

Vol Vertrouwen Vruchtbaar

Opdracht HERKENNEN HORMONALE DISBALANS

In deze module gaat het over hormonen en je hormoonbalans. In deze opdracht ga je zelf je hormoonbalans onderzoeken om een eventuele hormoon verstoring te herkennen.

Op de volgende pagina's vind je steeds een aantal vragen die kunnen passen bij een bepaalde hormonale disbalans. De bedoeling is dat je aanvinkt welke klachten jij bij jezelf herkent / herkende in de afgelopen 3 - 6 maanden.

Op het moment dat je de afgelopen periode een vruchtbaarheidsbehandeling onderging met hormonale stimulatie, kan dat het beeld wat vertekenen en kan het verstandig zijn om te kijken naar de cycli waarin je geen hormonen gebruikte.



Opdracht HERKENNEN HORMONALE DISBALANS

Vragenlijst A

Heb je op dit moment, of in de afgelopen maanden, last (gehad) van:

- Het gevoel dat je continu van de ene taak naar de andere rent?
- Je opgewonden, maar tegelijkertijd ook moe voelen?
- Moeite met ontspannen voor bedtijd of een opleving in de avond waardoor je laat opblijft?
- Moeite met inslapen of moeite met doorslapen?
- Angstige of nerveuze gevoelens; niet kunnen stoppen met zorgen maken over zaken buiten je invloed?
- Je snel boos of gefrustreerd voelen, waardoor je gaat schreeuwen of snauwen?
- Gatenvallen in je geheugen of je afgeleid voelen, vooral onder druk?
- Trek in zoet na de maaltijd?
- Toegenomen buikomvang?
- Huidafwijkingen zoals eczeem of een gevoelige huid?
- Botverlies (of osteoporose)
- Hoge bloeddruk of snelle hartslag?

Opdracht HERKENNEN HORMONALE DISBALANS

Vervolg vragenlijst A

Heb je op dit moment , of in de afgelopen maanden, last (gehad) van:

- Hoge bloedsuiker of trillerigheid / beven tussen de maaltijden?
- Indigestie, maagzweren of zuurbranden?
- Meer moeite met herstellen na fysieke inspanning dan voorheen?
- Onverklaarbare roze / paarse striae of je buik / rug?
- Onregelmatige menstruaties?
- Verminderde vruchtbaarheid?

Totaal aangekruist vragenlijst A:

Opdracht HERKENNEN HORMONALE DISBALANS

Vragenlijst B

Heb je op dit moment , of in de afgelopen maanden, last (gehad) van:

- Hevige vermoeidheid of burnout? (Je hebt koffie nodig om energie te krijgen of je valt in slaap tijdens lezen of tv kijken)
- Verminderd uithoudingsvermogen (vooral tussen 14 en 17 uur)?
- Vaak een negatief beeld van de wereld?
- Huilbuien zonder duidelijke oorzaak?
- Verminderd probleem oplossend vermogen?
- Je gestresst voelen of minder stressbestendig?
- Slapeloosheid of moeite met doorslapen (vooral tussen 01.00 en 04.00 uur)?
- Lage bloeddruk?
- Duizeligheid of draaierigheid na opstaan?
- Frequentie infecties (bv verkoudheid) of moeite met herstellen na ziekte of operatie?
- Astma / bronchitis / chronische verkoudheid / allergieën?
- Lage of instabiele bloedsuiker?
- Trek in zout eten?
- Overmatig zweten?

Opdracht HERKENNEN HORMONALE DISBALANS

Vervolg vragenlijst B

Heb je op dit moment , of in de afgelopen maanden, last (gehad) van:

- Misselijkheid / overgeven / diarree? Of wisselende stoelgang (diarree en verstopping)?
- Spierzwakte (vooral rond de knieën) of spierpijn / gewrichtspijn?
- Aambeien of spataderen?
- Snel blauwe plekken?
- Een behandeld schildklierprobleem, maar na een periode waarin je je goed voelde opeens weer hartkloppingen of een onregelmatige hartslag?

Totaal aangekruist vragenlijst B:

Opdracht HERKENNEN HORMONALE DISBALANS

Vragenlijst C

Heb je op dit moment , of in de afgelopen maanden, last (gehad) van:

- Geagiteerdheid of stemmingswisselingen voor de menstruatie (PMS)?
- Cyclische hoofdpijn of migraine?
- Pijnlijke of gezwollen borsten?
- Onregelmatige menstruele cyclus of korter wordende menstruatiecyclus?
- Hevige of pijnlijke menstruaties? (NB hevig: meer dan 1 tampon / verband nodig per 2 uur. Pijnlijk: gebruik pijnstillers)
- Vocht vasthouden / opzwellen (vooral rond de enkels of op de buik) voor de menstruatie?
- Cystes in de eierstokken of borsten of baarmoederpoliepen?
- Snel wakker worden 's nachts (lichte slaap)?
- Jeuk of rusteloze benen, vooral 's nachts?
- Toegenomen onhandigheid of slechte coördinatie?
- Verminderde vruchtbaarheid?
- Miskraam (of meerdere) in het eerste trimester?

