

Voorbereiding doktersafpraak

Mentale symptomen

- ☐ Vermoeidheid / weinig energie hebben
- ☐ Stemningswisselingen (bv. plotseling verdrietig of huilerig, gevoelig zijn voor afwijzing)
- ☐ Prikkelbaarheid of woede
- ☐ Toegenomen innerlijke conflicten
- ☐ Depressieve stemming, gevoelens van hopeloosheid, je waardeloos of schuldig voelen
- ☐ Angst
- ☐ Spanning of het gevoel dat je opgefokt bent
- ☐ Verminderde interesse in gebruikelijke activiteiten (bijv. werk, school, vrienden, hobby's)
- ☐ Moeite met concentreren, focussen of denken
- ☐ Hypersomnia (overmatige slaperigheid) of slapeloosheid (moeite om in slaap te vallen of in slaap blijven)
- ☐ Overweldigend of onbeheerst gevoel
- ☐ Andere:

Lichamelijke symptomen

- ☐ Hoofdpijn
- ☐ Pijnlijke gewrichten en/of spieren
- ☐ Pijn in de onderrug
- ☐ Acne
- ☐ Gevoelige en/of pijnlijke borsten
- ☐ Opgeblazen gevoel
- ☐ Hunkering naar zoete en/of koolhydraatrijke voeding
- ☐ Darmproblemen
- ☐ Krampen
- ☐ Misselijkheid
- ☐ Andere:

Wanneer zijn je klachten gestart?

Welke behandelingen heb je al geprobeerd? Welke behandelingen werken wel/niet?

bv. anticonceptie, voeding, sport, hormoontherapie, supplementen, antidepressiva, medicatie, ...

Notities

Dit wil ik graag nog vragen:
