PERIMENOPAUZE & OVERGANG · PRAKTISCHE CONSULTGIDS & GESPREKSKAART

Gesprekskaart huisarts – overgangsklachten

Door Patricia Dijkema, orthomoleculair cyclus- en hormoonexpert · Daysy.nl

Je klachten zijn echt, en met deze kaart maak je ze zichtbaar en bespreekbaar.
Lees eerst dit algemene deel (Deel 1) rustig door voor een goede voorbereiding, voorbeeldzinnen en inzicht in je rechten en behandelopties. Vul daarna de printbare checklijsten en invulbladen (Deel 2, achterin op losse pagina's) in de 4 tot 8 weken vóór je afspraak in, neem ze geprint mee en geef je arts aan het begin van het consult een kopie.

De hulp die geboden wordt ligt binnen het bereik van de hulpverlener. Vraag je een arts om hulp dan is de hulp meestal medicamenteus, een arts heeft immers medicijnleer gestudeerd. Vraag je een lijfstijl, voeding en supplementen expert om hulp dan kun je adviezen op dat gebied verwachten. Het is dus fijn om de juiste vragen aan de juiste persoon te stellen.



Goed voorbereid naar je huisarts: met je ingevulde gesprekskaart en je eigen Daysy-cycluscurve maak je je klachten concreet en bespreekbaar.

Zo gebruik je deze kaart

- **1. Houd 4–8 weken bij wat je merkt (stap 1):** Liefst elke avond 2 minuten (gebruik de invulbladen van Stap 1 achterin dit document).
- **2. Kies je top 3:** de klachten die je leven nu het meest raken. Daar begint het gesprek mee.
- **3. Weet wat je wilt:** uitleg, onderzoek, een behandeling of juist geen medicatie (stap 3).
- **4. Neem je cyclusdata mee:** mail info@daysy.nl zodat een data PDF gemaakt kan worden of neem je eigen cyclusoverzicht mee.
- **5. Gebruik de zinnen uit stap 5** als je merkt dat het gesprek een kant op gaat die je niet wilt.

Let op: Deze kaart is een hulpmiddel om goed voorbereid het gesprek aan te gaan. Hij vervangt geen medisch advies.

Onderdeel van dit document	Wat je erin vindt en hoe je het gebruikt
Deel 1: Algemene gids & gesprekshulp (bovenin)	Alles wat je vóór je afspraak thuis doorleest: hoe je het consult voorbereidt (Stap 4), letterlijke voorbeeldzinnen voor tijdens het gesprek (Stap 5), wat je kunt doen als je arts je niet verder helpt (Stap 6), je rechten als patiënt (Stap 7) en waar je wél gericht geholpen wordt (Stap 8).
Deel 2: Checklijsten & invulbladen voor bij de arts (op aparte pagina's)	Jouw persoonlijke afvinklijst én de 4 invulbladen die je meeneemt naar de huisarts: Mijn klachten in kaart (Stap 1A), Mijn Top 3 & Invloed op dagelijks leven (Stap 1B), Mijn cyclusoverzicht van de laatste 6 cycli (Stap 1C) en Mijn achtergrond & Hoofdvraag aan de arts (Stap 2 & 3).

DEEL 1 · GOED VOORBEREID HET GESPREK IN

Voorbereiding op het consult (Stap 4)

Een standaard huisartsconsult duurt vaak maar 10 tot 15 minuten. Omdat overgangsklachten op veel plekken tegelijk in je lichaam en dagelijks leven ingrijpen, helpt een strakke voorbereiding om rust en overzicht te houden. Achterin (op het eerste printblad van Deel 2) vind je deze punten ook als handige afvinklijst.

1. Bij het maken van de afspraak

- Zeg tegen de assistente: "Ik wil overgangsklachten bespreken en heb meerdere klachten. Mag ik een dubbel consult?"
- Vraag naar een huisarts in de praktijk met interesse in vrouwengezondheid of de overgang.
- Plan de afspraak niet op je zwaarste dag, maar wel zo dat je klachten vers in je geheugen liggen.

