

Checklist huisartsbezoek

De overgang kan veel verschillende klachten geven. Toch vinden veel vrouwen het lastig om tijdens een afspraak alles goed te vertellen of twijfelen ze of hun klachten bij de overgang horen. Deze checklist helpt je om overzicht te krijgen en goed voorbereid naar je huisartsafpraak te gaan.

Waar kan de huisarts bij helpen?

De huisarts kijkt samen met jou naar je klachten en welke hulp of behandeling passend kan zijn.

Bijvoorbeeld:

- uitleg en advies
- aanvullend onderzoek
- leefstijladvies
- behandeling van klachten
- eventueel hormoontherapie
- verwijzing naar een specialist indien nodig

Schrijf voor jezelf op

Mijn belangrijkste klachten:

1 _____	3 _____	5 _____
2 _____	4 _____	6 _____

Mijn klachten begonnen ongeveer:

Mijn klachten beïnvloeden vooral:

- | | |
|--|--|
| ☐ Werk | ☐ Stemming |
| ☐ Relatie/gezin | ☐ Concentratie |
| ☐ Slaap | ☐ Seksualiteit/intimiteit |
| ☐ Energie | ☐ Anders: _____ |

Veranderingen in mijn menstruatie:

- | | |
|---|---|
| ☐ kortere cyclus | ☐ geen veranderingen |
| ☐ langere cyclus | ☐ ik gebruik hormonale anticonceptie |
| ☐ onregelmatige menstruaties | ☐ Spotting/tussentijds bloedverlies |
| ☐ heviger menstruaties | ☐ Veranderde PMS-klachten |
| ☐ menstruatie gestopt | ☐ Anders: _____ |

Eerst meer inzicht in je klachten?

Doe ook de gratis 'OvergangWijzer Zelftest' op [OvergangWijzer.nl](https://overgangwijzer.nl). De zelftest helpt je om meer inzicht te krijgen in mogelijke overgangsklachten en patronen.

Mijn vragen aan de huisarts

Voorbeelden van vragen die je kunt stellen:

- ☐ Zou dit met de perimenopauze te maken kunnen hebben?
- ☐ Zijn er andere oorzaken die onderzocht moeten worden?
- ☐ Welke behandelmogelijkheden zijn er?
- ☐ Wanneer is hormoontherapie wel of niet passend?
- ☐ Kan ik later terugkomen als klachten veranderen of aanhouden?

Andere vragen die ik heb:

Goed om te weten vóór je afspraak

Huisartsen zijn kundig om jou te begeleiden tijdens de overgang of je door te verwijzen naar de juiste persoon. Maar helaas is er nog veel onbekend over de overgang, ook in de zorg.

Veel huisartsen werken volgens de NHG-richtlijn overgang. Deze richtlijn sluit niet altijd aan bij de nieuwste inzichten rondom de perimenopauze. Omdat richtlijnen vaak jaren nodig hebben om aangepast te worden en niet iedere huisarts aanvullende scholing over de overgang heeft gevolgd, worden overgangsklachten soms niet direct herkend.

Daarom is het goed om vóór je huisartsafspraak alvast een aantal dingen te weten.



De overgang kan al beginnen **vanaf eind 30 of begin 40**. Je kunt dan nog gewoon menstrueren. Deze fase heet de **perimenopauze**. Soms krijgen vrouwen daarom onterecht te horen dat ze 'te jong' zijn voor de overgang.



Sommige huisartsen kijken vooral naar **bekende overgangsklachten**, zoals opvliegers en veranderingen in de menstruatie. Toch kunnen klachten rondom de perimenopauze er bij **iedere vrouw anders** uitzien, ook zonder opvliegers. Klachten zoals slecht slapen, angst, somberheid, overprikkeling en brain fog kunnen ook bij de overgang horen.



Mentale klachten komen veel voor in de overgang. Dit is niet bij iedereen bekend. Helaas krijgen vrouwen daarom soms te horen dat hun klachten door **stress of een burn-out** komen. Ook krijgen vrouwen soms **antidepressiva** voorgeschreven, terwijl hormonale veranderingen mogelijk ook een rol spelen.



Soms doet een huisarts **bloedonderzoek** om andere oorzaken uit te sluiten, zoals een schildklierprobleem of ijzertekort. Goed om te weten dat een bloedtest in de perimenopauze **geen duidelijk antwoord** geeft over de vraag of je in de overgang bent, omdat hormonen in deze fase sterk wisselen.



Door onderzoeken van begin deze eeuw zijn veel vrouwen bang geworden voor **hormoontherapie (HST)** en zijn artsen daarom soms nog terughoudend. De inzichten voor HST zijn de **afgelopen jaren veranderd** en nieuw onderzoek laat een genuanceerder beeld zien van de voordelen en risico's van HST. Welke behandeling passend is, **verschilt per vrouw en situatie**.

Kom je er samen niet uit?

Veel huisartsen nemen overgangsklachten serieus. Heb je toch het gevoel dat je klachten niet goed worden herkend of besproken? Dan kun je:

- je huisarts verwijzen naar de website van de [Dutch Menopause Society](#).
- je huisarts verwijzen naar de meest recente [praktische handleiding voor HST](#).
- vragen om een second opinion.
- contact opnemen met een overgangsconsulent via de [VVOC](#) (dit wordt soms deels vergoed vanuit een aanvullende verzekering).

De eerste stap

De overgang kan een lastige en verwarrende fase zijn, zowel lichamelijk als mentaal. Goed dat je je klachten serieus neemt en het gesprek aangaat met je huisarts. Dat is een logische eerste stap. Veel vrouwen lopen lang door met klachten of voelen zich niet begrepen. Juist daarom is het belangrijk om erover te praten en hulp of uitleg te vragen wanneer je daar behoefte aan hebt. Je hoeft er niet alleen voor te staan.



Belangrijk

Deze checklist is bedoeld als voorbereiding op een gesprek met je huisarts en vervangt geen medisch advies of diagnose. Bij ernstige of acute klachten: neem altijd contact op met een arts.