometriose én PCOS te hebben, al komt die combinatie minder vaak voor.

Daarom is het belangrijk om niet alleen naar één klacht te kijken, maar naar het totaalplaatje. Een zorgverlener kan op basis van jouw klachten, lichamelijk onderzoek en eventuele aanvullende onderzoeken beoordelen welke aandoening het meest waarschijnlijk is.

Het doel van dit werkboek is niet om zelf een diagnose te stellen, maar om je klachten overzichtelijk in kaart te brengen. Hoe duidelijker jij jouw klachten kunt beschrijven, hoe beter een huisarts of gynaecoloog samen met jou kan onderzoeken wat de oorzaak is.

Wanneer is het verstandig om hulp te zoeken?

Veel vrouwen hebben tijdens hun menstruatie last van krampen of lichte pijn. Dat is meestal normaal. Maar wanneer de pijn hevig is, steeds terugkomt of je dagelijks leven beïnvloedt, is het verstandig om contact op te nemen met je huisarts.

Je hoeft niet te wachten tot de klachten ondraaglijk worden. Hoe eerder je aan de bel trekt, hoe eerder samen met een zorgverlener onderzocht kan worden waar je klachten vandaan komen.

Het is verstandig om hulp te zoeken als je één of meerdere van de onderstaande situaties herkent.

- Je hebt iedere maand hevige menstruatiepijn
- Je pijn is zo erg dat je niet normaal kunt werken, studeren of voor je gezin kunt zorgen
- Gewone pijnstillers helpen onvoldoende
- Je hebt ook tussen de menstruaties door pijn
- Je hebt pijn tijdens of na het vrijen
- Je hebt pijn bij de eisprong
- Je hebt terugkerende darm- of blaasklachten, vooral rondom je menstruatie
- Je bent vaak extreem vermoeid zonder duidelijke oorzaak
- Je menstruaties zijn erg hevig of duren lang
- Je probeert zwanger te worden, maar dat lukt niet
- Je hebt het gevoel dat er iets niet klopt, ook al zijn eerdere onderzoeken normaal geweest

Neem je klachten serieus

Veel vrouwen met endometriose horen jarenlang dat hun klachten "erbij horen" of dat menstruatie nu eenmaal pijnlijk is. Daardoor twijfelen zij soms aan zichzelf of stellen zij een bezoek aan de huisarts uit.

Toch is hevige of chronische pijn **geen normaal onderdeel van menstrueren**. Als je klachten je beperken in je dagelijks leven, verdienen ze aandacht en onderzoek.

Bereid je goed voor

Een afspraak bij de huisarts of gynaecoloog duurt vaak maar kort. Daarom kan het helpen om vooraf je klachten op te schrijven en een overzicht mee te nemen.

In dit werkboek kun je onder andere noteren:

- waar je pijn ervaart
- wanneer de pijn optreedt
- hoe ernstig de pijn is
- welke invloed de klachten hebben op je dagelijks leven
- wat de klachten verergert of juist vermindert

Deze informatie kan een zorgverlener helpen om een beter beeld van jouw situatie te krijgen.

Blijf voor jezelf opkomen

Het kan gebeuren dat er tijdens een eerste afspraak nog geen duidelijke verklaring wordt gevonden. Dat betekent niet automatisch dat er niets aan de hand is.

Blijven je klachten aanhouden of nemen ze toe? Maak dan opnieuw een afspraak of bespreek een eventuele verwijzing naar een gynaecoloog. Je mag vragen stellen, om uitleg vragen en, als dat nodig is, een tweede mening aanvragen.

Jij kent jouw lichaam het beste. Als je voelt dat er iets niet klopt, is het belangrijk om naar dat gevoel te luisteren. Je klachten verdienen het om serieus genomen te worden.

Herken jij deze klachten?

Endometriose kan zich op veel verschillende manieren uiten. Sommige vrouwen hebben vooral hevige menstruatiepijn, terwijl anderen juist kampen met chronische pijn, darm- of blaasproblemen, extreme vermoeidheid of moeite om zwanger te worden. De klachten verschillen sterk per persoon. Daardoor wordt endometriose niet altijd direct herkend.

Misschien heb je al jarenlang klachten waarvan je te horen krijgt dat ze 'erbij horen'. Misschien vraag je je af of jouw menstruatie echt zo pijnlijk hoort te zijn of waarom je ook buiten je menstruatie om zoveel pijn hebt. Het kan ook zijn dat je al meerdere keren bij een huisarts of specialist bent geweest zonder duidelijke verklaring voor je klachten.

Je hoeft niet alle onderstaande klachten te herkennen om mogelijk endometriose te hebben. Sommige vrouwen ervaren slechts enkele symptomen, terwijl anderen dagelijks met meerdere klachten tegelijk leven. Ook kan de ernst van de klachten wisselen gedurende de maand.

Gebruik de checklist hieronder om aan te kruisen welke klachten jij herkent. Zie het niet als een test met een goed of fout antwoord, maar als een hulpmiddel om meer inzicht te krijgen in jouw lichaam en jouw klachten.