2. De week ervoor

- Stap 1 t/m 3 (de invulbladen achterin) ingevuld en je top 3 gekozen.
- Cycluscurve in de app of Daysy-PDF geprint (mail info@daysy.nl voor een data PDF).
- Lijst van medicijnen en supplementen (met dosering) klaargelegd.
- Eventuele eerdere uitslagen bij de hand (bloedonderzoek).
- Lees de patiënteninformatie over de overgang op Thuisarts.nl, dan spreek je dezelfde taal als je arts.

3. Op de dag zelf

- Neem iemand mee als je dat prettig vindt: twee horen meer dan één.
- Vraag of je het gesprek mag opnemen op je telefoon, of maak aantekeningen.
- Geef de ingevulde gesprekskaart aan het begin van het consult, niet aan het eind.
- Begin met je hoofdvraag (stap 3), daarna je top 3.

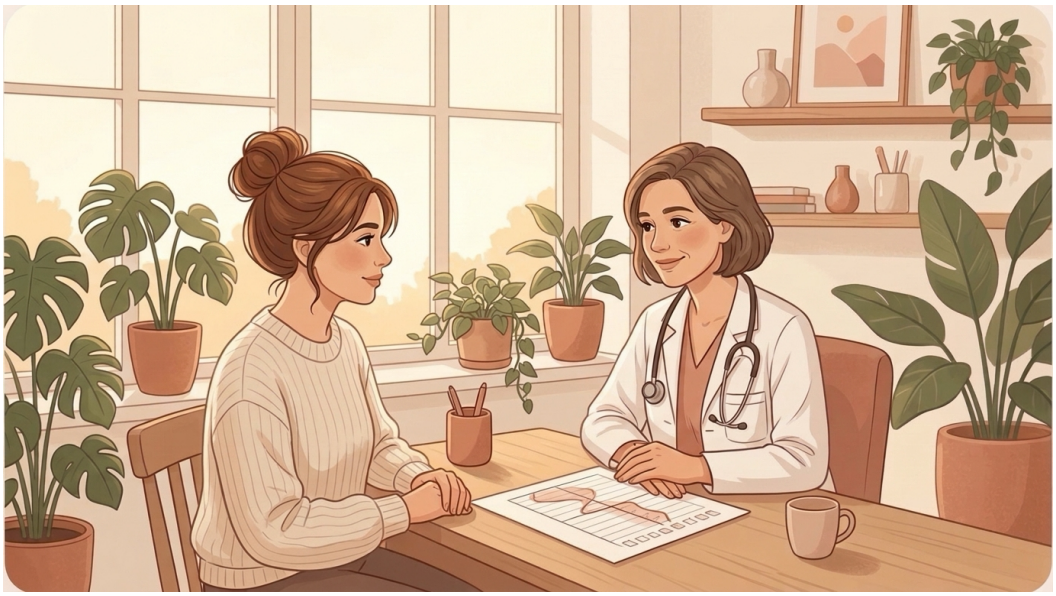
4. Klaar met het consult als je weet:

- Wat de arts denkt dat er aan de hand is.
- Welk onderzoek er komt, en wanneer je de uitslag hoort.
- Welke opties er zijn, en waarom dit voorstel.
- Wat je zelf kunt doen.
- Wanneer je terugkomt, en wat je doet als het niet beter gaat.

DEEL 1 · GESPREKSHULP IN DE SPREEKKAMER

Stap 5: Zinnen die helpen tijdens het consult

Rustig, vriendelijk en duidelijk werkt het best. Je hoeft niet te overtuigen; je vraagt om samen te kijken. Markeer hieronder eventueel de zinnen die bij jouw situatie passen.



Samen kijken naar je klachten en cycluscurve: geef je ingevulde overzicht direct aan het begin van het gesprek.

Openen

- "Ik heb mijn klachten 6 weken bijgehouden. Mag ik u dit overzicht geven?"
- "Mijn hoofdvraag vandaag is: ..."
- "Ik denk dat mijn klachten met de perimenopauze te maken hebben. Kunnen we dat samen uitzoeken?"

