

DE MENOBOOST CHECKLIST

	Soms	Vaak	Extreem
A. <u>Problemen met temperatuurregulatie</u>			
Opvliegers: Plotselinge, intense hittegolven, vaak gepaard met roodheid en zweten.	☐	☐	☐
Nachtzweeten: Opvliegers die 's nachts optreden en de slaap verstoren, vaak met doorweekte kleding/beddengoed.	☐	☐	☐
B. <u>Slaapproblemen</u>			
Moeite met inslapen: Duurt lang voordat je in slaap valt.	☐	☐	☐
Moeite met doorslapen: Vaak wakker worden gedurende de nacht.	☐	☐	☐
Onrustige slaap: Het gevoel dat je niet diep of herstellend slaapt.	☐	☐	☐
Chronische vermoeidheid/uitputting overdag: Ondanks (ogenschijnlijk) voldoende slaap.	☐	☐	☐
C. <u>Emotionele en Psychologische Symptomen</u>			
Stemmingswisselingen: Snel en onvoorspelbaar wisselen van stemming.	☐	☐	☐
Prikkelbaarheid/kort lontje: Je bent sneller geïrriteerd of boos.	☐	☐	☐
Angst/Nervositeit: Gevoelens van onrust, spanning of paniek zonder duidelijke reden.	☐	☐	☐
Depressieve gevoelens: Somberheid, verlies van interesse of plezier, lusteloosheid.	☐	☐	☐
Minder veerkracht/Stressgevoeligheid: Moeite om met dagelijkse stress om te gaan.	☐	☐	☐
Gevoel van 'niet jezelf zijn'	☐	☐	☐
Twijfelen aan je waarde of denken dat je niets waard bent	☐	☐	☐
D. <u>Denken en Geheugen</u>			
Brain Fog' (Hersennmist): Gevoel van mentale traagheid of minder helder kunnen denken.	☐	☐	☐
Concentratieproblemen: Moeite om je te focussen op taken.	☐	☐	☐
Geheugenproblemen: Moeite met het onthouden van namen, woorden, afspraken of recente gebeurtenissen.	☐	☐	☐
Moeite met meerdere dingen tegelijk doen, snel het overzicht kwijtraken.	☐	☐	☐
Geen beslissingen kunnen nemen: zelfs voor simpele keuzes niet weten wat best te doen.	☐	☐	☐
E. <u>Vaginale en Urinewegsymptomen</u>			
Vaginale droogheid: Gevoel van droogte, jeuk of branderigheid in de vagina.	☐	☐	☐
Pijn bij het vrijen: Als gevolg van vaginale droogheid of weefselveranderingen.	☐	☐	☐
Verminderd libido: Minder of geen zin meer in seks.	☐	☐	☐
Vaker plassen/toegenomen aandrang om te plassen.	☐	☐	☐
Terugkerende urineweginfecties.	☐	☐	☐
Lichte urine-incontinentie (bij lachen, niezen, hoesten, trampoline).	☐	☐	☐
F. <u>Fysieke Symptomen</u>			
Gewrichts- en spierpijn/stijfheid: onverklaarbare pijn aan spieren en gewrichten, reumatische klachten, frozen shoulder	☐	☐	☐
Hoofdpijn/Migraine: Nieuw ontstaan of verergering van bestaande hoofdpijn.	☐	☐	☐
Gewichtstoename: Vooral rond de buik.	☐	☐	☐
Veranderingen in huid en haar: Droogheid, minder elasticiteit, meer rimpels, haaruitval, dunner haar.	☐	☐	☐
Drogere slijmvliesen: droge, branderige ogen, korstjes in je neus.	☐	☐	☐
Gevoelige, pijnlijke of gezwollen borsten.	☐	☐	☐
Opgeblazen gevoel of vocht vasthouden.	☐	☐	☐
Spijverteringsproblemen: trage vertering, opgeblazen gevoel, misselijkheid, constipatie.	☐	☐	☐
Tintelingen of gevoelloosheid in ledematen.	☐	☐	☐