

TIENERMEIDEN

CHECKLIJST HORMONEN

Je lichaam kan jou veel vertellen!

Als je klachten hebt rondom je menstruatie is het een teken dat je lichaam wat hulp kan gebruiken. Je klachten wijzen ons de weg naar oplossingen.

Vul de lijst in om zicht te krijgen op je hormonale samenspel.



JA

NEE

Ik heb last van terugkerende hoofdpijn.

Vaak treedt het op vlak voor mijn menstruatie begint.

Ik heb last van buikpijn rondom mijn ovulatie/eisprong.

Ik heb last van buikpijn een paar dagen voor ik ongesteld word.

Ik kan niet naar school of sport doordat ik zoveel buikpijn heb.

De pijnklachten maken dat ik echt pijnstillers nodig heb.

Ik voel mij soms erg prikkelbaar.

Ik ga snel huilen. Soms om het geringste.

Anderen zeuren te veel aan mijn kop.

Ik slaap niet goed. Ik val moeilijk in slaap.

Ik word moe wakker. Ik voel mij niet uitgerust.



Helpende apps:

Menstruatiekalender – cyclus

Menstruatiedagboek – kalender

Menstruatiekalender Flo

	J A	N E E
Ik haal de 9-10 uur slaap niet die ik als tiener nodig heb.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben voortdurend moe – zelden echt energie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Soms ben ik aan het overeten om onrust weg te krijgen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben aangekomen sinds ik menstrueer, maar eet hetzelfde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kan niet sporten omdat ik te moe ben. Ik heb geen kracht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik sport zoveel dat mijn menstruaties zijn gestopt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn bloedingen zijn erg zwaar; ik heb veel bloedverlies.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn menstruaties zijn onregelmatig. Ik heb hier zorgen over.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn menstruatie kwam een paar keer, sindsdien niet meer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik wil de anticonceptiepil niet gebruiken, maar weet niet wat ik anders kan doen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb last van acne en vette huid.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn haar wordt sneller vet dan voorheen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik voel mij depri vlak voor mijn menstruatie doorbreekt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kan mij niet concentreren, mijn gedachten zijn een warboel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Kan je wat steun gebruiken om een verandering te creëren? Er is veel mogelijk!
Met natuurlijke middelen kan je cyclus geholpen worden.