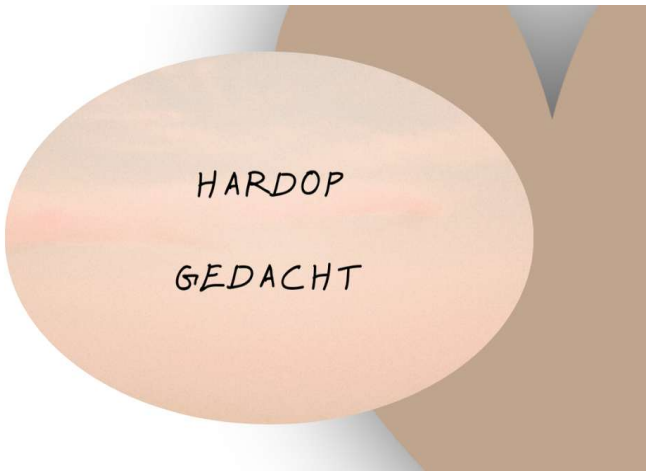
Heb ik PMDD?

Werkboek, symptoomtracker & doktersvoorbereiding



Breng gedurende 3 maanden je klachten in kaart, ontdek patronen in je menstruatiecyclus en ga goed voorbereid naar je huisarts of gynaecoloog.

Herken jij jezelf hierin?

- Je voelt je iedere maand ineens een ander persoon
- Je bent snel boos, verdrietig of angstig zonder duidelijke reden
- Je twijfelt of het "tussen je oren zit"
- Je merkt dat je klachten steeds rond dezelfde periode terugkomen
- Je wilt goed voorbereid naar de huisarts of gynaecoloog

Dan is dit werkboek voor jou!

Inhoudsopgave

Welkom

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

Wat is PMDD?

- Wat is PMDD?
- PMDD of PMS: wat is het verschil?
- Hoe vaak komt PMDD voor?
- Waarom is 3 maanden bijhouden zo belangrijk?
- Wanneer is het verstandig om hulp te zoeken?

Jouw menstruatiecyclus

- De 4 fases van de cyclus
- Wat gebeurt er met je hormonen?
- Hoe ziet een PMDD-patroon eruit?
- Illustratie van de menstruatiecyclus

Herken jij deze symptomen?

- Een uitgebreide checklist met onder andere:
- Emotionele klachten
- Lichamelijke klachten
- Cognitieve klachten
- Invloed op het dagelijks leven
- Werk of studie
- Relaties
- Zelfzorg

Zo gebruik je de symptoomtracker

- Het scoresysteem
- Het kleurensysteem
- Hoe vul je de weektracker in?

De PMDD-symptoomtracker

- Weektracker

Jouw analyse

- PMDD-patroonanalyse na 3 maanden
- Voorbereiding op het doktersbezoek

Mijn PMDD-profiel

- Mijn meest voorkomende klachten
- Mijn zwaarste week van de cyclus
- Mijn beste week van de cyclus
- Mijn grootste triggers
- Wat helpt mij het meest?
- Wat wil ik met mijn arts bespreken?

Extra

- PMDD-noodplan
- Zelfzorg per fase van de cyclus
- Mijn successen
- Betrouwbare websites en patiëntenorganisaties
- Slotwoord
- Bijlagen: weektracker en analyse

Tip: Print de weektracker 13x en de analyse 1x uit.

Het werkboek kan online gelezen worden, maar printen kan natuurlijk ook. Net wat voor jou prettig is.

Welkom

Waarom dit werkboek?

Misschien herken je het wel: iedere maand lijkt er een periode te zijn waarin je je niet meer jezelf voelt. Je bent sneller geïrriteerd, verdrietig of angstig. Je hebt minder energie, kunt je moeilijk concentreren en zelfs de kleinste dingen voelen overweldigend.

En dan, alsof er een knop wordt omgezet, verdwijnen veel van die klachten zodra je menstruatie begint. Misschien vraag je jezelf al een tijd af: "is dit nog normale PMS of is er meer aan de hand?"

Je bent niet de enige. Veel vrouwen met PMDD lopen jarenlang rond met klachten voordat de juiste diagnose wordt gesteld. Dat komt onder andere doordat de klachten sterk kunnen lijken op andere aandoeningen én omdat het verband met de menstruatiecyclus niet altijd direct wordt herkend.

Dit werkboek is gemaakt om je daarbij te helpen. Door gedurende drie maanden je klachten, emoties en lichamelijke signalen bij te houden, kun je ontdekken of er een terugkerend patroon zichtbaar wordt. Dat inzicht kan niet alleen voor jezelf waardevol zijn, maar ook helpen tijdens een gesprek met je huisarts of gynaecoloog. Naast de symptoomtracker vind je in dit werkboek uitleg over PMDD, informatie over de menstruatiecyclus, praktische hulpmiddelen om je klachten in kaart te brengen en ruimte om je voor te bereiden op een doktersbezoek.

Dit werkboek stelt geen diagnose. Alleen een arts kan beoordelen of er sprake is van PMDD of een andere aandoening. Wel kan het een waardevol hulpmiddel zijn om jouw ervaringen overzichtelijk vast te leggen en serieus bespreekbaar te maken. Onthoud vooral één ding: jouw klachten zijn echt. Je hoeft ze niet te bagatelliseren of ermee blijven rondlopen. Je verdient het om gehoord te worden en de juiste hulp te krijgen. Ik hoop dat dit werkboek je helpt om meer inzicht te krijgen in jouw lichaam, jouw cyclus en jouw klachten. Je staat er niet alleen voor.

Hoe gebruik je dit werkboek?

Dit werkboek is bedoeld om je gedurende 3 maanden te helpen je klachten en menstruatiecyclus in kaart te brengen. Door dagelijks of wekelijks een paar minuten de tijd te nemen om je symptomen bij te houden, kun je ontdekken of er een terugkerend patroon zichtbaar wordt.

Voor veel vrouwen met PMDD ontstaan de klachten na de eisprong en nemen ze af zodra de menstruatie begint. Omdat dit patroon niet altijd direct opvalt, is het belangrijk om je klachten over een langere periode te volgen.

Zo gebruik je dit werkboek:

1. Neem de tijd om de hoofdstukken over PMDD en de menstruatiecyclus door te lezen. Zo krijg je een beter beeld van wat PMDD is en hoe hormonale veranderingen invloed kunnen hebben op je lichaam en emoties.

2. Vul de symptoomtracker in. Gebruik de weektracker om je klachten bij te houden. Geef de ernst van ieder symptoom een score volgens het scoresysteem in dit werkboek. Probeer dit zo regelmatig mogelijk te doen. Het hoeft niet perfect; het gaat erom dat je een zo eerlijk mogelijk beeld krijgt van jouw cyclus.

3. Kijk iedere maand terug. Sta stil bij vragen zoals: wanneer begonnen je klachten? Wanneer namen ze weer af? Welke klachten waren het meest aanwezig? Welke invloed hadden ze op jouw dagelijks leven? Waren er gebeurtenissen of omstandigheden die je klachten beïnvloedden? Door maandelijks terug te kijken, worden patronen vaak sneller zichtbaar.

4. Analyseer je gegevens. Na drie maanden is het tijd om alle informatie naast elkaar te leggen. In het hoofdstuk 'Jouw analyse' help ik je stap voor stap om terugkerende patronen te herkennen. Misschien ontdek je dat je klachten iedere cyclus rond dezelfde periode ontstaan of juist dat er een ander patroon zichtbaar is.

5. Bereid je voor op een doktersbezoek. Wanneer je besluit een afspraak te maken met je huisarts of gynaecoloog, kun je dit werkboek meenemen. De ingevulde tracker, jouw analyse en de samenvatting voor de arts geven een duidelijk overzicht van je klachten en kunnen helpen om het gesprek gemakkelijker en concreter te maken.

Een paar tips: plan een vast moment op de dag om je tracker in te vullen, bijvoorbeeld 's avonds. Wees eerlijk over hoe je je voelt. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Maak je geen zorgen als je een dag overslaat, pak de draad gewoon weer op zodra het lukt. Schrijf ook op wat goed gaat. Positieve dagen zijn net zo waardevol als moeilijke dagen en helpen om het totaalplaatje te begrijpen. Gun jezelf de tijd. Het doel van dit werkboek is niet om perfect alles bij te houden, maar om meer inzicht te krijgen in jouw lichaam, jouw cyclus en jouw klachten. Elk ingevuld moment brengt je een stap dichter bij meer duidelijkheid.

