

OvergangWijzer Zelftest

Misschien merk je de laatste tijd veranderingen aan jezelf. Dat kunnen lichamelijke, mentale of emotionele klachten zijn. Veel vrouwen vragen zich dan af: zou dit met de overgang te maken kunnen hebben?

Met deze zelftest krijg je inzicht in klachten die kunnen passen bij de overgang. De test is bedoeld om je bewust te maken van mogelijke patronen in je klachten. Vink aan wat voor jouw situatie klopt.

Goed om te weten

- De vragen gaan over de afgelopen 3 maanden.
- Vul de test in op basis van wat jij gemiddeld hebt ervaren.
- De uitslag is geen diagnose.
- Ook andere aandoeningen kunnen vergelijkbare klachten veroorzaken.
- Maak je je zorgen of zijn je klachten ernstig? Neem dan contact op met een arts

Let op: er zijn meer dan 100 klachten die tijdens de overgang kunnen voorkomen. Deze test richt zich op veelvoorkomende klachten in deze fase.

WARMTE	NOOIT	SOMS	VAAK	HEEL VAAK
Opvliegers				
Nachtzweeten				

SLAAP & ENERGIE	NOOIT	SOMS	VAAK	HEEL VAAK
Moeite met in slaap komen of doorslapen				
Niet uitgerust wakker worden				
Vermoeid, uitgeput of weinig energie				

MENTAAL & EMOTIONEEL	NOOIT	SOMS	VAAK	HEEL VAAK
Stemmingswisselingen				
Gespannen, nerveus of onrustig voelen				
Angst- of paniekgevoelens				
Snel geïrriteerd of boos				
Huilbuien				
Somber, ongelukkig of depressief voelen				
Concentratieproblemen of vergeetachtigheid				
Gevoelig voor prikkels of snel overprikkeld				
Geen interesse of plezier in dingen				

HART, HOOFD & ZENUWEN	NOOIT	SOMS	VAAK	HEEL VAAK
Hartkloppingen				
Hoofdpijn of migraine				
Duizeligheid of een licht gevoel in het hoofd				
Tintelingen of verminderd gevoel in huid of lichaam				
Moeite met ademen				
Gespannen gevoel in hoofd of lichaam				

SPIEREN & GEWRICHTEN	NOOIT	SOMS	VAAK	HEEL VAAK
Spierpijn				
Gewrichtspijn				
Stijfheid van spieren of gewrichten				

HUID, HAAR & SLIJMVLIEZEN	NOOIT	SOMS	VAAK	HEEL VAAK
Droge huid, jeuk of veranderingen aan huid				
Haaruitval				
Droge of geïrriteerde ogen				

GEWICHT	NOOIT	SOMS	VAAK	HEEL VAAK
Gemakkelijker aankomen				

INTIEME GEZONDHEID	NOOIT	SOMS	VAAK	HEEL VAAK
Minder zin in seks				
Vaginale droogheid of irritatie				
Pijn of ongemak tijdens het vrijen				
Urineverlies				
Blaasontstekingen				

Heb je in de afgelopen 12 maanden een menstruatie gehad?

- ☐ Ja
☐ Nee
☐ Ik weet het niet / ik gebruik hormonale anticonceptie

Is je menstruatie de afgelopen tijd veranderd (bijv. in regelmaat, duur of hoeveelheid bloedverlies)?

- ☐ Ja
☐ Nee
☐ Ik weet het niet

Wat valt je op?

Kijk nog eens rustig naar je ingevulde antwoorden.

- Zijn er klachten die je vaker ervaart dan je eigenlijk had beseft?
- Heb je meerdere klachten waarbij je 'vaak' of 'heel vaak' hebt aangekruist?
- Zie je een patroon, bijvoorbeeld op het gebied van slaap, stemming of lichamelijke klachten?

Door je klachten op een rij te zetten, krijg je vaak meer inzicht in wat je ervaart. Herken je meerdere klachten? Dan betekent dat niet automatisch dat je in de overgang bent, maar ze kunnen wel passen bij hormonale veranderingen tijdens de overgang.

Ervaar je nog andere klachten die niet in deze zelftest staan? Schrijf ze hieronder op.

Nog even over je menstruatie

- Een veranderde menstruatie kan passen bij de perimenopauze.
- Ook zonder veranderingen in je menstruatie kun je al overgangsklachten ervaren.
- De overgang wordt niet bepaald door één kenmerk, maar door het totaalplaatje van leeftijd, menstruatiepatroon en klachten.
- Ben je 12 maanden achter elkaar niet ongesteld geweest? Dan ben je officieel in de postmenopauze.

Meer weten over de fases rond de overgang? Lees verder op [OvergangWijzer.nl](https://overgangwijzer.nl).

Hoe nu verder?

Wil je meer weten over de klachten die je herkent?

Op [OvergangWijzer.nl](https://overgangwijzer.nl) vind je betrouwbare informatie over de overgang, de verschillende klachten en wat je zelf kunt doen.

Heb je behoefte aan hulp of begeleiding?

Op [OvergangWijzer.nl](https://overgangwijzer.nl) lees je ook bij welke zorgverlener of specialist je terecht kunt, zoals bijvoorbeeld een huisarts, overgangsconsulent, gynaecoloog, psycholoog of bekkenfysiotherapeut.

Ga je binnenkort naar de huisarts?

Download dan ook de [Checklist Huisartsbezoek](#). Daarmee bereid je je goed voor op het gesprek en kun je je klachten overzichtelijk bespreken.



**DOWNLOAD DE CHECKLIST
TER VOORBEREIDING OP
HET GESPREK MET JE
HUISARTS**