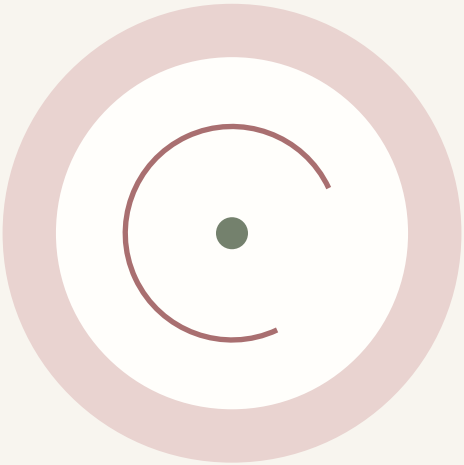


GROEIKRACHT • GRATIS DOWNLOAD

PMDD-mythes en feiten

Korte kaartjes die misverstanden helder maken

Tien compacte kaartjes over wat PMDD wel en niet betekent, hoe het klachtenpatroon wordt herkend en welke steun bespreekbaar kan zijn.

PRINT • LEES • DEEL

Je kunt de kaartjes los lezen of printen en uitknippen.

Psycho-educatie, geen vervanging van persoonlijke diagnostiek of behandeling.

PMDD: mythes & feiten

MYTHE 01 PMDD: MYTHES & FEITEN

MYTHE

PMDD is gewoon een heftige PMS

FEIT

PMDD is een erkende premenstruele aandoening waarbij klachten ernstig genoeg zijn om duidelijk lijden of problemen in het dagelijks leven te veroorzaken. De naam PMS wordt soms breed gebruikt, maar de impact en diagnostische criteria verschillen.

Ernst en invloed op je dagelijks leven tellen mee.

Knip eventueel uit langs de afgeronde kaartomtrek • GroeiKracht

MYTHE 02 PMDD: MYTHES & FEITEN

MYTHE

PMDD betekent dat mijn hormoonwaarden afwijkend zijn

FEIT

Bij PMDD lijken de normale schommelingen van eierstokhormonen een rol te spelen. Onderzoek wijst vooral op een verhoogde gevoeligheid voor die veranderingen; de precieze mechanismen zijn nog niet volledig opgehelderd.

Een afwijkende hormoonwaarde is niet de kern van de diagnose.

Knip eventueel uit langs de afgeronde kaartomtrek • GroeiKracht

MYTHE 03

PMDD: MYTHES & FEITEN

MYTHE

Een bloedtest kan PMDD aantonen of uitsluiten

FEIT

Er is geen losse bloed- of hormoontest die PMDD vaststelt. Zorgverleners kijken naar het terugkerende patroon, de ernst en de invloed van klachten, vaak met dagelijkse registratie over meerdere cycli.

Een dagboek over je cyclus kan meer informatie geven dan één meetmoment.

Knip eventueel uit langs de afgeronde kaartomtrek • GroeiKracht

MYTHE 04

PMDD: MYTHES & FEITEN

MYTHE

PMDD zit alleen tussen mijn oren

FEIT

PMDD kan emotionele, lichamelijke en gedragsmatige klachten geven. Klachten kunnen bijvoorbeeld somberheid of prikkelbaarheid zijn, maar ook vermoeidheid, pijn, gespannen borsten of veranderingen in slaap en eetlust.

Mentale en lichamelijke klachten kunnen samengaan.

Knip eventueel uit langs de afgeronde kaartomtrek • GroeiKracht

MYTHE 05

PMDD: MYTHES & FEITEN

MYTHE

Ik moet elke maand precies dezelfde klachten hebben

FEIT

De klachten kunnen per cyclus in intensiteit of combinatie verschillen. Een terugkerend patroon is belangrijker dan elke maand een identieke lijst. Dagelijks bijhouden helpt om dat patroon samen met een zorgverlener te beoordelen.

Noteer wat er gebeurt, ook als een cyclus anders voelt.