Voor wie is dit werkboek bedoeld?

Voor vrouwen die vermoeden dat hun klachten samenhangen met hun menstruatiecyclus en zich afvragen of er mogelijk sprake is van Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD).

Misschien herken je jezelf in één of meerdere van de onderstaande situaties:

- Je ervaart iedere maand terugkerende emotionele of lichamelijke klachten
- Je voelt je in een bepaalde periode van je cyclus ineens een ander persoon
- Je merkt dat je klachten invloed hebben op je werk, studie, gezin, relatie of sociale leven
- Je vraagt je af of jouw klachten meer zijn dan 'gewone' PMS
- Je wilt beter begrijpen wat er in jouw lichaam gebeurt
- Je wilt je klachten overzichtelijk vastleggen
- Je wilt goed voorbereid naar je huisarts of gynaecoloog gaan
- Je bent nog niet gediagnosticeerd, maar wilt onderzoeken of PMDD een mogelijke verklaring kan zijn voor jouw klachten

Dit werkboek is ook geschikt wanneer je al een diagnose PMDD hebt gekregen en meer inzicht wilt krijgen in je klachten, patronen en mogelijke triggers.

Wanneer is dit werkboek minder geschikt? Dit werkboek is geen vervanging voor medisch advies, onderzoek of behandeling. Het is een hulpmiddel om je klachten in kaart te brengen en inzicht te krijgen in mogelijke patronen. Twijfel je over je gezondheid, worden je klachten steeds ernstiger of maak je je zorgen? Neem dan

altijd contact op met je huisarts of een andere zorgverlener. Je hoeft het niet alleen uit te zoeken.

Veel vrouwen met PMDD voelen zich lange tijd onbegrepen of twijfelen aan zichzelf. Dat is begrijpelijk. Klachten die komen en gaan, worden niet altijd direct herkend als onderdeel van de menstruatiecyclus. Met dit werkboek wil ik je helpen om jouw ervaringen serieus te nemen. Door je klachten gedurende drie maanden bij te houden, ontstaat er vaak een duidelijker beeld van wat er speelt. Dat kan niet alleen jou meer inzicht geven, maar ook een waardevolle ondersteuning zijn tijdens een gesprek met een zorgverlener.

Welke uitkomst er ook uit jouw observaties komt: jouw klachten verdienen aandacht en het is goed dat je de eerste stap zet om meer duidelijkheid te krijgen.

Belangrijke disclaimer

Dit werkboek is ontwikkeld om je te helpen inzicht te krijgen in jouw menstruatiecyclus en de klachten die je ervaart. Het is bedoeld als hulpmiddel om patronen te herkennen en je voor te bereiden op een gesprek met een zorgverlener. Dit werkboek is geen medisch hulpmiddel en stelt geen diagnose. Alleen een arts of andere gekwalificeerde zorgverlener kan beoordelen of er sprake is van PMDD of een andere lichamelijke of psychische aandoening. Hoewel de informatie in dit werkboek met zorg is samengesteld, kan deze niet alle persoonlijke situaties omvatten. Iedere vrouw is anders en klachten kunnen verschillende oorzaken hebben. Gebruik de informatie in dit werkboek daarom nooit als vervanging van professioneel medisch advies, onderzoek of behandeling. Ervaar je ernstige klachten, nemen je klachten toe of maak je je zorgen over je gezondheid? Neem dan contact op met je huisarts of behandelend arts. Zoek direct hulp als je gedachten hebt aan zelfbeschadiging, zelfdoding of als je je niet veilig voelt. Neem in dat geval contact op met je huisarts, de huisartsenpost of de hulpdiensten in jouw land. Je hoeft hier niet alleen mee te blijven rondlopen. De auteur van dit boek kan niet aansprakelijk worden gesteld voor beslissingen die worden genomen op basis van de informatie in dit werkboek of voor eventuele gevolgen daarvan. Door dit werkboek te gebruiken, erken je dat het bedoeld is als ondersteuning bij het verkrijgen van meer inzicht in jouw klachten en dat het geen vervanging is voor professionele medische zorg.

Wat is PMDD?

PMDD staat voor Premenstrual Dysphoric Disorder. Het is een ernstige aandoening waarbij emotionele, cognitieve en lichamelijke klachten optreden in de periode na de eisprong en vóór de menstruatie. De klachten nemen meestal af zodra de menstruatie begint of binnen enkele dagen daarna.

PMDD is meer dan alleen "heftige PMS". De klachten kunnen zo ernstig zijn dat ze een grote invloed hebben op het dagelijks leven. Werken, studeren, zorgen voor een gezin, sociale contacten onderhouden of zelfs eenvoudige dagelijkse taken kunnen in deze periode veel moeilijker zijn.

Vrouwen met PMDD voelen zich vaak alsof ze gedurende een deel van de maand een ander persoon zijn. Ze kunnen zich in de eerste helft van hun cyclus relatief goed voelen, terwijl de klachten in de tweede helft plotseling toenemen. Juist dit terugkerende patroon is kenmerkend voor PMDD. Hoewel de exacte oorzaak nog niet volledig bekend is, denken onderzoekers dat vrouwen met PMDD gevoeliger reageren op de normale hormonale schommelingen die tijdens de menstruatiecyclus plaatsvinden. Het gaat dus niet om afwijkende hormoonspiegels, maar waarschijnlijk om de manier waarop het lichaam en de hersenen reageren op deze hormonale veranderingen.

- PMDD kan verschillende soorten klachten veroorzaken, zoals:
- Ernstige stemmingswisselingen
- Prikkelbaarheid of boosheid
- Somberheid of gevoelens van wanhoop
- Angst of paniek
- Huilbuien
- Concentratieproblemen of brain fog
- Extreme vermoeidheid
- Slaapproblemen
- Hoofdpijn of migraine
- Opgeblazen gevoel

- Buikpijn
- Gevoelige borsten
- Veranderingen in eetlust

Niet iedere vrouw ervaart dezelfde klachten of dezelfde ernst. Voor de één staan vooral emotionele klachten op de voorgrond, terwijl een ander juist veel lichamelijke klachten ervaart. Ook kan de ernst van de klachten per cyclus verschillen. Omdat veel van deze klachten ook voorkomen bij andere aandoeningen, zoals depressie, angststoornissen, ADHD of endometriose en adenomyose, wordt PMDD niet altijd direct herkend. Daarom is het bijhouden van je klachten gedurende meerdere menstruatiecycli zo belangrijk. Het terugkerende patroon in relatie tot je cyclus kan waardevolle informatie opleveren voor jou én voor je zorgverlener.

PMDD is een erkende medische aandoening. Dat betekent dat de klachten echt zijn en niet “tussen je oren zitten”. Als je vermoedt dat je PMDD hebt, weet dat je dan niet de enige bent en dat er behandelmogelijkheden bestaan. De eerste stap is inzicht krijgen in je klachten, zodat je samen met een zorgverlener kunt onderzoeken welke behandeling het beste bij jou past.

PMDD of PMS: wat is het verschil?

Veel vrouwen ervaren in de dagen voor hun menstruatie lichamelijke of emotionele klachten. Dat is heel normaal en wordt Premenstrueel Syndroom (PMS) genoemd. Ongeveer driekwart van de menstruerende vrouwen heeft in meer of mindere mate last van PMS-klachten.

PMDD is een veel ernstigere vorm van premenstruele klachten. De symptomen zijn niet alleen heviger, maar hebben ook een grote invloed op het dagelijks functioneren. Werk, studie, relaties, sociale contacten en zelfzorg kunnen hierdoor ernstig worden belemmerd.

Het grootste verschil tussen PMS en PMDD zit dus niet alleen in welke klachten je ervaart, maar vooral in hoe ernstig ze zijn en hoeveel invloed ze hebben op je leven.

