MENOPAUSAL SKINCARE · GRATIS PRINTBAAR

Mijn *huiddagboek* voor de overgang

Is je huid veranderd rond de overgang? Dan heb je waarschijnlijk minder stappen nodig, niet meer. Drie taken dekken de meeste dagen: mild reinigen, je huid comfortabel houden, beschermen tegen de zon.

Behoud wat werkt
Producten die je al goed verdraagt, mogen blijven.

Eén verandering tegelijk
Dan weet je wat heeft geholpen.

Geef het een paar weken
Tenzij het prikt of brandt: stop dan.

Ochtend

1 **Mild reinigen, alleen als het nodig is**
Een milde crème-, melk- of lotionreiniger. Geen zeep. Behaaglijk warm water, niet heet.

Mijn product: _____

2 **Hydrateren**
Parfumvrij. Kies ceramiden, glycerine of hyaluronzuur.

Mijn product: _____

3 **Zonnebrandcrème SPF 30 of hoger**
Breedspectrum, op onbedekte huid voordat je naar buiten gaat. Buiten ongeveer elke 2 uur opnieuw insmeren.

Mijn product: _____

Avond

1 **Zonnebrandcrème en make-up verwijderen**
Een hydraterende reiniger.

Mijn product: _____

2 **Voorgeschreven behandeling, als je die hebt**
Gebruik het precies zoals je arts het heeft voorgeschreven.

Mijn product: _____

3 **Hydrateren**
De ochtendcrème kan hier ook, als het gebruik en het huidgevoel bij de avond passen.

Mijn product: _____

Optioneel: alleen met een duidelijk doel
Een doel klinkt zo: *"Mijn gezicht voelt halverwege de dag strak."* · *"Ik wil donkere vlekjes aanpakken."* · *"Mijn arts raadde het aan."* **Geen doel? Sla het over.** Serums zijn optioneel. Vraag een apotheker of arts voordat je met een retinoïde begint (een vitamine A-crème die kan prikken).

_____

Na een bad of douche
Dep droog en smeer droge lichaamshuid dan in terwijl die nog vochtig is.

_____

Zo gebruik je dit dagboek
1. Houd een eenvoudige routine aan (deze pagina).
2. Beoordeel je huid elke avond (pagina 2).
3. Neem pagina 3 mee naar je afspraak.

menopausal-skincare.com/nl/guides/simple-menopause-skincare-routine
De volledige gids: waarom elke stap helpt en wat je kunt weglaten.
Versie 1 · bronnen gecontroleerd op 1 nov. 2026 · algemene informatie, geen medisch advies.

VIER WEKEN · ELKE AVOND BEOORDELEN

Mijn huid, *dag voor dag*

Schrijf **0** op als een klacht er niet was; laat een vakje alleen leeg als je het vergeten bent. Product, medicijn of wasmiddel gewijzigd? Zet het in de tabel hieronder en schrijf het nummer in de onderste rij.

(0) geen (1) mild (2) hinderlijk (3) ernstig of belemmerde me

Startdatum _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Droog of strak														
Jeuk														
Kriebelen of tintelen														
Prikken of branden														
Blozen (warm, rood)														
Roodheid of uitslag														
Jeuk maakte me wakker														
Wijziging? nummer														

Dag	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Droog of strak														
Jeuk														
Kriebelen of tintelen														
Prikken of branden														
Blozen (warm, rood)														
Roodheid of uitslag														
Jeuk maakte me wakker														
Wijziging? nummer														

Producten die ik start of stop

#	Product, medicijn of wasmiddel	Gestart op dag	Gestopt op dag	Reactie?
1				J / N
2				J / N
3				J / N
4				J / N
5				J / N

Zoek nu hulp, wacht niet op het dagboek: een uitslag die pijnlijk is, blaren geeft of zich snel uitbreidt, koorts of je ziek voelen, gezwollen lippen of ogen, of problemen met ademen (112 of je lokale alarmnummer).

NEEM DIT MEE NAAR JE HUISARTS, VERPLEEGKUNDIGE OF DERMATOLOOG

Mijn *samenvatting* voor de afspraak

Naam _____

Geboortedatum _____

Datum afspraak _____

Van pagina 2	Dagen met 2 of 3	Hoogste score
Droog of strak		
Jeuk		
Kriebelen of tintelen		
Prikken of branden		
Blozen (warm, rood)		
Roodheid of uitslag		
Jeuk maakte me wakker		

Wanneer begon het?

Is het verspreid?

☐ Ja ☐ Nee ☐ Weet niet

Waar op mijn lichaam

☐ Gezicht ☐ Nek ☐ Borst ☐ Hoofdhuid
☐ Armen ☐ Benen ☐ Rug ☐ Oksels

Het beïnvloedt mijn

☐ Slaap ☐ Werk ☐ Stemming ☐ Weinig

Medicijnen en hormoontherapie (HST) die ik gebruik (en recente wijzigingen)

Allergieën of huidaandoeningen (eczeem, rosacea, psoriasis)

Wat ik heb geprobeerd en wat er gebeurde

Andere veranderingen door de overgang (opvliegers, slaap, menstruatie)

Mijn vragen

Neem pagina 2, productverpakkingen of ingrediëntenlijsten en eventuele foto's mee. Een dagboek helpt bij de afspraak; het kan je de oorzaak niet vertellen.

Wacht niet op dit dagboek · Maak nu een afspraak bij jeuk die ernstig of wijdverspreid is, steeds terugkomt of je slaap verstoort, of bij een nieuwe uitslag, knobbel of zwelling. **Zoek medische hulp** bij een uitslag die pijnlijk is, blaren geeft, zich snel uitbreidt of met koorts gepaard gaat. **Bel 112 of je lokale alarmnummer** bij problemen met ademen of slikken, of bij zwelling van de lippen of ogen.