Als je klachten worden weggewuifd

- "Ik begrijp dat het vaak voorkomt, maar het belemmert me nu echt in mijn werk en slaap. Daar wil ik hulp bij."
- "Ik merk dat ik me niet gehoord voel. Kunnen we even teruggaan naar mijn top 3?"
- "Wat zou u adviseren als uw zus of partner met deze klachten bij u kwam?"

Over onderzoek

- "Ik ben ouder dan 45. Volgens de richtlijnen is een hormoontest dan niet nodig om dit vast te stellen. Klopt dat?"
- "Mijn bloedwaarden waren normaal, maar mijn klachten blijven. Kan het toch de overgang zijn?"
- "Kunnen we Hb, ferritine en schildklier laten prikken om andere oorzaken uit te sluiten?"
- "Bij mijn hevige bloedingen: is een echo nodig om myomen of poliepen uit te sluiten?"

Over behandeling

- "Welke opties zijn er voor mij, hormonaal én niet-hormonaal?"
- "Wat zijn voor mij persoonlijk de voor- en nadelen van deze behandeling?"
- "Wat gebeurt er als ik nu niets doe?"
- "Ik wil liever geen medicatie. Welke begeleiding of verwijzing is er dan mogelijk?"
- "Kan ik hier eerst over nadenken en dan terugkomen?"

Als je een andere diagnose krijgt (burn-out, depressie, angst)

- "Kan het ook de perimenopauze zijn, of beide? Hoe kunnen we dat onderscheiden?"
- "Mijn klachten zijn begonnen toen mijn cyclus veranderde. Wilt u dat meenemen?"
- "Wilt u in mijn dossier noteren dat ik de overgang als mogelijke oorzaak heb benoemd?"

Afsluiten

- "Mag ik samenvatten wat we hebben afgesproken?"
- "Wanneer zien we elkaar terug, en wat doe ik als het niet beter gaat?"
- "Als u mij niet verder kunt helpen, wilt u mij dan verwijzen naar een gynaecoloog of menopauzespreekuur?"

DEEL 1 · WAT ALS HET GESPREK VASTLOOPT?

Stap 6: Als je arts je niet verder helpt

Een teleurstellend consult is niet het eindpunt. Je hebt recht op uitleg, op alternatieven en op een second opinion, en er zijn zorgverleners die je zonder verwijzing kunt bezoeken. Kies per situatie wat bij je past.