Stel jezelf bij iedere klacht bijvoorbeeld de volgende vragen:

- Komt deze klacht iedere maand terug?
- Treedt de klacht vooral op tijdens mijn menstruatie of ook daarbuiten?
- Hoe lang heb ik hier al last van?
- Heeft deze klacht invloed op mijn werk, studie, sociale leven of relatie?
- Wordt de klacht steeds erger?
- Heb ik hiervoor al hulp gezocht of onderzoeken gehad?

Hoe eerlijker je deze vragen voor jezelf beantwoordt, hoe duidelijker het beeld wordt van jouw persoonlijke situatie.

Onthoud dat deze checklist geen diagnose kan stellen. Alleen een arts kan vaststellen of er sprake is van endometriose of een andere aandoening. Wel kan deze checklist je helpen om

je klachten overzichtelijk in kaart te brengen en je goed voor te bereiden op een gesprek met je huisarts of gynaecoloog.

En misschien wel het belangrijkste om te onthouden: **hevige pijn tijdens je menstruatie is niet iets waar je "maar mee moet leren leven".** Als jouw klachten je dagelijks leven beïnvloeden, verdienen ze aandacht en is het goed om hulp te zoeken. Jouw pijn is echt.

Vink aan welke klachten jij herkent. Je hoeft niet alle klachten te hebben om mogelijk endometriose te hebben.

Pijnklachten

☐ Hevige menstruatiepijn

☐ Pijn die niet goed reageert op gewone pijnstillers

☐ Chronische bekkenpijn

☐ Pijn tijdens de eisprong

☐ Pijn tijdens of na seks

☐ Rugpijn

☐ Pijn die uitstraalt naar mijn benen

☐ Pijn bij het plassen

☐ Pijn bij de ontlasting

☐ Pijn tijdens het sporten of bewegen

☐ Schouderpijn

☐ Pijn buiten mijn menstruatie om

Menstruatie

☐ Zeer hevig bloedverlies

☐ Langdurige menstruaties

☐ Onregelmatige menstruaties

☐ Bloedverlies tussen menstruaties door

☐ Grote stolsels tijdens de menstruatie

Darmklachten

☐ Opgeblazen buik ("endo belly")

☐ Verstopping

☐ Diarree

☐ Afwisselend verstopping en diarree

☐ Darmkrampen

☐ Bloed bij de ontlasting tijdens mijn menstruatie

☐ Misselijkheid tijdens mijn menstruatie

Blaasklachten

☐ Vaak moeten plassen

☐ Pijnlijke aandrang om te plassen

☐ Pijn bij een volle blaas

☐ Bloed in de urine tijdens mijn menstruatie

Overige lichamelijke klachten

☐ Extreme vermoeidheid

☐ Weinig energie

☐ Misselijkheid

☐ Duizeligheid

☐ Hoofdpijn of migraine

☐ Spier- en gewrichtspijn

Vruchtbaarheid

☐ Moeite om zwanger te worden

☐ Onverklaarde verminderde vruchtbaarheid

Invloed op mijn dagelijks leven

☐ Ik meld mij regelmatig ziek vanwege mijn klachten

☐ Mijn werk of studie lijdt onder mijn klachten

☐ Ik zeg sociale afspraken af

☐ Ik vermijd bepaalde activiteiten vanwege de pijn

☐ Ik heb moeite met sporten of bewegen

☐ Mijn huishouden kost mij veel energie

Relaties

☐ Mijn klachten hebben invloed op mijn relatie

☐ Ik vermijd seks vanwege pijn

☐ Ik voel mij onbegrepen door mijn omgeving

☐ Ik voel mij schuldig omdat ik niet alles kan

Mentaal welzijn

☐ Ik voel mij machteloos door mijn klachten

☐ Ik ben bang dat niemand mij gelooft

☐ Ik maak mij zorgen over mijn toekomst

☐ Ik voel mij somber door mijn klachten

☐ Ik voel mij regelmatig gefrustreerd

Mijn eerste indruk

De klachten die ik het meest herken zijn:

Deze klachten hebben de meeste invloed op mijn dagelijks leven:

Hoelang ervaar ik deze klachten al?

Heb ik hiervoor al een huisarts, gynaecoloog of andere zorgverlener bezocht?

☐ Ja

☐ Nee

Is er ooit onderzoek gedaan naar endometriose?

☐ Nee

☐ Echo

☐ MRI

☐ Inwendige echo

☐ Kijkoperatie (laparoscopie)

☐ Anders: _____

Mijn grootste zorg op dit moment is:

Mijn symptoomtracker

Zo gebruik je de tracker

De symptoomtracker is het hart van dit werkboek. Door gedurende **drie maanden** je klachten bij te houden, krijg je een duidelijk beeld van jouw persoonlijke patroon. Endometriose uit zich namelijk niet bij iedereen hetzelfde. Sommige vrouwen hebben vooral klachten tijdens hun menstruatie, terwijl anderen vrijwel dagelijks pijn ervaren. Door alles overzichtelijk vast te leggen, wordt het makkelijker om te ontdekken wanneer je klachten optreden, hoe ernstig ze zijn en welke invloed ze hebben op jouw dagelijks leven.