Totaal aangekruist vragenlijst C:

Opdracht HERKENNEN HORMONALE DISBALANS

Vragenlijst D

Heb je op dit moment , of in de afgelopen maanden, last (gehad) van:

- Opgeblazen gevoel of vocht vasthouden?
- Afwijkende uitstrijkjes?
- Hevige menstruaties?
- Snelle gewichtstoename (mn op heupen en billen)?
- Toename borstomvang of gevoelige borsten?
- Vleesbomen?
- Pijnlijke menstruaties of endometriose?
- Stemningswisselingen / PMS / depressie / prikkelbaarheid?
- Huilerigheid om de meest onzinnige zaken?
- Mini 'breakdowns' of angstigheid?
- Migraine of andere hoofdpijn?
- Hersenmist ('brain fog')?
- Rode blos in het gezicht of rosacea?
- Galblaas problemen of verwijderde galblaas?

Totaal aangekruist vragenlijst D:

Opdracht HERKENNEN HORMONALE DISBALANS

Vragenlijst E

Heb je op dit moment , of in de afgelopen maanden, last (gehad) van:

- Slecht geheugen?
- Emotionele kwetsbaarheid?
- Depressie of depressieve gevoelens?
- Rimpels?
- Nachtzweeten of opvliegers?
- Slaapproblemen of midden in de nacht wakker worden?
- Urineverlies of een overactieve blaas?
- Blaasontstekingen?
- Hangende borsten of afnemend volume van de borsten?
- Meer zichtbare schade van de zon / verbranding op gezicht, borst of schouders?
- Pijnlijke gewrichten?
- Frequente verwondingen (aan polsen / schouders / onderrug / knieën)?
- Minder zin in sporten?
- Botverlies of osteoporose?
- Vaginale droogheid, irritatie of minder gevoel?
- Droge ogen / droge huid / droge clitoris?
- Laag libido?
- Pijn bij het vrijen?

Totaal aangekruist vragenlijst E:

Opdracht HERKENNEN HORMONALE DISBALANS

Vragenlijst F

Heb je op dit moment , of in de afgelopen maanden, last (gehad) van:

- Overbeharing op gezicht, borst of armen?
- Acne / puistjes?
- Vette huid of haar?
- Dunner wordend hoofdhaar?
- Kleurverandering van de oksels (donkerder en dikkere huid)?
- Steelwratjes / skintags?
- Instabiele bloedsuiker / te lage bloedsuiker / te hoge bloedsuiker?
- Agressieve periodes of woede-uitbarstingen?
- Depressie / angst?
- Cysten in de eierstokken?
- Midcyclische pijn?
- Menstruele cyclus langer dan 35 dagen?
- Verminderde vruchtbaarheid?
- PCOS (polycysteus ovarium syndroom)?

Totaal aangekruist vragenlijst F:

Opdracht HERKENNEN HORMONALE DISBALANS

Vragenlijst G

Heb je op dit moment , of in de afgelopen maanden, last (gehad) van:

- Haaruitval (incl buitenste deel wenkbrauwen of wimpers)?
- Droge huid?
- Droog haar (strohaar) dat makkelijk klit?
- Dunne, broze nagels?
- Vochtretentie of opgezwollen enkels?
- Gewichtstoename die je niet makkelijk meer kwijt raakt?
- Hoog cholesterol?
- Geen dagelijkse ontlasting?
- Terugkerende hoofdpijn?
- Minder zweten?
- Pijnlijke gewrichten / spieren of lage spierspanning?
- Tintelingen in handen / voeten?
- Koude handen of voeten? Koude intolerantie ? Warmte intolerantie?
- Koude gevoeligheid (je hebt het sneller koud dan anderen)?
- Langzame spraak (evt met hese of haperende stem)?
- Lage hartslag (< 60/min)?
- Sloomheid / lethargie?

Opdracht HERKENNEN HORMONALE DISBALANS

Vervolg vragenlijst G

Heb je op dit moment , of in de afgelopen 6 maanden, last (gehad) van:

- Vermoeidheid, vooral in de ochtend?
- Traag denken / moeite met concentreren?
- Trage reactie / verminderd reactievermogen?
- Laag libido?
- Depressie of humeurigheid?
- Gebruik van antidepressiva, maar je voelt je nog steeds niet jezelf?
- Hevige menstruaties of andere menstruele problemen?
- Verminderde vruchtbaarheid / miskramen / vroeggeboorte?
- Vergrote schildklier / moeite met slikken / vergrote tong?
- Schildklierproblemen in de familie?

Totaal aangekruist vragenlijst G:

Opdracht HERKENNEN HORMONALE DISBALANS

Nu je de bovenstaande vragen hebt ingevuld zal ik je uitleggen wat dit betekent.

Zoals ik schreef staat elke vragenlijst voor een bepaalde hormoonverstoring. Op het moment dat jij per vragenlijst 3 of meer klachten hebt ingevuld, is dat een teken dat die hormonale disbalans bij jou een rol kan spelen.

De vragenlijsten staan voor de volgende hormonale disbalans:

Vragenlijst A: hoog stresshormoon

Vragenlijst B: laag stresshormoon

Vragenlijst C: laag progesteron

Vragenlijst D: hoog oestrogeen

Vragenlijst E: laag oestrogeen

Vragenlijst F: hoge androgenen

Vragenlijst G: laag schildklierhormoon

In de video's bij deze module leg ik uit wat dit precies zegt en in het verdere online programma laat ik je zien wat je er aan kan doen.