Situatie tijdens het consult	Wat je kunt zeggen en doen
1. "Dat hoort bij je leeftijd", en verder niets	**Zeg:** *"Dat het vaak voorkomt, betekent niet dat ik ermee moet leven. Welke opties zijn er om mijn klachten te verminderen?"* **Doe:** vraag om een vervolgafspraak over 4–6 weken met je bijgehouden klachten. Vraag een andere huisarts binnen de praktijk. Of ga zonder verwijzing naar een overgangsconsulent (zie stap 8).
2. Geen of te mager advies	**Zeg:** *"Ik ga hier niet mee de deur uit zonder plan. Wat kan ik zelf doen, en wanneer kom ik terug?"* **Doe:** vraag om schriftelijke informatie of verwijs naar Thuisarts.nl. Noteer na het consult wat er gezegd is. Plan zelf een vervolgafspraak.
3. Je kreeg iets waar je niet om vroeg *Bijv. een antidepressivum, een slaapmiddel of "de pil", terwijl je kwam voor uitleg over de overgang.*	**Zeg:** *"Waarom kiest u hiervoor? Ik kwam eigenlijk voor ... Kunnen we eerst kijken of de overgang de oorzaak is?"* **Doe:** vraag wat het middel precies doet, hoe lang, en wat de alternatieven zijn. Je mag bedenktijd vragen. Een antidepressivum kan bij een echte depressie wel degelijk helpen; het gaat erom dat je samen de oorzaak onderzoekt.
4. Een recept, terwijl je geen medicatie wilt	**Zeg:** *"Ik wil op dit moment geen medicatie. Ik wil wel geholpen worden. Wat is er mogelijk zonder medicijnen?"* **Doe:** je hoeft een recept niet op te halen; zeg het wel tegen je arts, zodat het in je dossier staat. Niet-medicamenteuze opties die de richtlijnen noemen: cognitieve gedragstherapie (CGT), leefstijlbegeleiding, een overgangsconsulent, bekkenfysiotherapie, en diëtiste vallen onder 'reguliere zorg'. Er zijn ook andere zienswijzen en behandelmogelijkheden zoals orthomoleculaire therapie en acupunctuur. **Let op:** *ben je al gestart met een middel, stop dan niet op eigen houtje. Sommige middelen moeten worden afgebouwd. Overleg eerst.*
5. Geen alternatieven genoemd	**Zeg:** *"Welke andere behandelingen zijn er, ook niet-hormonale? En wat zijn de voor- en nadelen van elk?"* **Doe:** je arts is verplicht je te informeren over alternatieven (zie stap 7). Neem de behandeltabel uit de hub mee als gespreksstuk.
6. Je wilt een verwijzing, maar die komt er niet	**Zeg:** *"Ik wil graag een second opinion bij een gynaecoloog of menopauzespreekuur. Wilt u mij verwijzen?"* **Doe:** vraag waarom de verwijzing geweigerd wordt en laat dat noteren. Voor vergoeding van een second opinion bij een specialist heb je meestal een verwijzing nodig; check je polis.
7. Je voelt je niet serieus genomen of niet veilig	**Doe:** bespreek het eerst met de arts zelf, eventueel per brief. Helpt dat niet: de klachtenfunctionaris van de praktijk (stap 7). Je mag ook overstappen naar een andere huisarts.

Na elk consult:

- ☐ Noteer wat er gezegd en afgesproken is, met datum
- ☐ Vraag eventueel inzage in je dossier om te checken wat er genoteerd is
- ☐ Houd je klachten bij; bij een vervolgafspraak zie je of iets helpt

DEEL 1 · WET- EN REGELGEVING IN DE SPREEKKAMER

Stap 7: Je rechten als patiënt

Je rechten staan vooral in de Wet op de geneeskundige behandelingsovereenkomst (WGBO) en de Wet kwaliteit, klachten en geschillen zorg (Wkkgz) (Zorgwijzer).

Recht	Wat het betekent voor jou
Informatie	Je arts legt begrijpelijk uit wat de diagnose is, welke behandeling, welke alternatieven, risico's, bijwerkingen en verwachte resultaten
Toestemming	Een behandeling mag alleen met jouw toestemming (behalve in acute situaties). Je mag een behandeling of medicijn weigeren, en je arts moet dat respecteren
Second opinion	Je mag een andere arts om een oordeel vragen. Vergoeding meestal alleen als je arts je verwijst naar een collega in hetzelfde vakgebied; check je zorgverzekeraar
Inzage dossier	Je mag je dossier inzien, laten aanvullen, en je eigen verklaring toevoegen als je het ergens niet mee eens bent
Vrije artsenkeuze	Je mag zelf een zorgverlener kiezen en van huisarts wisselen
Klacht indienen	Elke zorgaanbieder moet een klachtenregeling hebben en aangesloten zijn bij een geschilleninstantie

Klacht over je huisarts, in drie stappen (SKGE-folder):

- **1. Bespreek het met je huisarts.** Mondeling of in een korte brief. Vaak lost dit al veel op.
- **2. Klachtenfunctionaris.** Onafhankelijk, gratis en vertrouwelijk; bemiddelt tussen jou en de praktijk. Je praktijk vertelt bij welke functionaris ze zijn aangesloten (vaak SKGE, 088 022 91 90).
- **3. Geschillencommissie Huisartsenzorg.** Geeft een bindend oordeel en kan een schadevergoeding toekennen.