Het invullen van de tracker hoeft niet veel tijd te kosten. Reserveer iedere dag, of aan het einde van iedere week, een paar minuten om terug te kijken op je klachten. Het gaat niet om perfect invullen, maar om een zo eerlijk mogelijk beeld van hoe jij je hebt gevoeld.

Zo gebruik je de tracker

1. Vul iedere dag of week je klachten in
Noteer hoe je je voelde en welke klachten je hebt ervaren. Ook op dagen waarop je weinig of geen klachten hebt, is het belangrijk om de tracker in te vullen. Juist die dagen helpen om patronen zichtbaar te maken.

2. Geef je pijn een score
Gebruik het scoresysteem om aan te geven hoe ernstig je pijn of andere klachten waren.

3. Gebruik de pijnkaart
Kleur of markeer op de lichaamskaart waar je pijn hebt gevoeld. Zo zie je na verloop van tijd of de pijn steeds op dezelfde plekken terugkomt.

4. Noteer bijzonderheden
Schrijf op als er iets is gebeurd wat invloed kan hebben gehad op je klachten, zoals een drukke dag, stress, ziekte, een behandeling of een verandering in medicatie.

5. Kijk iedere maand terug
Vraag jezelf af:

- Wanneer had ik de meeste pijn?
- Zijn mijn klachten gekoppeld aan mijn menstruatie?
- Welke klachten komen steeds terug?

- Welke activiteiten maken mijn klachten erger?
- Wat lijkt juist te helpen?

Na drie maanden heb je een waardevol overzicht dat je kunt gebruiken tijdens een afspraak met je huisarts of gynaecoloog.

Scoresysteem

Gebruik onderstaande cijfers om aan te geven hoe ernstig jouw klachten die dag waren.

0 – Geen klachten
Je hebt geen last van pijn of andere klachten.

1 – Licht
Je merkt de klacht wel, maar je kunt alles doen wat je normaal ook doet.

2 – Matig
De klacht is duidelijk aanwezig. Je dagelijkse activiteiten kosten meer moeite.

3 – Ernstig
De pijn of klachten beperken je duidelijk in je werk, studie, huishouden of sociale leven.

4 – Zeer ernstig
De klachten zijn overheersend. Je kunt weinig of niets ondernemen en hebt mogelijk rust of medicatie nodig.

Pijnscore

Gebruik dit cijfer voor onder andere:

- Menstruatiepijn
- Bekkenpijn
- Rug- of beenpijn
- Darmpijn
- Blaaspijn
- Pijn tijdens of na seks
- Andere pijnklachten

Pijnkaart

Soms zegt een cijfer niet alles. Daarom vind je in dit werkboek ook een pijnkaart.

Kleur of markeer iedere week op de lichaamskaart waar je pijn hebt gevoeld.

Je kunt bijvoorbeeld verschillende symbolen gebruiken:

● Bekkenpijn

▲ Rugpijn

■ Darmpijn

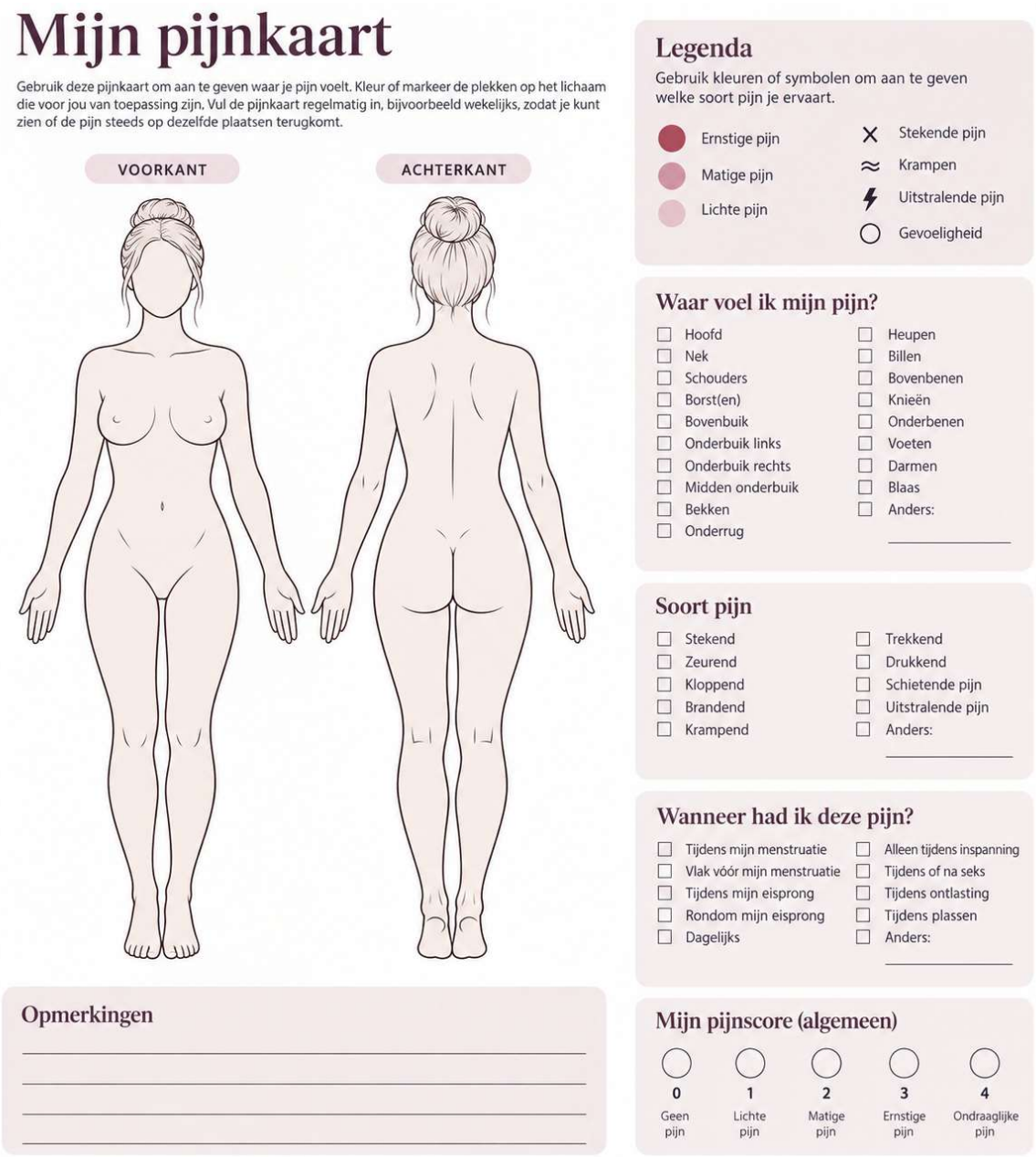
★ Blaaspijn

✕ Uitstralende pijn naar benen

♡ Pijn tijdens of na seks

Gebruik verschillende kleuren als je dat prettiger vindt of de symbolen op de pijnkaart.

Door de pijnkaart regelmatig in te vullen, kun je ontdekken of jouw pijn steeds op dezelfde plaatsen terugkomt. Ook voor een huisarts of gynaecoloog kan dit waardevolle informatie zijn.



Tip

Print deze pagina meerdere keren uit en vul hem wekelijks in. Door de pijnlocaties en de ernst van de pijn over een langere periode bij te houden, ontstaat een duidelijk overzicht van jouw klachten. Dit kan helpen om patronen te herkennen én kan waardevolle informatie zijn voor je huisarts of gynaecoloog.

Weektracker

Print de weektracker **13 keer** uit of vul hem digitaal in.

Noteer bovenaan de pagina:

- Datum
- Weeknummer
- Dagen van je menstruatiecyclus (indien bekend)

Vul vervolgens iedere dag de volgende onderdelen in:

- Pijnscore (0–4)
- Plaats van de pijn
- Menstruatie (ja/nee)
- Bloedverlies (licht – normaal – hevig)
- Vermoeidheid
- Darmklachten
- Blaasklachten
- Misselijkheid
- Endo belly
- Medicatie
- Beweging
- Bijzonderheden of triggers

Sluit iedere week af met de volgende vragen:

Wat viel mij deze week op?

Welke klachten waren het meest aanwezig?

Wat leek mijn klachten te verergeren?

Wat hielp juist?

Hoe kijk ik terug op deze week?

Tip: Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het doel van deze tracker is niet om perfecte gegevens te verzamelen, maar om inzicht te krijgen in jouw lichaam en jouw klachten. Iedere ingevulde week brengt je een stap dichter bij meer duidelijkheid en een beter voorbereid gesprek met je zorgverlener.

Weektracker Endometriose

Weeknummer: _____

Datum: _____

Menstruatiecyclus (dagen): _____

Klacht	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Pijnscore (0-4)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Menstruatie (Ja/Nee)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bloedverlies (L/M/H)*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bekkenpijn	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Buikpijn	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rug- of beenpijn	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pijn bij ontlasting	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pijn bij plassen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pijn tijdens/na seks	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Darmklachten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Blaasklachten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Endo belly	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Misselijkheid	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Klacht	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Vermoeidheid	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hoofdpijn / migraine	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

(*L = Licht • M = Matig • H = Hevig)

Medicatie

Beweging

☐ Niet bewogen

☐ Wandelen

☐ Sport

☐ Fietsen

☐ Anders: _____

Bijzonderheden / Mogelijke triggers

☐ Stress

☐ Slecht geslapen

☐ Drukke dag

☐ Werk of studie

☐ Reizen

☐ Menstruatie

☐ Eisprong

☐ Anders:

Terugblik op deze week

Welke klachten waren deze week het meest aanwezig?

Op welke dag had ik de meeste pijn?

Welke activiteiten maakten mijn klachten erger?

Wat hielp mij deze week?