PMS > Milde tot matige klachten

PMDD > Ernstige klachten

PMS > Tijdelijk ongemak

PMDD > Grote invloed op het dagelijks leven

PMS > Je kunt meestal blijven functioneren

PMDD > Functioneren wordt vaak moeilijk of onmogelijk

PMS > Prikkelbaarheid of stemmingswisselingen

PMDD > Ernstige prikkelbaarheid, boosheid, angst of somberheid

PMS > Klachten zijn vervelend

PMDD > Klachten kunnen zeer overweldigend zijn

Bij PMDD kunnen vrouwen het gevoel hebben zichzelf niet meer te herkennen. Zodra de menstruatie begint, verdwijnen de klachten vaak weer snel en voelen zij zich weer zoals ze zichzelf kennen. Dat betekent niet dat iedere vrouw met PMDD precies dezelfde klachten heeft. De één ervaart vooral intense stemmingswisselingen, terwijl een ander juist veel angst, paniek of extreme vermoeidheid ervaart. Ook lichamelijke klachten, zoals hoofdpijn, buikpijn of een opgeblazen gevoel, kunnen een grote rol spelen.

Een belangrijk kenmerk van PMDD is dat de klachten steeds volgens hetzelfde patroon terugkomen. Ze ontstaan meestal na de eisprong, nemen toe in de dagen vóór de menstruatie en verminderen vaak tijdens of kort na het begin van de menstruatie. Omdat de klachten tussen de menstruaties door vaak grotendeels of zelfs helemaal verdwijnen, wordt PMDD regelmatig verward met andere aandoeningen, zoals een depressie, borderline of angststoornis. Daarom is het bijhouden van je klachten gedurende meerdere menstruatiecycli zo belangrijk. Zo wordt zichtbaar of jouw klachten een duidelijk verband hebben met je cyclus.

Belangrijk: heb je ernstige somberheid, angst, paniek of andere klachten die je dagelijks leven beïnvloeden? Wacht dan niet af, maar bespreek dit altijd met je huisarts. Ook als uiteindelijk blijkt dat er geen sprake is van PMDD, verdienen jouw klachten aandacht en passende hulp.

Hoe vaak komt PMDD voor?

PMDD is minder bekend dan PMS, maar komt vaker voor dan veel mensen denken. Naar schatting heeft ongeveer 3 tot 8% van de menstruerende vrouwen PMDD. Dat betekent dat wereldwijd miljoenen vrouwen met deze aandoening leven.

Daarnaast is er een grotere groep vrouwen die ernstige premenstruele klachten ervaart zonder volledig aan de criteria voor PMDD te voldoen. Ook deze klachten kunnen veel invloed hebben op het dagelijks leven en verdienen aandacht.

Ondanks dat PMDD relatief vaak voorkomt, duurt het gemiddeld meerdere jaren voordat de juiste diagnose wordt gesteld. Veel vrouwen krijgen eerst te horen dat hun klachten horen bij "gewone PMS", stress, een burn-out, depressie of bijvoorbeeld een angststoornis. Hoewel deze aandoeningen soms naast PMDD kunnen voorkomen, wordt het verband met de menstruatiecyclus hierdoor regelmatig gemist. Een belangrijke reden hiervoor is dat vrouwen zich tussen de menstruaties door vaak weer veel beter voelen. Tijdens een afspraak bij de huisarts of gynaecoloog zijn de klachten soms zelfs grotendeels verdwenen. Zonder een overzicht van de klachten over meerdere menstruatiecycli is het daardoor moeilijk om het terugkerende patroon te herkennen. Daarom adviseren artsen vaak om je klachten minimaal twee tot drie menstruatiecycli bij te houden. Een zorgvuldig ingevulde symptoomtracker kan helpen om zichtbaar te maken wanneer de klachten ontstaan, hoe ernstig ze zijn en wanneer ze weer afnemen.

Misschien herken je jezelf in de beschrijvingen in dit werkboek. Dat betekent niet automatisch dat je PMDD hebt, maar het kan wel een goede reden zijn om je klachten serieus te nemen en hierover in gesprek te gaan met een zorgverlener. Meer kennis over PMDD en het herkennen van terugkerende patronen zorgen ervoor dat steeds meer vrouwen uiteindelijk de juiste hulp en behandeling krijgen.

Waarom is drie maanden bijhouden zo belangrijk?

PMDD kan alleen goed worden herkend wanneer er een duidelijk terugkerend patroon zichtbaar is. Daarom adviseren veel zorgverleners om klachten gedurende minimaal twee tot drie menstruatiecycli bij te houden.

Met dit werkboek kies je ervoor om drie maanden te registreren, zodat je een zo compleet mogelijk beeld krijgt van jouw cyclus. Eén menstruatiecyclus vertelt

namelijk niet altijd het hele verhaal. Klachten kunnen per maand verschillen in ernst en ook de lengte van een cyclus is niet bij iedere vrouw hetzelfde. Door meerdere cycli met elkaar te vergelijken, wordt het gemakkelijker om terugkerende patronen te herkennen. Je krijgt inzicht in jouw eigen cyclus. Door dagelijks of wekelijks je klachten bij te houden, ontdek je misschien dat:

- je klachten steeds na de eisprong beginnen
- ze in de dagen vóór je menstruatie het hevigst zijn
- ze tijdens of kort na het begin van je menstruatie weer afnemen
- je je in de eerste helft van je cyclus juist veel beter voelt

Deze informatie helpt je om je eigen lichaam beter te begrijpen en het ondersteunt een mogelijke diagnose. Artsen stellen de diagnose PMDD niet op basis van één gesprek of één slechte week. Zij kijken vooral naar het terugkerende patroon van de klachten in relatie tot de menstruatiecyclus. Een zorgvuldig ingevulde symptoomtracker kan daarom een waardevolle aanvulling zijn tijdens een afspraak met je huisarts of gynaecoloog. Het geeft een overzicht van wanneer de klachten optreden, hoe ernstig ze zijn en welke invloed ze hebben op jouw dagelijks leven. Je ziet meer dan alleen je klachten. Tijdens het invullen ontdek je misschien ook welke factoren invloed hebben op hoe je je voelt. Denk bijvoorbeeld aan: stress, slaap, ziekte, voeding, beweging, medicatie en ingrijpende gebeurtenissen. Dat betekent niet dat deze factoren PMDD veroorzaken, maar ze kunnen wel invloed hebben op hoe je jouw klachten ervaart. Je neemt je klachten serieus. Veel vrouwen proberen hun klachten maanden of zelfs jaren te onthouden. Dat is moeilijk, zeker als je je na je menstruatie weer een stuk beter voelt. Door je ervaringen direct op te schrijven, ontstaat een eerlijk en compleet beeld van wat je werkelijk doormaakt.

Misschien ontdek je uiteindelijk dat je klachten passen bij PMDD. Misschien blijkt er een ander patroon zichtbaar te zijn. Welke uitkomst er ook is, de informatie die je verzamelt is waardevol. Ze helpt jou om meer inzicht te krijgen én geeft een zorgverlener belangrijke informatie om samen te bepalen welke vervolgstappen passend zijn. Het belangrijkste is misschien nog wel dit: door drie maanden bewust stil te staan bij jouw klachten, geef je jezelf de kans om je lichaam beter te leren kennen. Dat is een waardevolle eerste stap richting meer duidelijkheid, begrip en passende hulp.

www.hardopgedacht.nl

Wanneer is het verstandig om hulp te zoeken?

Veel vrouwen ervaren vóór hun menstruatie lichamelijke of emotionele klachten. Dat hoeft niet direct te betekenen dat er sprake is van PMDD. Wanneer klachten echter iedere maand terugkomen, ernstig zijn en een grote invloed hebben op je dagelijks leven, is het verstandig om contact op te nemen met je huisarts. Het is goed om hulp te zoeken wanneer je merkt dat:

- je klachten iedere menstruatiecyclus terugkomen
- de klachten vooral ontstaan na de eisprong en weer afnemen zodra je menstruatie begint
- je door je klachten moeite hebt met werken, studeren of voor jezelf of anderen zorgen
- je relaties of sociale contacten onder druk komen te staan
- je jezelf tijdens een deel van je cyclus niet meer herkent
- je angstig, somber of prikkelbaar bent en dit je dagelijks leven belemmert
- je lichamelijke klachten, zoals pijn, vermoeidheid of migraine, steeds terugkeren rond dezelfde periode van je cyclus
- je twijfelt of jouw klachten meer zijn dan 'gewone' PMS

Je hoeft niet te wachten tot je klachten ondraaglijk zijn. Juist wanneer je merkt dat ze je kwaliteit van leven beïnvloeden, is het verstandig om hierover met een zorgverlener te praten. Bereid je goed voor. Een afspraak bij de huisarts of gynaecoloog is vaak kort. Daarom kan het helpen om vooraf je klachten op te schrijven en je symptoomtracker mee te nemen. Een overzicht van meerdere menstruatiecycli laat zien wanneer je klachten beginnen, hoe ernstig ze zijn en wanneer ze weer verdwijnen. Dat kan een zorgverlener helpen om een beter beeld van jouw situatie te krijgen.