Tip: *een klacht hoeft geen ruzie te zijn. Vaak is het genoeg om rustig te benoemen wat je miste, en om een andere huisarts in de praktijk te vragen.*

DEEL 1 · ZORGWIJZER & VERWIJSOPTIES

Stap 8: Waar je wél gericht geholpen wordt

De huisarts is de eerste stap, maar niet de enige. Een verpleegkundig overgangsconsulent kun je zonder verwijzing bezoeken en heeft vaak een uur de tijd (Sofokles-routekaart).

Wie	Waarvoor	Verwijzing nodig?	Vergoeding (check je polis)
Huisarts	Diagnose, onderzoek, recept, verwijzing	Nee	Basisverzekering, geen eigen risico voor het consult
Verpleegkundig overgangsconsulent (lid van VVOC)	Tijd, uitleg, leefstijl, adviesbrief voor je huisarts	Nee	Alleen aanvullende verzekering, vaak €75–€600 per jaar; intake ca. €135 (Overstappen.nl)
Gynaecoloog of menopauzespreekuur in het ziekenhuis	Complexe klachten, hevig bloeden, vroege overgang, na (borst)kanker	Ja	Basisverzekering, eigen risico geldt
Bedrijfsarts	Klachten op het werk, aanpassingen, voorkomen van uitval	Nee	Via je werkgever
Psycholoog (CGT)	Opvliegers, slaap, stemming, angst	Ja	Basisverzekering (eigen risico) of aanvullend
Bekkenfysiotherapeut	Urineverlies, bekkenbodem, pijn bij vrijen	Nee	Deels basis bij urineverlies, verder aanvullend

Wie	Waarvoor	Verwijzing nodig?	Vergoeding (check je polis)
Diëtist	Voeding, gewicht, bloedsuiker	Nee	Basisverzekering, beperkt aantal uren per jaar
Seksuoloog	Libido, pijn bij vrijen, relatie	Ja	Afhankelijk van polis
Orthomoleculair cyclus- en hormoonexpert	Cyclus meten en duiden, voeding, supplementen, voorbereiding op het gesprek met je arts	Nee	Veelal voor eigen rekening 1-op-1 bij Daysy.nl

Handige hulpmiddelen

- **Thuisarts.nl:** betrouwbare patiënteninformatie van huisartsen.
- **Greene Climacteric Scale:** vragenlijst om je klachten te scoren, handig om mee te nemen.
- **Je Daysy-app:** cycluscurve en datalinken mailen naar info@daysy.nl voor PDF als objectief overzicht.

Daysy is geen anticonceptiemiddel. Deze kaart is bedoeld als hulpmiddel en vervangt geen medisch advies.

Bronnen (geraadpleegd op 23 oktober 2026)

- Zorgwijzer: patiëntenrechten (WGBO, Wkkgz) & vergoeding overgangsconsulent
- Overstappen.nl: basisverzekering vergoedt overgangszorg niet (2026)
- Sofokles: routekaart behandelaren overgang
- SKGE-klachtenfolder huisartsenzorg
- NVOG-richtlijn Management rondom menopauze (2025)
- NICE QS143: diagnose perimenopauze zonder labtest vanaf 45 jaar

Redactienoot: Vergoedingen veranderen per jaar check altijd de details van je polis.

DEEL 2 · PRINTBLAD 1 VAN 5 (VOOR JEZELF)

Stap 4: Checklijst Voorbereiding & Consult

Houd dit blad voor jezelf bij de hand bij het plannen van je afspraak, in de week ervoor en tijdens het gesprek.

Bij het maken van de afspraak

- ☐ Zeg tegen de assistente: "Ik wil overgangsklachten bespreken en heb meerdere klachten. Mag ik een dubbel consult?"
- ☐ Vraag naar een huisarts in de praktijk met interesse in vrouwengezondheid of de overgang.
- ☐ Plan de afspraak niet op je zwaarste dag, maar wel zo dat je klachten vers in je geheugen liggen.

De week ervoor (Wat neem ik mee naar het consult?)