☐ Rust nemen

☐ Warmte (kruik/bad)

☐ Pijnstilling

☐ Bewegen

☐ Slapen

☐ Ontspanning

☐ Anders:

Hoeveel invloed hadden mijn klachten op mijn dagelijks leven?

☐ Geen

☐ Weinig

☐ Matig

☐ Veel

☐ Zeer veel

Moest ik deze week iets afzeggen?

☐ Nee

☐ Werk

☐ Studie

☐ Sociale afspraak

☐ Sport

☐ Anders:

Mijn energieniveau deze week

☐ Zeer goed

☐ Goed

☐ Redelijk

☐ Laag

☐ Zeer laag

Opmerkingen

Pijnanalyse

Je hebt de afgelopen weken jouw klachten bijgehouden. Dat is een belangrijke stap. Nu is het tijd om terug te kijken en te ontdekken of er patronen zichtbaar zijn. Door je symptomen te analyseren, krijg je meer inzicht in jouw lichaam en kun je beter onderbouwen welke invloed de klachten op jouw dagelijks leven hebben.

Neem rustig de tijd om de onderstaande vragen te beantwoorden. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het doel is niet om een diagnose te stellen, maar om jouw klachten overzichtelijk in kaart te brengen. De informatie die je verzamelt kan bovendien een waardevolle ondersteuning zijn tijdens een gesprek met je huisarts of gynaecoloog.

Waar zit mijn pijn?

Vink aan waar je meestal pijn ervaart.

☐ Onderbuik links

☐ Onderbuik rechts

☐ Midden onderbuik

☐ Bekken

☐ Onderrug

☐ Heupen

☐ Billen

☐ Bovenbenen

☐ Darmen

☐ Blaas

☐ Tijdens of na seks

☐ Anders:

Hier ervaar ik de meeste pijn:

Wanneer heb ik pijn?

Wanneer zijn jouw klachten meestal het ergst?

☐ Tijdens mijn menstruatie

☐ Vlak vóór mijn menstruatie

☐ Tijdens mijn eisprong

☐ Rond mijn eisprong

☐ Dagelijks

☐ Vooral 's ochtends

☐ Vooral 's avonds

☐ Tijdens of na inspanning

☐ Tijdens ontlasting

☐ Tijdens het plassen

☐ Tijdens of na seks

☐ Geen duidelijk patroon

☐ Anders:

Wat valt mij op aan mijn klachtenpatroon?

Hoe ernstig is mijn pijn?

Hoe zou je jouw gemiddelde pijn van de afgelopen drie maanden beoordelen?

☐ 0 – Geen pijn

☐ 1 – Lichte pijn

☐ 2 – Matige pijn

☐ 3 – Ernstige pijn

☐ 4 – Ondraaglijke pijn

Op mijn slechtste dag was mijn pijn:

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

Op mijn beste dag was mijn pijn:

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

Mijn pijn beïnvloedt:

Werk of studie

☐ Niet ☐ Een beetje ☐ Regelmatig ☐ Ernstig

Huishouden

☐ Niet ☐ Een beetje ☐ Regelmatig ☐ Ernstig

Sport of beweging

☐ Niet ☐ Een beetje ☐ Regelmatig ☐ Ernstig

Sociale activiteiten

☐ Niet ☐ Een beetje ☐ Regelmatig ☐ Ernstig

Relatie of intimiteit

☐ Niet ☐ Een beetje ☐ Regelmatig ☐ Ernstig

Welke activiteiten maken mijn klachten erger?

Vink aan wat jouw klachten lijkt te verergeren.

☐ Lang staan

☐ Lang zitten

☐ Wandelen

☐ Sporten

☐ Tillen

☐ Huishoudelijke taken

☐ Werken

☐ Stress

☐ Slecht slapen

☐ Seks

☐ Ontlasting

☐ Plassen

☐ Menstruatie

☐ Eisprong

☐ Anders:

Wat merk ik zelf?

Welke behandeling helpt?

Welke behandelingen of hulpmiddelen lijken jouw klachten te verminderen?

☐ Warmte (kruik of warm bad)

☐ Rust nemen

☐ Wandelen

☐ Lichte beweging

☐ Bekkenfysiotherapie

☐ Ontspanningsoefeningen

☐ Ademhalingsoefeningen

☐ Voedingsaanpassingen

☐ Hormoonbehandeling

☐ Operatie

☐ Anders:

Wat helpt mij het meest?

Welke medicatie gebruik ik?

Vul hieronder in welke medicijnen of supplementen je gebruikt voor jouw klachten.

Medicijn of supplement	Dosering	Helpt het?
_____	_____	☐ Ja ☐ Nee ☐ Een beetje
_____	_____	☐ Ja ☐ Nee ☐ Een beetje
_____	_____	☐ Ja ☐ Nee ☐ Een beetje
_____	_____	☐ Ja ☐ Nee ☐ Een beetje
_____	_____	☐ Ja ☐ Nee ☐ Een beetje

Mijn conclusie

Als ik terugkijk op de afgelopen drie maanden, valt mij het volgende op:

Belangrijk: Deze analyse helpt je om meer inzicht te krijgen in jouw klachten en pijnpatroon. De uitkomst stelt geen diagnose. Neem deze ingevulde pagina samen met je symptoomtracker mee naar een afspraak met je huisarts of gynaecoloog. Zo krijgt je zorgverlener een duidelijker beeld van jouw klachten en de invloed daarvan op jouw dagelijks leven.

