Woordenlijst

MENTALE GEZONDHEID & CYCLUS

Eenvoudige uitleg van PMS, PMDD, PME, de luteale fase en meer

Begrippen begrijpen kan helpen om klachten beter te herkennen, te bespreken en bij te houden.

GroeiKracht - Boeken & Coaching

Een rustige, toegankelijke uitleg. Je hoeft geen medische voorkennis te hebben.

De cyclus in gewone taal

De menstruatiecyclus is de periode vanaf de eerste dag van een menstruatie tot de dag voor de volgende menstruatie. Een cyclus verloopt niet bij iedereen hetzelfde. De lengte en klachten kunnen per persoon en per maand verschillen.

Menstruatie
De dagen waarop bloed uit de baarmoeder via de vagina naar buiten komt. Dit gebeurt wanneer er geen zwangerschap is ontstaan en het opgebouwde baarmoederslijmvlies wordt afgestoten.

Voorbeeld: Dag 1 van de cyclus is de eerste dag van echt menstruatiebloed.

Menstruatiecyclus
Het terugkerende proces waarin hormonen, eierstokken en baarmoeder samenwerken. Een cyclus hoeft niet precies 28 dagen te duren.

Voorbeeld: De cyclus wordt geteld van de eerste menstruatiedag tot de dag voor de volgende menstruatie.

Folliculaire fase
De fase die begint op de eerste dag van de menstruatie en doorloopt tot de eisprong. In de eierstok rijpt een eicel.

Voorbeeld: Deze fase kan van cyclus tot cyclus in lengte verschillen.

Eisprong (ovulatie)
Het moment waarop een eierstok een eicel vrijlaat. De eisprong vindt meestal ongeveer twee weken voor de volgende menstruatie plaats, maar dat verschilt.

Voorbeeld: Sommige mensen merken een korte steek of verandering in afscheiding; anderen merken niets.

Luteale fase
De fase na de eisprong en voor de volgende menstruatie. In deze fase verandert de hormoonspiegel. Bij mensen met PMS, PMDD of PME kunnen klachten in deze periode ontstaan of verergeren.

Voorbeeld: De luteale fase eindigt wanneer de menstruatie begint.

Klachten en diagnoses

PMS, PMDD en PME lijken qua timing soms op elkaar, maar betekenen niet hetzelfde. Alleen een bevoegde zorgverlener kan een diagnose stellen. Een dagboek over klachten en cyclus kan helpen bij een gesprek.

PMS - premenstrueel syndroom

Lichamelijke en/of emotionele klachten die terugkeren in de dagen of weken voor de menstruatie. Vaak nemen de klachten af wanneer de menstruatie begint of kort daarna.

Voorbeeld: Voorbeelden zijn prikkelbaarheid, somberheid, gespannen borsten, hoofdpijn of een opgeblazen gevoel.

PMDD - premenstruele dysfore stoornis

Een ernstige vorm van cyclusgebonden klachten. Vooral stemmingsklachten kunnen veel invloed hebben op dagelijks leven, relaties, studie of werk. De klachten keren vaak terug in de luteale fase en verminderen meestal na het begin van de menstruatie.

Voorbeeld: PMDD is meer dan gewone stemmingswisselingen. Bespreek terugkerende ernstige klachten met een arts.

PME - premenstruele verergering

Een bestaande lichamelijke of psychische aandoening wordt in een deel van de cyclus erger, vaak voor de menstruatie. De aandoening is ook op andere momenten aanwezig.

Voorbeeld: Iemand met bijvoorbeeld migraine of een stemmingsklacht kan merken dat die klachten voor de menstruatie toenemen.

Cyclusgebonden klachten

Klachten die op herkenbare momenten in de cyclus beginnen, veranderen of afnemen. De timing kan belangrijke informatie geven, maar bewijst op zichzelf geen diagnose.

Voorbeeld: Noteer niet alleen wanneer je bloedt, maar ook hoe je je voelt en hoe je functioneert.

Dysforie

Een gevoel van sterke somberheid, spanning, prikkelbaarheid of innerlijke onrust. Het woord beschrijft een ervaring; het is op zichzelf geen diagnose.

Voorbeeld: Dysforie kan verschillende oorzaken hebben en verdient aandacht als het je leven zwaar belemmert.

Handige woorden voor gesprekken

Hormonen
Stofjes die signalen door het lichaam sturen. Hormonen zoals oestrogeen en progesteron veranderen tijdens de cyclus. Mensen kunnen verschillend reageren op die veranderingen.

Voorbeeld: Een hormoonwaarde alleen vertelt niet altijd hoe iemand zich voelt.

Symptoomdagboek
Een overzicht waarin je dagelijks klachten, stemming, energie, slaap, bloeding en invloed op je dag noteert.

Voorbeeld: Dagelijks kort invullen geeft vaak een betrouwbaarder beeld dan achteraf terugdenken.

Functioneren
Wat klachten betekenen voor dagelijkse dingen, zoals opstaan, eten, werken, studeren, zorgen voor jezelf of contact met anderen.

Voorbeeld: Beschrijf concreet wat niet lukt of extra moeite kost.

Remissie / klachtenarme periode
Een periode waarin klachten duidelijk minder zijn of grotendeels wegblijven. Bij sommige cyclusgebonden klachten is er een herkenbare klachtenarme fase.

Voorbeeld: Noteer ook wanneer je je beter voelt; dat helpt het patroon te zien.

Behandeling en ondersteuning
Mogelijke hulp kan bestaan uit uitleg, praktische aanpassingen, psychologische ondersteuning of medische behandelingen. Wat passend is, hangt af van de persoon en de klachten.

Voorbeeld: Bespreek voordelen, nadelen en persoonlijke voorkeuren met een zorgverlener.

Wanneer hulp zoeken?

Neem contact op met je huisarts of behandelaar als klachten terugkeren, je dagelijks leven sterk beperken of je zorgen geven. Vertel wanneer ze beginnen, wanneer ze afnemen en wat je hierdoor niet kunt doen. Bij gedachten aan zelfbeschadiging of niet meer willen leven: zoek direct steun bij iemand die je vertrouwt en neem contact op met je behandelaar of de huisarts. Bij direct gevaar bel je 112.

Deze woordenlijst is bedoeld als algemene uitleg en vervangt geen persoonlijk medisch advies of diagnose. Termen en klachten kunnen per persoon anders worden ervaren.