- ☐ Stap 1 t/m 3 ingevuld (Printblad 2 t/m 5 hierna), top 3 gekozen
- ☐ Cycluscurve in de app of Daysy-PDF geprint (mail info@daysy.nl zodat een data PDF gemaakt kan worden)
- ☐ Lijst van medicijnen en supplementen (met dosering)
- ☐ Eventuele eerdere uitslagen bij de hand (bloedonderzoek)
- ☐ Lees de patiënteninformatie over de overgang op Thuisarts.nl, dan spreek je dezelfde taal als je arts

Op de dag zelf

- ☐ Neem iemand mee als je dat prettig vindt: twee horen meer dan één
- ☐ Vraag of je het gesprek mag opnemen op je telefoon, of maak aantekeningen
- ☐ Geef de kaart (Printblad 2 t/m 5) aan het begin van het consult aan je arts, niet aan het eind
- ☐ Begin met je hoofdvraag (stap 3), daarna je top 3

Klaar met het consult als je weet:

- ☐ Wat de arts denkt dat er aan de hand is
- ☐ Welk onderzoek er komt, en wanneer je de uitslag hoort
- ☐ Welke opties er zijn, en waarom dit voorstel
- ☐ Wat je zelf kunt doen
- ☐ Wanneer je terugkomt, en wat je doet als het niet beter gaat

Na elk consult:

- ☐ Noteer wat er gezegd en afgesproken is, met datum
- ☐ Vraag eventueel inzage in je dossier om te checken wat er genoteerd is
- ☐ Houd je klachten bij; bij een vervolgafspraak zie je of iets helpt

Mijn aantekeningen tijdens / direct na het consult

Datum consult: _____ **Naam arts:** _____

Wat denkt de arts / besproken richting: _____

Afgesproken onderzoek / behandeling / verwijzing: _____

Wanneer uitslag / vervolgafspraak: _____

DEEL 2 · GESPREKSKAART VOOR DE HUISARTS – INVULBLAD 1 (MEENEMEN NAAR JE CONSULT)

Stap 1: Mijn klachten, concreet benoemd (Checklijst)

Artsen kunnen het meest met klachten die meetbaar zijn: niet "ik ben moe", maar "ik word 3 nachten per week om 3 uur wakker, bezweet, en val pas na een uur weer in slaap". Vink aan wat je herkent.

Naam: _____ **Geboortedatum:** _____ **Bijgehouden van/tot:** _____

Cyclus en bloedverlies

- ☐ Cyclus korter of langer dan vroeger (aantal dagen: .....)
- ☐ Onregelmatige cyclus, menstruatie overgeslagen
- ☐ Hevig bloeden: doorlekken, elk 1–2 uur verschonen, stolsels groter dan een euromunt
- ☐ Menstruatie langer dan 7 dagen
- ☐ Bloedverlies tussendoor of na het vrijen
- ☐ Spotting voor of na de menstruatie

Temperatuur en slaap

- ☐ Opvliegers overdag
- ☐ Nachtzweten (lakens of pyjama nat)
- ☐ Moeilijk inslapen
- ☐ Wakker worden en niet meer in slaap vallen
- ☐ Overdag uitgeput, ook na een nacht slaap

Stemming en hoofd

- ☐ Prikkelbaar, korter lontje dan vroeger
- ☐ Angstig, onrustig, opgejaagd gevoel
- ☐ Paniekaanvallen
- ☐ Somber, huilbuien zonder duidelijke reden
- ☐ Brain fog: woorden kwijt, vergeetachtig, moeite met concentreren
- ☐ Hoofdpijn of migraine (vaker of anders dan vroeger)

Lichaam

- ☐ Hartkloppingen
- ☐ Pijn of stijfheid in gewrichten of spieren
- ☐ Gevoelige, pijnlijke of gezwollen borsten
- ☐ Gewichtstoename, vooral rond de buik
- ☐ Droge huid, jeuk, haaruitval
- ☐ Duizelig of licht in het hoofd

Blaas, vagina en seksualiteit

- ☐ Vaginale droogheid, branderig gevoel
- ☐ Pijn bij het vrijen
- ☐ Vaker moeten plassen, of plotseling heel nodig
- ☐ Urineverlies bij hoesten, lachen of sporten
- ☐ Steeds terugkerende blaasontsteking
- ☐ Minder zin in seks

DEEL 2 · GESPREKSKAART VOOR DE HUISARTS – INVULBLAD 2 (MEENEMEN NAAR JE CONSULT)

Mijn Top 3 Klachten & Invloed op mijn dagelijks leven

Kies de 3 klachten die je leven nu het meest raken. Daar begint het gesprek met je huisarts mee.