Voorbereiding op het doktersbezoek

Een afspraak bij de huisarts of gynaecoloog kan spannend zijn. Zeker wanneer je al langere tijd klachten hebt, je het gevoel hebt dat je niet serieus wordt genomen of wanneer eerdere onderzoeken geen duidelijke verklaring hebben gegeven voor jouw pijn.

Een goede voorbereiding kan ervoor zorgen dat je tijdens de afspraak niets vergeet en je klachten zo duidelijk mogelijk kunt uitleggen. Door vooraf je symptomen, pijnpatroon en de invloed op jouw dagelijks leven op te schrijven, help je de arts om een completer beeld van jouw situatie te krijgen.

Neem dit werkboek gerust mee naar je afspraak. De ingevulde symptoomtracker, pijnanalyse en onderstaande samenvatting kunnen een waardevolle aanvulling zijn tijdens het gesprek.

Checklist

Neem indien mogelijk het volgende mee naar je afspraak:

☐ Dit ingevulde werkboek

☐ De symptoomtracker van de afgelopen drie maanden

☐ De ingevulde pijnkaart(en)

☐ Een overzicht van je medicatie en supplementen

☐ Eventuele uitslagen van eerdere onderzoeken

☐ Een lijst met vragen die je wilt stellen

☐ Een overzicht van eerdere behandelingen

☐ Iemand die met je meegaat (optioneel)

Probeer tijdens het gesprek in ieder geval te vertellen:

☐ Waar je pijn zit

☐ Wanneer de pijn optreedt

☐ Hoe lang je deze klachten al hebt

☐ Hoe ernstig de pijn is

☐ Welke invloed de klachten hebben op je werk, studie, gezin of sociale leven

☐ Welke behandelingen je al hebt geprobeerd

☐ Of endometriose, adenomyose, PMDD of andere gynaecologische aandoeningen in de familie voorkomen (als je dat weet)

☐ Of je een kinderwens hebt of in de toekomst kinderen wilt

Welke onderzoeken bestaan er?

Niet iedere vrouw met endometriose krijgt dezelfde onderzoeken. De arts bepaalt samen met jou welke onderzoeken passend zijn.

Mogelijke onderzoeken zijn:

☐ Lichamelijk onderzoek

☐ Inwendig gynaecologisch onderzoek

☐ (Vaginale) echo

☐ MRI-scan

☐ Bloedonderzoek (om andere oorzaken uit te sluiten)

☐ Kijkoperatie (laparoscopie)

Heb ik deze onderzoeken al gehad?

Onderzoek	**Ja**	**Nee**	**Jaar**
Inwendig onderzoek	☐	☐	_____
Echo	☐	☐	_____
MRI	☐	☐	_____
Laparoscopie	☐	☐	_____

Onderzoek	Ja	Nee	Jaar
Anders	☐	☐	_____

Welke vragen kan ik stellen?

Je hoeft natuurlijk niet alle vragen te stellen. Kies vooral de vragen die voor jou belangrijk zijn.

☐ Zouden mijn klachten kunnen passen bij endometriose?

☐ Zijn er andere aandoeningen die eerst uitgesloten moeten worden?

☐ Welke onderzoeken zijn voor mij geschikt?

☐ Kan endometriose op een echo worden gezien?

☐ Is een MRI zinvol?

☐ Wanneer is een kijkoperatie nodig?

☐ Welke behandelmogelijkheden zijn er?

☐ Welke hormoonbehandelingen bestaan er?

☐ Welke pijnmedicatie kan helpen?

☐ Kan bekkenfysiotherapie iets voor mij betekenen?

☐ Heeft mijn kinderwens invloed op de behandeling?

☐ Is een verwijzing naar een gespecialiseerd endometriosecentrum mogelijk?

☐ Waar kan ik betrouwbare informatie vinden?

☐ Anders:

Samenvatting voor de arts

Mijn belangrijkste klachten zijn:

Mijn klachten bestaan sinds:

Mijn pijn zit vooral:

Mijn pijn is het ergst:

☐ Tijdens mijn menstruatie

☐ Rond mijn eisprong

☐ Dagelijks

☐ Anders:

Mijn gemiddelde pijnscore is:

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Mijn klachten hebben invloed op:

☐ Werk

☐ Studie

☐ Gezin

☐ Relatie

☐ Sociale activiteiten

☐ Sport of beweging

☐ Slaap

☐ Kinderwens

Behandelingen die ik al heb geprobeerd:

Medicatie die ik gebruik:

Wat ik hoop dat deze afspraak mij oplevert:

☐ Meer duidelijkheid

☐ Verder onderzoek

☐ Een mogelijke diagnose

☐ Een behandelplan

☐ Betere pijnbestrijding

☐ Een verwijzing naar een specialist

☐ Anders:

Na de afspraak

Wat is er besproken?

