

Terugkerende klachten? Kijk eens naar je hormonen

Slecht slapen, hoofdpijn, weinig energie, prikkelbaar of ineens veel emotioneler zijn. Veel vrouwen herkennen deze klachten en zoeken naar een oorzaak: te druk, stress op het werk, slecht geslapen of gewoon een paar mindere dagen. Maar als klachten steeds opnieuw terugkomen, kan het zinvol zijn om ook naar je hormonen te kijken. Niet alleen welke klachten je hebt, maar vooral wanneer je ze krijgt, kan belangrijke informatie geven.

Iedere maand hetzelfde patroon

De ene week voel je je prima, de andere week lijkt alles meer moeite te kosten. Je bent sneller geïrriteerd, emotioneler of moe. Misschien heb je hoofdpijn, buikpijn, gespannen borsten of een opgeblazen gevoel. En zodra je menstruatie begint, nemen de klachten weer af. “Juist dat terugkerende patroon is interessant,” vertelt Catherine Martens, oprichter van vrouwengezondheidsorganisatie Care for Women.

“Veel vrouwen kijken naar de klacht van dat moment. Maar als je terugkijkt en ontdekt dat je je steeds in dezelfde fase van je cyclus anders voelt, kan dat een belangrijke aanwijzing zijn.” Klachten die vóór de menstruatie ontstaan en daarna weer afnemen, kunnen passen bij het premenstrueel syndroom (PMS). Vooral wanneer vermoeidheid, stemmingsklachten of slecht slapen op de voorgrond staan, wordt die relatie niet altijd herkend.

Rond je 40e kan er iets veranderen

Ook vanaf ongeveer 40 jaar kunnen hormonen een andere rol gaan spelen. De overgang begint namelijk niet pas wanneer de

menstruatie stopt. In de jaren daarvoor kunnen hormoonspiegels al gaan schommelen.

“Je kunt nog iedere maand menstrueren en toch al overgangsklachten hebben,” legt Martens uit. “Slechter slapen, minder energie, stemmingswisselingen, concentratieproblemen of meer last hebben van stress kunnen signalen zijn. Veel vrouwen denken dan nog helemaal niet aan de overgang. Een Care for Women-specialiste kan helpen om te onderzoeken of hormonale veranderingen een rol spelen bij de klachten.”

“Je kunt nog iedere maand menstrueren en toch al overgangsklachten hebben.”

Kijk naar het moment waarop je klachten ontstaan

Wanneer heb je klachten? Komen ze iedere maand rond hetzelfde moment terug? Wat is je leeftijd? Had je moeder er ook last van op die leeftijd? Is je menstruatie veranderd? Slaap je

anders dan vroeger? Of merk je veranderingen in je energie, stemming of concentratie? Niet iedere klacht wordt door hormonen veroorzaakt. Maar door naar het patroon te kijken, kun je wel ontdekken of hormonale veranderingen mogelijk een rol spelen. ■



CATHERINE MARTENS
HORMOONEXPERT
CARE FOR WOMEN

DOE DE ONLINE VRAGENTESTS

Care for Women ontwikkelde daarom twee korte online vragentests. Heb je vooral terugkerende klachten rondom je menstruatie? Doe dan de **PMS-test** op www.careforwomen.nl/pms-test. Ben je rond de 40 of ouder en merk je veranderingen in bijvoorbeeld je cyclus, slaap, stemming of energie? Doe dan de **Menopauzetest**. Ga naar www.careforwomen.nl/menopauzetest. Binnen enkele minuten krijg je meer inzicht in de vraag of hormonen mogelijk een rol spelen bij jouw klachten.


Care for Women