Neem ernstige klachten altijd serieus. Ervaar je tijdens een deel van je cyclus gevoelens van wanhoop, ernstige somberheid of gedachten aan zelfbeschadiging of zelfdoding? Wacht dan niet tot je volgende afspraak, maar zoek direct hulp. Neem contact op met je huisarts, de huisartsenpost of de hulpdiensten als je je niet veilig voelt. Onthoud dat je hier niet alleen doorheen hoeft. Er zijn zorgverleners die je kunnen helpen en er zijn behandelingen die de klachten kunnen verminderen. De eerste stap is je klachten serieus nemen en hulp durven vragen.

Jouw menstruatiecyclus

De 4 fases van de cyclus

De menstruatiecyclus is een natuurlijk proces waarbij je lichaam zich iedere maand voorbereidt op een mogelijke zwangerschap. Tijdens deze cyclus veranderen de hormoonspiegels voortdurend. Deze hormonale schommelingen hebben niet alleen invloed op je baarmoeder en eierstokken, maar kunnen ook invloed hebben op je energie, stemming, concentratie en lichamelijke klachten.

Hoewel iedere vrouw anders is, duurt een menstruatiecyclus gemiddeld 28 dagen. Een cyclus tussen de 21 en 35 dagen wordt echter ook als normaal beschouwd.

De menstruatiecyclus bestaat uit vier fases:

1. De menstruatiefase: de menstruatie is de eerste dag van je cyclus. Wanneer er geen bevruchting heeft plaatsgevonden, wordt het opgebouwde baarmoederslijmvlies afgestoten. Dit veroorzaakt de menstruatie. Tijdens deze fase zijn de hormoonspiegels laag. Veel vrouwen ervaren menstruatiekrampen, vermoeidheid of een lagere energie. Vrouwen met PMDD merken juist vaak dat hun emotionele klachten tijdens of kort na het begin van de menstruatie duidelijk afnemen.

Kenmerken van deze fase:

- Menstruatie
- Lage hormoonspiegels
- Baarmoederslijmvlies wordt afgestoten
- Emotionele PMDD-klachten nemen vaak af

2. De folliculaire fase: na de menstruatie begint de folliculaire fase. In deze periode maakt het lichaam een nieuwe eicel klaar voor de eisprong. Het hormoon oestrogeen neemt geleidelijk toe.

Veel vrouwen voelen zich in deze fase energieker, positiever en kunnen zich beter concentreren. Ook het herstel van de menstruatie vindt plaats.

Kenmerken van deze fase:

- Oestrogeen stijgt
- Een eicel rijpt
- Meer energie
- Betere concentratie
- Stemming is vaak stabieler

3. De eisprong (ovulatie): rond het midden van de cyclus vindt de eisprong plaats. De rijpe eicel komt vrij uit de eierstok en kan worden bevrucht. Bij sommige vrouwen gaat de eisprong ongemerkt voorbij, terwijl anderen lichte buikpijn, gevoelige borsten of veranderingen in het baarmoederhalsslijm opmerken.

Na de eisprong verandert de hormoonbalans opnieuw. Juist vanaf dit moment kunnen bij vrouwen met PMDD de eerste klachten ontstaan.

Kenmerken van deze fase:

- De eicel komt vrij
- Grootste kans op zwangerschap
- Verandering in hormonen
- Begin van de periode waarin PMDD-klachten kunnen ontstaan

4. De luteale fase: na de eisprong begint de luteale fase. Het hormoon progesteron stijgt en bereidt de baarmoeder voor op een mogelijke zwangerschap. Wanneer er geen zwangerschap ontstaat, dalen zowel progesteron als oestrogeen weer. Bij vrouwen met PMDD reageert het lichaam waarschijnlijk extra gevoelig op deze normale hormonale veranderingen. Hierdoor kunnen emotionele, cognitieve en lichamelijke klachten ontstaan of verergeren. Voor veel vrouwen met PMDD is dit de moeilijkste periode van de cyclus.

Kenmerken van deze fase:

- Progesteron is verhoogd
- Voorbereiding op een mogelijke zwangerschap
- Hormonen dalen richting de menstruatie
- PMDD-klachten ontstaan of nemen toe
- Klachten verdwijnen vaak tijdens of kort na het begin van de menstruatie

Iedere cyclus is uniek en niet iedere vrouw ervaart haar cyclus op dezelfde manier. Ook de duur van de cyclus en de ernst van eventuele klachten kunnen per maand verschillen. Daarom is het zo waardevol om je cyclus gedurende drie maanden bij te houden. Door je symptomen naast de verschillende fases van je cyclus te leggen, kun je ontdekken of er een terugkerend patroon zichtbaar wordt. Dat inzicht kan je helpen om je lichaam beter te begrijpen én vormt waardevolle informatie voor een gesprek met je huisarts of gynaecoloog.

Wat gebeurt er met je hormonen?

Je menstruatiecyclus wordt aangestuurd door een samenspel van verschillende hormonen. Deze hormonen zorgen ervoor dat er iedere maand een eicel rijpt, een eisprong plaatsvindt en de baarmoeder zich voorbereidt op een mogelijke zwangerschap.

De belangrijkste hormonen tijdens de cyclus zijn oestrogeen en progesteron. Daarnaast spelen ook de hormonen FSH (Follikel Stimulerend Hormoon) en LH (Luteïniserend Hormoon) een belangrijke rol.

FSH: de start van de cyclus

Aan het begin van je menstruatiecyclus maakt je lichaam FSH aan. Dit hormoon stimuleert de eierstokken om een eicel te laten rijpen. Terwijl de eicel groeit, begint ook de hoeveelheid oestrogeen langzaam toe te nemen.

Oestrogeen: energie en groei

Tijdens de eerste helft van de cyclus stijgt het oestrogeen steeds verder. Oestrogeen zorgt onder andere voor: de opbouw van het baarmoederslijmvlies, het rijpen van de eicel, meer energie, een betere concentratie en een stabielere stemming bij veel vrouwen. Veel vrouwen voelen zich in deze periode fitter, socialer en emotioneel stabieler.

LH: het moment van de eisprong

Wanneer het oestrogeen hoog genoeg is, maakt je lichaam een grote hoeveelheid LH aan. Dit wordt ook wel de LH-piek genoemd. Deze piek zorgt ervoor dat de rijpe eicel vrijkomt uit de eierstok. Dit moment noemen we de eisprong.

Progesteron: voorbereiding op een mogelijke zwangerschap

Na de eisprong neemt het hormoon progesteron toe. Progesteron bereidt de baarmoeder voor op een mogelijke zwangerschap. Wanneer er geen bevruchting plaatsvindt, dalen zowel progesteron als oestrogeen weer. Daardoor begint uiteindelijk een nieuwe menstruatie en start de cyclus opnieuw.

Wat gebeurt er bij PMDD?

Bij vrouwen met PMDD zijn de hormoonspiegels meestal niet afwijkend. De hoeveelheid oestrogeen en progesteron is vaak vergelijkbaar met die van vrouwen zonder PMDD. Onderzoekers denken dat het verschil zit in de manier waarop de hersenen en het lichaam reageren op deze normale hormonale schommelingen. Met andere woorden: het zijn niet de hormonen zelf die het probleem vormen, maar de gevoeligheid voor de veranderingen in die hormonen. Hierdoor kunnen in de periode na de eisprong klachten ontstaan zoals: ernstige stemmingswisselingen, prikkelbaarheid, angst of paniek, somberheid, concentratieproblemen, vermoeidheid en lichamelijke klachten zoals hoofdpijn of een opgeblazen gevoel.

Bij de meeste vrouwen met PMDD nemen deze klachten af zodra de menstruatie begint en de hormooncyclus opnieuw start.

Waarom is dit belangrijk om te weten? Veel vrouwen denken dat PMDD wordt veroorzaakt door "te veel" of "te weinig" hormonen. Dat is meestal niet het geval. Juist omdat de hormoonspiegels vaak normaal zijn, wordt PMDD soms niet direct herkend. Door te begrijpen hoe hormonen gedurende de cyclus veranderen én door je klachten gedurende drie maanden bij te houden, kun je ontdekken of jouw klachten samenhangen met deze hormonale schommelingen. Dat is waardevolle informatie voor jezelf én voor een zorgverlener.