Welke afspraken zijn er gemaakt?

Vervolgafspraak op: _____

EXTRA

1. Endometriose-noodplan

Op dagen waarop mijn klachten heftig zijn, helpt het om een plan te hebben.
Wat heb ik nodig? Wie kan mij helpen? Wat werkt voor mij?

WAT HEB IK NODIG?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

WIE KAN MIJ HELPEN?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

WAT WERKT VOOR MIJ IN NOODSITUATIES?

- ☐ Warmte (kruik, warm bad, douche)
- ☐ Pijnstilling
- ☐ Ontspanning
- ☐ Afleiding
- ☐ Anders: _____
- ☐ Rust en slaap
- ☐ Ademhalingsoefeningen
- ☐ Eten en drinken
- ☐ Praten met iemand
- ☐ Anders: _____

MIJN NOODAFSPRAKEN MET MEZELF:

Als ik pijn heb, mag ik... _____

_____

_____

Ik hoef niet... _____

_____

_____

www.hardopgedacht.nl

EXTRA

2. Zelfzorg bij endometriose

Wat helpt mij om beter voor mezelf te zorgen? Vink aan wat voor jou werkt en voeg toe wat jij belangrijk vindt.

Lichaam

- [ ] Warmte (kruik, warm bad, douche)
- [ ] Rust nemen
- [ ] Voldoende slapen
- [ ] Lichte beweging (wandelen, yoga, rekken)
- [ ] Rekken en strekken
- [ ] Ademhalingsoefeningen
- [ ] Massage of zelfmassage
- [ ] Bekkenbodemontspanning
- [ ] Gezonde voeding
- [ ] Anders: _____

Geest en emotie

- [ ] Mindfulness / meditatie
- [ ] Journaling
- [ ] Praten met iemand
- [ ] Creatief bezig zijn
- [ ] Grenzen stellen
- [ ] Nee durven zeggen
- [ ] Tijd voor mezelf nemen
- [ ] Dankbaarheidsoefeningen
- [ ] Anders: _____

Mijn zelfzorgrituelen

Wat wil ik regelmatig doen om voor mezelf te zorgen?

Wat geeft mij energie?

Wat maakt mij blij en geeft mij energie? Denk aan kleine en grote dingen.

Wat kost mij energie?

Wat of wie kost mij veel energie?

EXTRA

3. Voeding en klachten

Voeding kan invloed hebben op klachten. Hieronder houd ik bij wat ik eet en hoe mijn lichaam daarop reageert.

Voeding / drankje	Hoe vaak?	Reactie van mijn lichaam (meer/minder pijn, opgeblazen gevoel, energie, spijsvertering, etc.)

Wat merk ik?

Voeding die mij goed doet:

Voeding die mijn klachten kan verergeren:

Mogelijke triggers in voeding

Vink aan wat ik al geprobeerd heb.

- ☐ Gluten
- ☐ Koemelk / lactose
- ☐ Suiker
- ☐ Cafeïne
- ☐ Alcohol
- ☐ Ultra-bewerkte voeding
- ☐ Rood vlees
- ☐ Soja
- ☐ Peulvruchten
- ☐ Histamine-rijke voeding
- ☐ FODMAP's (darmklachten)
- ☐ Geen duidelijk verband

Anders, namelijk:

Wat ik verder wil uitproberen of aanpassen:

www.hardopgedacht.nl

EXTRA

4. Medicatie- en behandelingenoverzicht

Een overzicht van medicatie, supplementen en behandelingen die ik gebruik of heb geprobeerd.

Medicatie en supplementen

Naam	Dosering	Sinds	Helpt?	Bijwerkingen	Opmerkingen
			☐ Ja ☐ Een beetje ☐ Nee		
			☐ Ja ☐ Een beetje ☐ Nee		
			☐ Ja ☐ Een beetje ☐ Nee		
			☐ Ja ☐ Een beetje ☐ Nee		
			☐ Ja ☐ Een beetje ☐ Nee		
			☐ Ja ☐ Een beetje ☐ Nee		

♡ Opmerkingen over medicatie / supplementen:

Behandelingen

Behandeling	Wanneer	Door wie?	Helpt?	Opmerkingen
			☐ Ja ☐ Een beetje ☐ Nee	
			☐ Ja ☐ Een beetje ☐ Nee	
			☐ Ja ☐ Een beetje ☐ Nee	
			☐ Ja ☐ Een beetje ☐ Nee	
			☐ Ja ☐ Een beetje ☐ Nee	

★ Wat heeft mij geholpen?

★ Wat heeft niet geholpen of weinig effect gehad?

♡ Waar ik nog meer ondersteuning bij zou willen:

www.hardopgedacht.nl

EXTRA

5. Mijn successen

Grote of kleine overwinningen zijn belangrijk.
Hier schrijf ik mijn successen op.

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

WAAR BEN IK TROTS OP?

Waarop ben ik trots als ik terugkijk op de afgelopen maanden?