Werk je top 3 uit

Per klacht: wat precies, waar in je lijf, wanneer, hoe vaak, hoe erg (0–10) en wat het met je doet. De eerste rij is een voorbeeld.

Klacht	Waar in je lijf	Wanneer (tijdstip, cyclusdag, situatie)	Hoe vaak	Hoe erg (0–10)	Sinds wanneer	Wat het met je doet
Voorbeeld: nachtzweten	*Borst, nek, hoofd*	*Rond 3 uur 's nachts, erger in de week voor menstruatie*	*4 nachten per week*	*7*	*Ca. 8 maanden*	*Lakens verschonen, pas na een uur weer slapen, overdag niet scherp op werk*
1.						
2.						
3.						

Invloed op mijn dagelijks leven

Omcirkel per gebied wat voor jou geldt (geen / beetje / veel / heel veel) en geef een kort, concreet voorbeeld.

Gebied	Invloed (omcirkel)	Concreet voorbeeld
Werk	geen / beetje / veel / heel veel	
Slaap	geen / beetje / veel / heel veel	
Relatie en seksualiteit	geen / beetje / veel / heel veel	
Gezin en sociale contacten	geen / beetje / veel / heel veel	
Sport en bewegen	geen / beetje / veel / heel veel	
Zelfvertrouwen, gevoel van wie ik ben	geen / beetje / veel / heel veel	

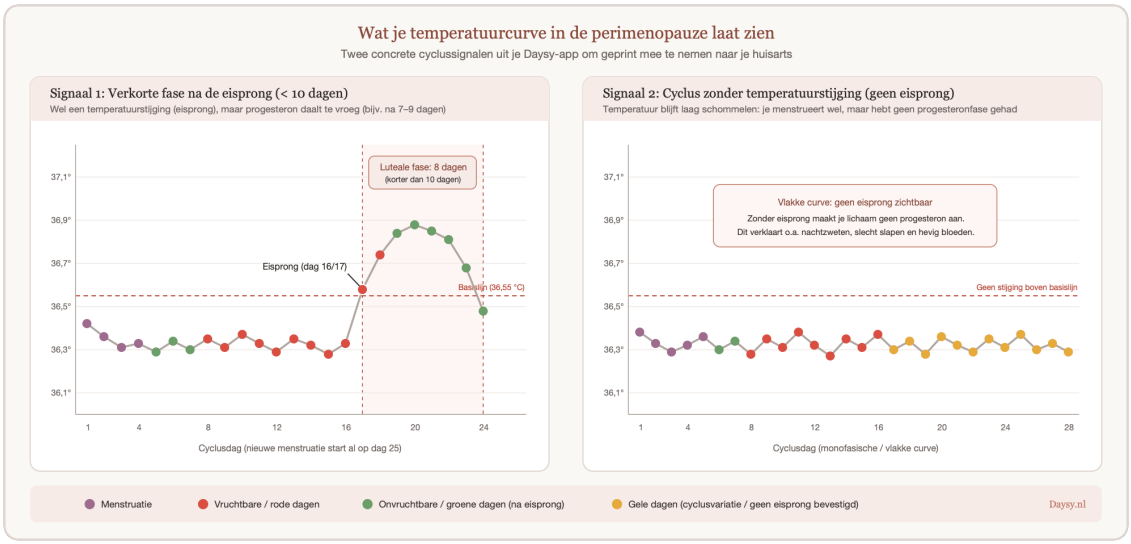
DEEL 2 · GESPREKSKAART VOOR DE HUISARTS – INVULBLAD 3 (MEENEMEN NAAR JE CONSULT)

Mijn cyclusoverzicht (Laatste 6 cycli)

Vul dit overzicht in uit je Daysy-app of je agenda en laat je cycluscurve of Daysy data-PDF zien.