Hoe ziet een PMDD-patroon eruit?

Een van de kenmerken van PMDD is dat de klachten volgens een duidelijk terugkerend patroon verlopen. Dat patroon hangt samen met de verschillende fases van de menstruatiecyclus. Juist daarom is het bijhouden van je klachten zo belangrijk. Hoewel iedere vrouw anders is, ziet een typisch PMDD-patroon er vaak als volgt uit:

Menstruatie (dag 1-5): de menstruatie begint en de hormoonspiegels zijn laag. Bij veel vrouwen met PMDD nemen de emotionele klachten tijdens of kort na het begin van de menstruatie snel af. Veel vrouwen merken dat zij: zich emotioneel stabieler voelen, weer meer energie krijgen, helderder kunnen nadenken en zich meer zichzelf voelen.

Folliculaire fase (ongeveer dag 6-13): dit is voor veel vrouwen met PMDD de prettigste periode van de cyclus. Veel vrouwen ervaren: meer energie, een betere concentratie, meer motivatie, een stabielere stemming en meer zin in sociale activiteiten. Het kan zelfs voelen alsof de klachten van de afgelopen weken helemaal verdwenen zijn.

Eisprong (ongeveer dag 14): rond de eisprong voelen sommige vrouwen zich nog steeds goed. Anderen merken dat de eerste veranderingen langzaam beginnen. Dit kan zich uiten in lichte prikkelbaarheid, vermoeidheid of een gevoel dat er "iets verandert".

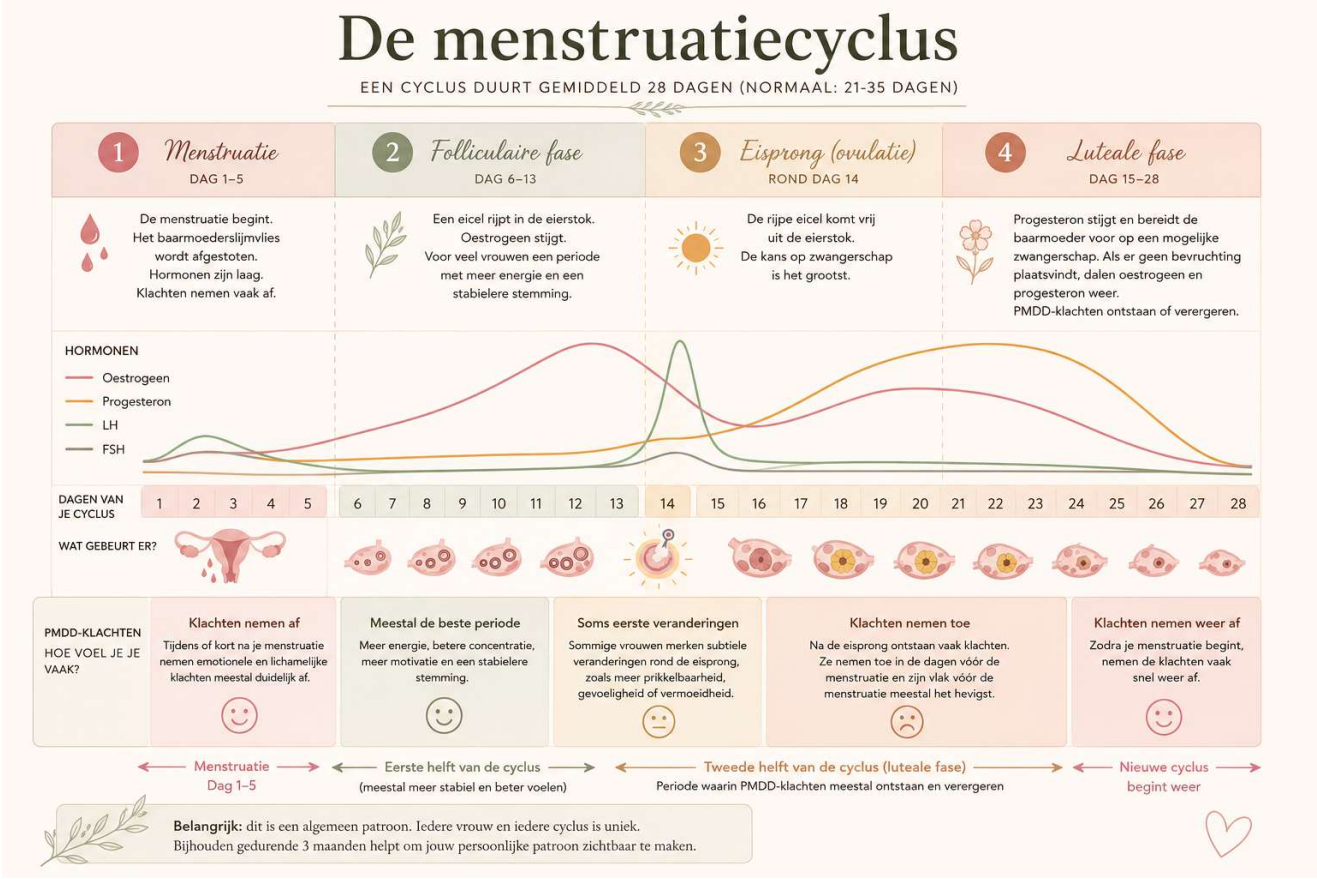
Luteale fase (na de eisprong): na de eisprong beginnen bij vrouwen met PMDD vaak de eerste klachten. In de dagen daarna kunnen deze geleidelijk toenemen. Veelvoorkomende klachten zijn: prikkelbaarheid, stemmingswisselingen, somberheid, angst of paniek, huilbuien, brain fog, extreme vermoeidheid, hoofdpijn of migraine, een opgeblazen gevoel en meer behoefte om alleen te zijn.

De dagen vóór de menstruatie: bij veel vrouwen bereiken de klachten hun hoogtepunt in de laatste dagen vóór de menstruatie. Juist in deze periode kunnen dagelijkse activiteiten veel moeite kosten. Sommige vrouwen herkennen zichzelf nauwelijks meer en ervaren dat hun werk, studie, gezin of relaties onder druk komen te staan.

Zodra de menstruatie begint: wanneer de menstruatie begint, nemen de klachten bij veel vrouwen binnen enkele dagen weer af. Daarna volgt vaak opnieuw een periode waarin zij zich goed voelen, totdat het patroon zich in de volgende cyclus herhaalt.

Niet iedere vrouw ervaart hetzelfde patroon. Hoewel dit het meest voorkomende verloop is, kan PMDD zich bij iedere vrouw anders uiten. De ernst van de klachten, de duur van de klachten en het moment waarop ze beginnen kunnen per persoon verschillen. Ook kan de ene menstruatiecyclus zwaarder zijn dan de andere. Daarom is het belangrijk om niet alleen te kijken welke klachten je hebt, maar vooral wanneer ze optreden. Door je klachten gedurende drie maanden bij te houden, kun je ontdekken of er een duidelijk terugkerend patroon zichtbaar wordt.

Hieronder vind je een illustratie van de menstruatiecyclus. Deze laat zien in welke fase van de cyclus PMDD klachten bij veel vrouwen ontstaan en wanneer ze meestal weer afnemen.



Herken jij deze symptomen?

PMDD kan zich op veel verschillende manieren uiten. Sommige vrouwen ervaren vooral emotionele klachten, terwijl anderen juist meer last hebben van lichamelijke of cognitieve klachten. Ook de ernst van de klachten verschilt van persoon tot persoon. Wat PMDD bijzonder maakt, is niet alleen welke klachten je hebt, maar vooral wanneer ze optreden. Bij PMDD ontstaan de klachten meestal na de eisprong, nemen ze toe in de dagen vóór de menstruatie en verdwijnen ze vaak tijdens of kort na het begin van de menstruatie.

Je hoeft niet alle symptomen uit onderstaande checklist te herkennen om mogelijk PMDD te hebben. Ook hoeft niet iedere cyclus precies hetzelfde te verlopen. Toch kan het waardevol zijn om stil te staan bij welke klachten jij ervaart en hoeveel invloed deze hebben op jouw dagelijks leven.

