

OVERGANG OF BURN-OUT?

Overgangsklachten - vooral mentale - worden vaak als burn-out klachten gezien. Het verschil kan subtiel zijn, dat zie je in de lijsten hieronder.

Kenmerkend voor de (beginnende) overgang is gewrichtspijn. Je staat strammer op 's ochtends en hebt meer moeite met het deksel van de jampot draaien.

OVERGANG

Vergeetachtigheid

Prikkelbaarheid

Angst en paniek

Verminderd libido

Geen menstruatie

Opvliegers

Nachtelijk zweten

Vaginale droogheid

Vaginale jeuk

Algemene jeuk

Botverlies

Haaruitval

Hoofdpijn

Spier- en gewrichtspijn

Urine-incontinentie

Dyspareunie

Slaapproblemen

Vaker blaasontsteking

Vorming van een buikje



BURN-OUT

Vergeetachtigheid

Prikkelbaarheid

Angst en paniek

Opgejaagd gevoel

Wantrouwend zijn

Besluiteloosheid

Geen plezier beleven

Vermoeidheid

Futloosheid

Onzekerheid

Hyperventilatie

Haaruitval

Hoofdpijn

Spierpijn

Misselijkheid

Duizeligheid

Slapeloosheid

Hartkloppingen

Buikpijn

★
★
★
OPSTEKER
★
★

5 jaar vóór je laatste menstruatie kun je al last krijgen van overgangsklachten.