Start menstruatie (datum)	Cycluslengte (dagen)	Aantal bloeddagen	Bloedverlies (omcirkel)	Eisprong gezien (temp.stijging)?	Lengte fase na eisprong (dagen)
1.			licht / normaal / hevig	ja / nee / twijfel	
2.			licht / normaal / hevig	ja / nee / twijfel	
3.			licht / normaal / hevig	ja / nee / twijfel	
4.			licht / normaal / hevig	ja / nee / twijfel	
5.			licht / normaal / hevig	ja / nee / twijfel	
6.			licht / normaal / hevig	ja / nee / twijfel	

Tip voor jou en je arts: een fase na de eisprong korter dan 10 dagen, of cycli zonder temperatuurstijging, zijn concrete signalen die je arts kan meewegen. Laat de curve in de app zien of mail **info@daysy.nl** minimaal 4 dagen voor de afspraak zodat een overzichtelijke data-PDF voor je gemaakt kan worden).



Referentie voor bij het consult: hoe een verkorte luteale fase (< 10 dagen) of een cyclus zonder eisprong zichtbaar wordt in de Daysy-temperatuurcurve.

DEEL 2 · GESPREKSKAART VOOR DE HUISARTS – INVULBLAD 4 (MEENEMEN NAAR JE CONSULT)

Stap 2: Mijn achtergrond & Stap 3: Mijn vraag aan de arts

Dit helpt je arts in te schatten welke behandelingen veilig zijn voor jou, en maakt direct duidelijk waar je vandaag voor komt.

Stap 2: Mijn medische achtergrond

Gegeven	Invullen	Gegeven	Invullen
Leeftijd:		Laatste menstruatie (datum):	
Anticonceptie nu of vroeger (welke, tot wanneer):		Medicijnen en supplementen die ik nu gebruik:	

Medische voorgeschiedenis & familie (vink aan)

- ☐ Trombose (bloedprop in been of long), bij mij of in de familie
- ☐ Borstkanker, eierstok- of baarmoederkanker, bij mij of in de familie
- ☐ Hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, hoog cholesterol
- ☐ Migraine met aura
- ☐ Leverziekte

Overige aandachtspunten (vink aan)

- ☐ Schildklierproblemen
- ☐ Depressie, angst, burn-out in het verleden
- ☐ Vroege overgang bij moeder of zus (vóór 45)
- ☐ Roken

Wat ik zelf al geprobeerd heb (voeding, beweging, supplementen, kruiden) en wat het deed:

_____

_____

Stap 3: Mijn vraag aan de arts

De belangrijkste regel van het consult: zeg aan het begin wat je komt halen. Kruis aan wat bij jou past en zet je hoofdvraag bovenaan.

Mijn hoofdvraag vandaag in één zin:

_____

_____

Voorbeeld: "Ik wil weten of mijn slaapproblemen en hevig bloeden bij de perimenopauze horen, en welke opties er zijn zonder medicatie."

Ik kom voor:

- ☐ Erkenning: ik wil weten of mijn klachten bij de perimenopauze passen
- ☐ Onderzoek: andere oorzaken uitsluiten (bloedonderzoek, lichamelijk onderzoek, echo)
- ☐ Uitleg over alle behandelopties, met voor- en nadelen
- ☐ Een behandeling voor een specifieke klacht: _____
- ☐ Begeleiding zonder medicatie: leefstijl, voeding, vitaminen mineralen, overgangsconsulent, fysiotherapie
- ☐ Een verwijzing naar: _____
- ☐ Advies voor werk of contact met de bedrijfsarts

Mijn voorkeur voor behandeling:

- ☐ Open voor alle opties, ook hormonen
- ☐ Liever eerst zonder medicatie
- ☐ Ik wil geen medicatie, maar wél hulp en begeleiding
- ☐ Ik wil hormoontherapie bespreken
- ☐ Ik weet het nog niet, ik wil eerst goede informatie