Gebruik de checklist hieronder om aan te kruisen welke klachten je herkent. Zie het niet als een test met een goed of fout antwoord, maar als een hulpmiddel om meer inzicht te krijgen in jouw ervaringen. Probeer bij iedere klacht ook na te denken over de volgende vragen:

- komt deze klacht iedere menstruatiecyclus terug?
- begint de klacht na mijn eisprong?
- verdwijnt de klacht tijdens of kort na mijn menstruatie?
- hoeveel invloed heeft deze klacht op mijn dagelijks leven?
- is de klacht de afgelopen maanden erger geworden?

Hoe eerlijker je deze vragen voor jezelf beantwoordt, hoe beter je een beeld krijgt van jouw persoonlijke patroon. Onthoud dat deze checklist geen diagnose kan stellen. Wel kan hij je helpen om je klachten overzichtelijk in kaart te brengen en je voor te bereiden op een gesprek met je huisarts of gynaecoloog.

Emotionele klachten

☐ Prikkelbaar

☐ Boos of snel geïrriteerd

☐ Huilbuien

☐ Somber

☐ Hopeloos gevoel

☐ Angstig

☐ Paniekgevoelens

☐ Gespannen

☐ Overweldigd

☐ Stemmingswisselingen

Cognitieve klachten

☐ Brain fog (hersenmist)

☐ Concentratieproblemen

☐ Vergeetachtigheid

☐ Moeite met beslissingen nemen

☐ Moeite met plannen

☐ Snel afgeleid

Lichamelijke klachten

☐ Extreme vermoeidheid

☐ Slaapproblemen

☐ Hoofdpijn of migraine

☐ Opgeblazen gevoel

☐ Buikpijn

☐ Bekkenpijn

☐ Gevoelige borsten

☐ Misselijkheid

☐ Spier- of gewrichtspijn

☐ Meer eetlust of eetbuien

Invloed op het dagelijks leven

☐ Ik zeg afspraken af

☐ Dagelijkse taken kosten mij veel moeite

☐ Ik trek me terug van anderen

☐ Ik geniet minder van dingen die ik normaal leuk vind

☐ Ik voel me niet mezelf

Werk of studie

☐ Ik kan me minder goed concentreren

☐ Mijn productiviteit neemt af

☐ Ik maak meer fouten

☐ Ik meld me ziek

Relaties

☐ Ik heb vaker ruzie

☐ Ik voel me sneller gekwetst

☐ Ik heb minder behoefte aan intimiteit

☐ Ik voel me onbegrepen

Zelfzorg

☐ Ik zorg minder goed voor mezelf

☐ Ik eet ongezonder

☐ Ik beweeg minder

☐ Ik stel huishoudelijke taken uit

☐ Ik neem te weinig rust

Mijn eerste indruk

De klachten die ik het meest herken zijn: _____

_____

Deze klachten hebben de meeste invloed op mijn leven: _____

Ik merk dat mijn klachten vooral optreden: _____

_____

Zo gebruik je de symptoomtracker

De symptoomtracker is het hart van dit werkboek. Door gedurende 3 maanden je klachten bij te houden, kun je ontdekken of er een terugkerend patroon zichtbaar wordt. Juist dat patroon is belangrijk wanneer er een vermoeden bestaat van PMDD. 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 je klachten te beoordelen. Het gaat niet om perfect invullen, maar om een zo eerlijk mogelijk beeld van hoe jij je voelt. Probeer de tracker gedurende drie opeenvolgende menstruatiecycli te gebruiken. Ook als je een dag vergeet in te vullen, is dat geen probleem. Pak de draad gewoon weer op wanneer het lukt.

Het scoresysteem: bij ieder symptoom geef je aan hoe ernstig de klacht die dag was.

0 = Geen klachten: je hebt geen last van dit symptoom

1 = Licht: je merkt de klacht wel, maar deze heeft weinig invloed op je dag

2 = Matig: de klacht is duidelijk aanwezig en merkbaar, maar je kunt je dagelijkse activiteiten grotendeels uitvoeren

3 = Ernstig: de klacht heeft veel invloed op je stemming, lichaam of dagelijks functioneren

4 = Zeer ernstig: de klacht is overheersend en belemmert je duidelijk in je werk, studie, gezin, sociale contacten of zelfzorg

Probeer niet te lang na te denken over de juiste score. Kies de score die op dat moment het beste past bij hoe jij je voelt.

Het kleurensysteem: naast de cijfers kun je iedere dag een kleur geven. Hierdoor ontstaat na enkele weken een duidelijk overzicht van jouw cyclus.

Groen: goede dag. Je voelt je goed en hebt weinig of geen klachten.

Geel: redelijke dag. Je hebt lichte klachten, maar kunt de meeste dagelijkse activiteiten gewoon uitvoeren.

Oranje: moeilijke dag. Je klachten zijn duidelijk aanwezig en hebben invloed op je functioneren.

Rood: zware dag. Je ervaart ernstige klachten die een grote invloed hebben op je dagelijks leven.

Door iedere dag een kleur te geven, zie je na drie maanden vaak in één oogopslag of er een terugkerend patroon zichtbaar is.

Hoe vul je de weektracker in?

Iedere week vul je één weektracker in, print deze dus meerdere keren (13x) uit of vul het online in.

Noteer bovenaan de pagina:

- de datum
- het weeknummer
- de cyclusdagen

Geef vervolgens ieder symptoom een score van 0 tot 4.

Vul daarnaast als je wilt, ook de overige onderdelen in, zoals:

- het aantal uur slaap
- eventuele medicatie of supplementen
- bijzonderheden, zoals ziekte, een drukke periode of een ingrijpende gebeurtenis

Sluit de week af door kort te noteren wat je is opgevallen. Misschien merkte je dat je klachten plotseling toenamen, juist afnamen of dat bepaalde gebeurtenissen invloed leken te hebben op hoe je je voelde.

Tip: Vergelijk jezelf niet met anderen en probeer ook niet iedere week hetzelfde patroon te zien. Het doel van de symptoomtracker is om jouw persoonlijke cyclus in kaart te brengen. Na drie maanden ontstaat vaak een veel duidelijker beeld dan na één enkele week.

De PMDD symptoomtracker vind je in de bijlage.

Print deze 13x uit.

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. (Deze analyse is ook bijgevoegd in aan apart document, zodat het makkelijker geprint en ingevuld kan worden).

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 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.

Voorbereiding op het doktersbezoek

Een afspraak bij de huisarts of gynaecoloog kan spannend zijn. Zeker wanneer je al langere tijd klachten hebt, je je niet gehoord voelt of je bang bent dat jouw klachten worden afgedaan als 'gewone PMS'. Een goede voorbereiding kan helpen om je verhaal duidelijk en rustig te vertellen. Door vooraf op te schrijven wat je ervaart, welke invloed dit heeft op je dagelijks leven en welke vragen je hebt, vergroot je de kans op een prettig en effectief gesprek. Neem dit werkboek (of alleen de bijlagen) gerust mee naar je afspraak. De symptoomtracker en jouw patroonanalyse geven de arts waardevolle informatie en kunnen helpen om sneller een duidelijk beeld van jouw klachten te krijgen.

Neem mee naar je afspraak:

☐ Dit ingevulde werkboek

☐ Je symptoomtracker van de afgelopen drie maanden + patroon analyse

☐ Een overzicht van je medicatie en supplementen

☐ Eventuele uitslagen van eerdere onderzoeken

☐ Een lijst met vragen die je wilt stellen

☐ Iemand die met je meegaat (optioneel)

Probeer tijdens het gesprek de volgende punten te benoemen:

☐ Wanneer je klachten meestal beginnen

☐ Wanneer de klachten weer verdwijnen

☐ Welke klachten het meest aanwezig zijn

☐ Hoe lang je deze klachten al ervaart

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

☐ Welke behandelingen of medicijnen je al hebt geprobeerd

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

Vragen die je kunt stellen.

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

☐ Zouden mijn klachten kunnen passen bij PMDD?

☐ Zijn er andere aandoeningen die eerst uitgesloten moeten worden?

☐ Is het zinvol om mijn klachten nog langer bij te houden?

☐ Welke behandelmogelijkheden zijn er?

☐ Welke medicatie kan helpen?

☐ Kan hormonale behandeling voor mij geschikt zijn?

☐ Is een verwijzing naar een gynaecoloog of specialist mogelijk?

☐ Waar kan ik betrouwbare informatie of extra ondersteuning vinden?

Wat hoop je dat deze afspraak je oplevert?