_____

_____

_____

WAT HEB IK GELEERD?

Wat heb ik over mezelf geleerd?
Wat neem ik mee voor de toekomst?

_____

_____

_____

_____

_____

WAT WIL IK BLIJVEN DOEN?

Wat wil ik blijven doen omdat het mij helpt en mij goed doet?

_____

_____

_____

_____

_____

HERINNERING

Elke stap die je zet, hoe klein ook, is een stap vooruit.
Jij doet het al zo goed.

www.hardopgedacht.nl

EXTRA

6. Betrouwbare websites en patiëntenorganisaties

Goede informatie en contact met andere vrouwen kunnen je helpen.
Hieronder vind je betrouwbare websites en organisaties over endometriose.

BETROUWBARE WEBSITES

endometriose.nl	Een uitgebreide bron van informatie over endometriose, diagnose, behandelingen en leven met endometriose.
thuisarts.nl	Betrouwbare en begrijpelijke informatie over klachten, onderzoeken en behandelingen.
nhg.org	Patiënteninformatie van het Nederlands Huisartsen Genootschap.
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov	Internationale wetenschappelijke artikelen over endometriose. *(Voor wie meer de diepte in wil.)*
endo.app	App met informatie, dagboek en community voor vrouwen met endometriose.

PATIËNTENORGANISATIES EN LOTGENOTENCONTACT

Endometriose Stichting Nederland (ESN)	Belangenbehartiging, voorlichting en lotgenotencontact. Organiseert bijeenkomsten en webinars.
Endometriose Nederland (Facebook groep)	Besloten Facebookgroep waar vrouwen ervaringen, tips en steun delen.
Endo Sisters (Facebook groep)	Internationale community voor vrouwen met endometriose.

MIJN AANTEKENINGEN

EXTRA

7. Persoonlijke notities

Jouw ruimte voor gedachten, ideeën, vragen, inzichten en alles wat voor jou belangrijk is.

Alles wat ik kwijt wil: ♡

Er is geen goed of fout.

Dit is jouw ruimte. Jij mag schrijven, krabbelen, reflecteren en dromen. ♡

www.hardopgedacht.nl

Slotwoord

Als je dit werkboek hebt gelezen en ingevuld, heb je iets waardevols gedaan: je hebt de tijd genomen om naar je lichaam te luisteren.

Misschien heb je patronen ontdekt die je nog niet eerder waren opgevallen. Misschien herken je jezelf juist in veel van de klachten die in dit werkboek zijn beschreven. Of misschien heeft het invullen vooral bevestigd dat jouw klachten een grote invloed hebben op je dagelijks leven.

Wat de uitkomst ook is, onthoud dat **jouw klachten ertoe doen**.

Veel vrouwen met endometriose lopen jarenlang rond met pijn voordat ze een diagnose krijgen. Ze horen dat menstruatiepijn erbij hoort, dat stress de oorzaak zal zijn of dat het "tussen de oren" zit. Daardoor gaan veel vrouwen twijfelen aan zichzelf.

Maar pijn die je belemmert in je dagelijks leven is niet normaal.

Je hoeft niet te wachten tot je klachten nóg erger worden voordat je hulp vraagt. Je verdient het om serieus genomen te worden, om antwoorden te krijgen en om samen met een zorgverlener te zoeken naar een behandeling die bij jou past.

Hopelijk heeft dit werkboek je geholpen om meer inzicht te krijgen in jouw klachten en voel je je beter voorbereid op een gesprek met je huisarts of gynaecoloog. Neem dit werkboek gerust mee naar je afspraak. De informatie die je hebt verzameld kan helpen om jouw verhaal duidelijk en overzichtelijk te vertellen.

En onthoud vooral dat je er niet alleen voor staat. Er zijn duizenden vrouwen die dezelfde zoektocht doormaken. Door ervaringen te delen, betrouwbare informatie te zoeken en hulp te vragen wanneer dat nodig is, hoef je deze weg niet alleen te bewandelen.

Wees ook mild voor jezelf. Endometriose is een chronische aandoening die veel invloed kan hebben op je lichaam, je energie en je emoties. Het is niet vreemd als je soms moet afremmen, plannen moet aanpassen of een stap terug moet doen. Dat is geen teken van zwakte, maar van goed luisteren naar wat jouw lichaam nodig heeft.

Ik hoop dat dit werkboek je niet alleen meer inzicht heeft gegeven, maar ook het vertrouwen dat jouw klachten echt zijn en dat je recht hebt op goede zorg.

Zorg goed voor jezelf. Je bent zoveel meer dan je aandoening.

www.hardopgedacht.nl

Liefs, Hardop gedacht

Ik hoop dat dit werkboek je heeft geholpen om meer inzicht te krijgen in jouw klachten. Als je het waardevol vond, zou ik het ontzettend waarderen als je een korte review achterlaat of het deelt met iemand die er misschien ook iets aan heeft. Op die manier help je mee om meer aandacht te creëren voor endometriose en de impact die het kan hebben.

Dank je wel voor je vertrouwen!