Knip eventueel uit langs de afgeronde kaartomtrek • GroeiKracht

MYTHE 06

PMDD: MYTHES & FEITEN

MYTHE

PMDD-klachten zijn de hele maand hetzelfde

FEIT

Bij PMDD ontstaan of verergeren klachten meestal in de luteale fase en nemen ze rond of kort na het begin van de menstruatie af. Het precieze verloop verschilt. Klachten die de hele maand blijven, verdienen ook aandacht.

De timing door de cyclus heen is belangrijke informatie.

Knip eventueel uit langs de afgeronde kaartomtrek • GroeiKracht

MYTHE 07

PMDD: MYTHES & FEITEN

MYTHE

PMDD en PME betekenen hetzelfde

FEIT

PMDD verwijst naar een cyclisch klachtenpatroon. Bij PME worden klachten van een al bestaande lichamelijke of psychische aandoening premenstrueel sterker. De twee kunnen op elkaar lijken; registratie en beoordeling helpen bij het onderscheid.

Wat gebeurt er buiten de luteale fase?

Knip eventueel uit langs de afgeronde kaartomtrek • GroeiKracht

MYTHE 08

PMDD: MYTHES & FEITEN

MYTHE

PMDD is alleen een stemmingsprobleem

FEIT

PMDD omvat meerdere mogelijke klachtengebieden. Naast stemmingsklachten kunnen er lichamelijke en cognitieve klachten zijn. Welke klachten op de voorgrond staan, verschilt per persoon.

Het totaalbeeld en het patroon zijn belangrijk.

Knip eventueel uit langs de afgeronde kaartomtrek • GroeiKracht

MYTHE 09

PMDD: MYTHES & FEITEN

MYTHE

Je moet PMDD met wilskracht kunnen wegdrukken

FEIT

PMDD-klachten zijn geen keuze en betekenen niet dat iemand zwak is. Als klachten je functioneren raken, mag je daar hulp voor vragen. Een zorgverlener kan met je kijken naar passende ondersteuning.

Je hoeft klachten niet eerst te bewijzen door ze te verdragen.

Knip eventueel uit langs de afgeronde kaartomtrek • GroeiKracht

MYTHE 10

PMDD: MYTHES & FEITEN

MYTHE

Er is niets aan PMDD te doen

FEIT

Er zijn verschillende behandel- en ondersteuningsmogelijkheden. Richtlijnen noemen onder meer medicatie, hormonale opties, psychologische begeleiding en zelfhulp. Wat past, hangt af van je klachten, gezondheid en voorkeuren; bespreek keuzes met een zorgverlener.

Er is niet één aanpak die voor iedereen werkt.

Knip eventueel uit langs de afgeronde kaartomtrek • GroeiKracht

Bronnen en leeswijzer

Gebaseerd op medische richtlijnen en consensusbronnen.

1. ACOG. Management of Premenstrual Disorders, Clinical Practice Guideline No. 7 (2023).

https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/clinical-practice-guideline/articles/2023/12/management-of-premenstrual-disorders

2. ACOG. Premenstrual Syndrome (PMS): symptoms, diagnosis and treatment.

https://www.acog.org/womens-health/faqs/Premenstrual-Syndrome

3. ISPMD. Consensus on the management of premenstrual disorders (2013).

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3955202/

4. ISPMD Montreal consensus: diagnostic criteria and measurement (2011).

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4134928/

5. Hantsoo & Epperson. Towards Understanding the Biology of PMDD: From Genes to GABA (2023).

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10176022/

Belangrijke nuance

Deze kaartjes geven algemene informatie. PMDD-diagnostiek vraagt beoordeling van het klachtenpatroon, de ernst en de invloed op functioneren. Klachten kunnen per persoon en per cyclus verschillen. De biologische verklaring is nog onderwerp van onderzoek; daarom zijn formuleringen over hormoongevoeligheid bewust voorzichtig gehouden.

Bespreek je klachten met een zorgverlener

Dagelijkse registratie over minimaal twee cycli kan helpen het patroon zichtbaar te maken. Bij ernstige klachten of gedachten aan zelfbeschadiging is het belangrijk om direct professionele hulp in te schakelen.

Gemaakt voor GroeiKracht - Boeken & Coaching

Informatie gecontroleerd op 12 november 2026