☐ Meer duidelijkheid over mijn klachten

☐ Een mogelijke diagnose

☐ Een behandelplan

☐ Een verwijzing naar een specialist

☐ Meer informatie

☐ Anders:

_____

Na de afspraak

Gebruik onderstaande ruimte om belangrijke informatie op te schrijven.

Wat is er besproken?

_____

_____

_____

_____

Welke afspraken zijn er gemaakt?

_____

_____

_____

_____

Vervolgafspraak op: _____

Onthoud: jij kent jouw lichaam het beste. Als je het gevoel hebt dat je klachten niet serieus worden genomen of als je na verloop van tijd geen verbetering ervaart, mag je altijd opnieuw aan de bel trekken of een tweede mening vragen. Jouw klachten verdienen aandacht en een zorgvuldige beoordeling.

Mijn PMDD-profiel

Na drie maanden heb je een schat aan informatie verzameld over jouw menstruatiecyclus en klachten. Op deze pagina breng je alles samen in één persoonlijk overzicht. Dit is jouw PMDD-profiel: een samenvatting van wat jij hebt ontdekt. Het helpt je om jouw lichaam beter te begrijpen en vormt een handig overzicht. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Vul alleen in wat voor jou herkenbaar is.

Mijn meest voorkomende klachten

Welke klachten komen het vaakst terug?

☐ Prikkelbaarheid ☐ Boosheid ☐ Somberheid ☐ Angst ☐ Paniek ☐ Huilbuien ☐ Brain fog ☐ Concentratieproblemen ☐ Vermoeidheid ☐ Slaapproblemen ☐ Hoofdpijn of migraine ☐ Opgeblazen gevoel ☐ Buik- of bekkenpijn ☐ Gevoelige borsten ☐ Meer eetlust of eetbuien ☐ Anders:

_____

_____

Mijn zwaarste week van de cyclus

In welke week ervaar ik gemiddeld de meeste klachten?

☐ Week 1 (menstruatie)

☐ Week 2

☐ Week 3

☐ Week 4 (vlak vóór de menstruatie)

☐ Mijn cyclus verloopt anders:

_____

Welke klachten zijn in deze periode het meest aanwezig?

_____

_____

Mijn beste week van de cyclus

In welke week voel ik mij meestal het beste?

☐ Week 1

☐ Week 2

☐ Week 3

☐ Week 4

☐ Mijn cyclus verloopt anders:

_____

Mijn grootste triggers

Welke factoren lijken mijn klachten te verergeren?

☐ Stress ☐ Slaaptekort ☐ Drukke planning ☐ Conflicten of emoties ☐ Alcohol ☐ Ongezonde voeding ☐ Weinig beweging ☐ Ziekte ☐ Warmte ☐ Anders:

_____

Wat helpt mij het meest?

Wat zorgt ervoor dat ik mij beter voel of beter met mijn klachten kan omgaan?

☐ Voldoende slaap ☐ Rust nemen ☐ Regelmatig bewegen ☐ Gezonde voeding ☐ Ontspanning ☐ Medicatie ☐ Supplementen ☐ Praten met iemand ☐ Warmte (kruik of bad) ☐ Anders:

_____

Wat wil ik met mijn arts bespreken?

Welke onderwerpen of vragen wil je tijdens je volgende afspraak zeker bespreken?

☐ Een mogelijke diagnose PMDD

☐ Behandelmogelijkheden

☐ Hormonale behandeling

☐ Antidepressiva (SSRI)

☐ Doorverwijzing naar een gynaecoloog

☐ Doorverwijzing naar een gespecialiseerd centrum

☐ Onderzoek naar endometriose of adenomyose

☐ Invloed van mijn hormonen op mijn klachten

☐ Mijn kinderwens of anticonceptie

☐ Anders:

_____

Mijn persoonlijke samenvatting

Als ik terugkijk op de afgelopen drie maanden, dan heb ik ontdekt dat:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Onthoud: Je klachten bepalen niet wie je bent. Dit profiel laat zien hoe jouw lichaam reageert gedurende de menstruatiecyclus. Het kan je helpen om meer begrip voor jezelf te krijgen, betere keuzes te maken en samen met een zorgverlener te zoeken naar een behandeling die bij jou past.

Extra

PMDD noodplan

Op sommige dagen kunnen de klachten van PMDD zo heftig zijn dat je het gevoel hebt de controle kwijt te raken. Misschien voel je je extreem somber, snel boos, angstig of volledig uitgeput. Op zulke momenten is het moeilijk om helder na te denken of goede keuzes te maken. Juist daarom is het fijn om vooraf een persoonlijk noodplan te maken. Wanneer je je goed voelt, kun je bedenken wat jou helpt op moeilijke dagen. Zo hoef je op een zwaar moment niet alles opnieuw uit te zoeken.

Dit noodplan is van jou. Vul alleen in wat bij jouw situatie past.

Waaraan merk ik dat een moeilijke periode begint?

_____

_____

_____

_____

Welke signalen merk je als eerste?

☐ Ik raak sneller geïrriteerd ☐ Ik trek me terug van anderen ☐ Ik voel me erg somber ☐ Ik ben sneller angstig of gespannen ☐ Ik huil veel ☐ Ik slaap slechter ☐ Ik ben extreem moe ☐ Ik heb moeite met concentreren ☐ Anders:

_____

Dit helpt mij meestal

Welke dingen zorgen ervoor dat je klachten iets draaglijker worden?

☐ Op tijd naar bed gaan ☐ Een wandeling maken ☐ Rust nemen ☐ Luisteren naar muziek ☐ Een warm bad of een kruik ☐ Gezond eten en voldoende drinken ☐ Ademhalings- of ontspanningsoefeningen ☐ Schrijven of journaling ☐ Contact opnemen met iemand die ik vertrouw ☐ Mijn medicatie volgens afspraak innemen ☐ Anders: _____

Dit kan ik beter vermijden

Welke dingen maken jouw klachten meestal erger?

☐ Te veel afspraken plannen ☐ Discussies of conflicten ☐ Alcohol ☐ Te weinig slapen ☐ Overwerken ☐ Sociale verplichtingen die te veel energie kosten ☐ Ongezond eten ☐ Anders:

_____

Mijn steunnetwerk

Bij wie kan ik terecht als ik een moeilijke dag heb?

Naam: _____

Telefoonnummer: _____

Naam: _____

Telefoonnummer: _____

Naam: _____

Telefoonnummer: _____

Mijn plan voor vandaag

Kies één of meerdere kleine stappen

☐ Voldoende water drinken ☐ Iets eten ☐ Douchen of mezelf verzorgen ☐ Even naar buiten ☐ Rust nemen ☐ Mijn medicatie innemen ☐ Iemand appen of bellen ☐ Mijn agenda leger maken ☐ Vroeg naar bed ☐ Anders:

_____

Na de moeilijke dagen

Wanneer je je weer beter voelt, kijk dan kort terug

Wat heeft mij deze keer geholpen? Wat wil ik de volgende keer anders doen? Belangrijk: een moeilijke PMDD-periode kan heel intens voelen, maar gaat ook weer voorbij. Merk je dat je gedachten steeds donkerder worden, voel je je hopeloos of maak je je zorgen om je eigen veiligheid? Neem dat altijd serieus en neem zo snel mogelijk contact op met je huisarts, de huisartsenpost of een andere zorgverlener. Je hoeft hier niet alleen mee te blijven rondlopen.

Zelfzorg per fase van de cyclus

Je lichaam en hormonen veranderen gedurende je menstruatiecyclus. Daardoor kun je merken dat je energie, stemming en behoeften per fase verschillen. Wat in de ene week goed voelt, past misschien helemaal niet bij een andere week. Door je zelfzorg

af te stemmen op de verschillende fases van je cyclus, kun je beter inspelen op wat jouw lichaam op dat moment nodig heeft. Zie onderstaande tips als inspiratie. Luister vooral naar je eigen lichaam en ontdek wat voor jou werkt.

🌸 Menstruatiefase

Dag 1 t/m ongeveer dag 5

Tijdens je menstruatie dalen je hormonen en begint een nieuwe cyclus. Veel vrouwen voelen zich vermoeid en hebben behoefte aan rust en herstel. Je lichaam heeft mogelijk behoefte aan: ☐ Extra rust ☐ Voldoende slaap ☐ Warmte (kruik of warm bad) ☐ Voedzame maaltijden ☐ Voldoende water drinken ☐ Milde beweging, zoals wandelen of rekken ☐ Minder afspraken inplannen

🌱 Folliculaire fase

Na de menstruatie tot de eisprong

Bij veel vrouwen nemen de energie en motivatie in deze fase weer toe. Dit is vaak een fijne periode om nieuwe plannen te maken of sociale activiteiten te ondernemen. Je lichaam heeft mogelijk behoefte aan: ☐ Regelmatig bewegen ☐ Gezonde voeding ☐ Voldoende eiwitten ☐ Sociale activiteiten ☐ Creativiteit ☐ Nieuwe doelen stellen ☐ Buiten zijn

🌼 Ovulatiefase (eisprong)

Rond het midden van de cyclus

Veel vrouwen voelen zich in deze fase energiek en sociaal. Bij sommige vrouwen kunnen juist rond de eisprong de eerste PMDD-klachten ontstaan. Je lichaam heeft mogelijk behoefte aan: ☐ Goed luisteren naar je grenzen ☐ Voldoende ontspanning ☐ Gezonde voeding ☐ Regelmatige beweging ☐ Stress zoveel mogelijk beperken ☐ Op tijd naar bed gaan

🍂 Luteale fase

Na de eisprong tot de menstruatie

Voor vrouwen met PMDD is dit vaak de meest uitdagende fase van de cyclus. De klachten kunnen in deze periode toenemen en veel invloed hebben op je dagelijks leven. Je lichaam heeft mogelijk behoefte aan: ☐ Meer rustmomenten ☐ Minder

verplichtingen ☐ Extra slaap ☐ Gezonde, regelmatige maaltijden ☐ Voldoende water drinken ☐ Beweging die bij je energieniveau past ☐ Begrip en steun van je omgeving ☐ Tijd voor ontspanning ☐ Mild zijn voor jezelf

Onthoud: Zelfzorg is geen luxe, maar een belangrijk onderdeel van het omgaan met PMDD. Je hoeft niet iedere dag hetzelfde te kunnen. Door mee te bewegen met je cyclus en vriendelijk te zijn voor jezelf, geef je je lichaam en geest de ruimte om zo goed mogelijk te herstellen en in balans te blijven.

Mijn successen

Leven met (een vermoeden van) PMDD kan soms voelen als een voortdurende uitdaging. Op moeilijke dagen is het gemakkelijk om vooral te zien wat niet lukt. Toch zijn er ook momenten waarop je sterker bent geweest dan je misschien zelf doorhad. Misschien heb je beter naar je lichaam geluisterd. Misschien heb je een grens aangegeven, hulp gevraagd of een afspraak afgezegd omdat je wist dat je rust nodig had. Ook dat zijn successen.

Dit deel is bedoeld om stil te staan bij alles wat wél goed ging. Juist op moeilijke dagen kan het helpend zijn om hier later op terug te kijken.

Waar ben ik trots op?

_____

_____

_____

_____

Wat heb ik over mezelf geleerd?

_____

_____

_____

_____

Welke positieve veranderingen zie ik?

☐ Ik herken mijn klachten beter

☐ Ik begrijp mijn cyclus beter

☐ Ik luister beter naar mijn lichaam

☐ Ik neem vaker rust

☐ Ik geef beter mijn grenzen aan

☐ Ik voel me minder schuldig

☐ Ik durf om hulp te vragen

☐ Ik ben liever voor mezelf geworden

☐ Anders:

_____

Wat heeft mij het meest geholpen?

_____

_____

_____

_____

Schrijf een paar lieve woorden aan jezelf. Stel je voor dat je een goede vriendin zou bemoedigen. Wat zou je tegen haar zeggen?

_____

_____

_____

_____

Waar wil ik de komende periode mee verder?

☐ Mijn symptoomtracker blijven gebruiken

☐ Een afspraak maken met mijn huisarts of gynaecoloog

☐ Meer rustmomenten inplannen

☐ Mijn grenzen beter bewaken

☐ Mijn zelfzorgplan blijven volgen

☐ Meer informatie zoeken over PMDD

☐ Mijn omgeving uitleg geven over mijn klachten

☐ Anders:

_____

Onthoud: vooruitgang betekent niet dat je nooit meer moeilijke dagen hebt. Vooruitgang betekent dat je jezelf steeds beter leert kennen, begrijpt wat jouw lichaam nodig heeft en stap voor stap ontdekt hoe je daar liefdevol mee om kunt gaan. Iedere kleine stap vooruit is een succes.

Betrouwbare websites en patiëntenorganisaties

Wanneer je een vermoeden hebt van PMDD, kom je online veel informatie tegen. Helaas is niet alles betrouwbaar of gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Daarom is het belangrijk om informatie te gebruiken van erkende organisaties, patiëntenverenigingen en medische instellingen.

Hieronder vind je een aantal betrouwbare websites waar je terecht kunt voor uitleg, praktische informatie, lotgenotencontact en de meest recente ontwikkelingen.

- Stichting PMDD Nederland: de grootste Nederlandse patiëntenorganisatie voor PMDD. Je vindt hier uitgebreide informatie over de aandoening, behandelmogelijkheden, ervaringsverhalen, lotgenotencontact en praktische hulpmiddelen voor patiënten en zorgverleners. Ook kun je er een gratis PMDD-

brochure downloaden om mee te nemen naar je huisarts of gynaecoloog. Website: https://www.pmddnederland.nl

- Endometriose Stichting: heb je naast PMDD ook klachten die passen bij endometriose of adenomyose? Op de website van de Endometriose Stichting vind je betrouwbare informatie over klachten, diagnose, behandelingen en mogelijkheden voor lotgenotencontact. Website: https://www.endometriose.nl

- De Gynaecoloog (NVOG): het officiële patiëntenplatform van de Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie. Hier vind je betrouwbare medische informatie over verschillende gynaecologische aandoeningen én een overzicht van erkende patiëntenverenigingen. Website: https://www.degynaecoloog.nl

- Thuisarts: thuisarts is ontwikkeld door het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG) en biedt betrouwbare, onafhankelijke medische informatie over veel voorkomende gezondheidsklachten en aandoeningen. Website: https://www.thuisarts.nl

Kennis geeft geen directe oplossing, maar wel meer begrip. Hoe beter je jouw klachten en cyclus leert kennen, hoe beter je samen met een zorgverlener kunt zoeken naar een behandeling die bij jou past. Hopelijk heeft dit werkboek je geholpen om meer inzicht, herkenning en vertrouwen te krijgen op weg naar de juiste zorg.

Slotwoord

Als je dit werkboek hebt ingevuld, heb je iets waardevols gedaan. Je hebt de tijd genomen om stil te staan bij je lichaam, je menstruatiecyclus en de klachten die misschien al veel langer een rol spelen in jouw leven. Dat vraagt aandacht, doorzettingsvermogen en eerlijkheid. Daar mag je trots op zijn. Misschien heb je tijdens het invullen eindelijk een patroon ontdekt. Misschien vielen bepaalde klachten je pas echt op toen je ze opschreef. Of misschien heb je nog steeds meer

vragen dan antwoorden. Dat is allemaal oké. Dit werkboek is niet bedoeld om zelf een diagnose te stellen. Het is bedoeld om jou meer inzicht te geven en je te helpen het gesprek met een zorgverlener beter voorbereid aan te gaan. Jouw ervaringen zijn belangrijk en verdienen het om serieus genomen te worden. Onthoud dat je niet de enige bent. Veel vrouwen lopen jarenlang rond met klachten voordat zij de juiste diagnose of behandeling krijgen. Dat kan frustrerend en eenzaam voelen. Hopelijk heeft dit werkboek je laten zien dat jouw klachten echt zijn en dat je niet hoeft te blijven twijfelen aan jezelf. Blijf luisteren naar je lichaam. Blijf vragen stellen. En blijf hulp zoeken als je voelt dat je die nodig hebt. Je verdient zorg, begrip en een behandeling die past bij jouw situatie.

Bedankt dat je mij hebt laten meelopen in een klein stukje van jouw verhaal. Ik wens je vooral meer rust, meer duidelijkheid en de juiste ondersteuning op jouw weg naar herstel en balans.

Liefs, Hardop gedacht

Vond je dit werkboek waardevol? Ik hoop dat dit werkboek je heeft geholpen om meer inzicht te krijgen in jouw klachten en menstruatiecyclus. 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 PMDD en de impact die het kan hebben.

Dank je wel voor je vertrouwen!



www.hardopgedacht.nl