

GRIP OP ENDO

*Het endometriose-werkdagboek —
meet je pijn, win je gesprek*

Ongedateerd · meetbaar · van eerste vermoeden tot behandelkeuzes

Eerste editie, 2026

© 2026 Helder Werkboeken. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Dit werkdagboek is een registratie- en gespreksinstrument voor persoonlijk gebruik. Het stelt geen diagnoses, geeft geen behandeladvies en vervangt geen zorg door huisarts of gynaecoloog — behandelbeslissingen horen in de spreekkamer, dit boek zorgt dat jij daar met de best mogelijke informatie zit. De inhoud is gebaseerd op openbare bronnen van o.a. de NVOG en de Endometriose Stichting (zie de bronnenlijst achterin). Raadpleeg bij twijfel over je klachten altijd een arts.

Dit is de papieren editie, ontworpen om met pen of potlood in te vullen.

Uitgegeven door Helder Werkboeken — Nederland

Inhoud

Het hele boek in leesvolgorde. Zoek je liever op gevoel — ‘waar loop ik nú vast?’ — gebruik dan de zelfkaart op de volgende pagina’s.

Voor wie is dit boek	p. 5
Hoe dit boek werkt	p. 6
De zelfkaart — zoeken op gevoel	p. 8
Deel 1 · Snap je lijf	p. 11
Waar sta je nu?	p. 12
Wat endometriose is (en wanneer pijn niet ‘normaal’ is)	p. 14
Waarom het zo lang duurt (7,5 jaar — en hoe jij dat inkort)	p. 15
Eerst dit: signalen die nú naar de huisarts moeten	p. 16
Pijn-woordenschat: verder dan ‘veel’	p. 18
Waarom dit boek, waarom nu	p. 20
Deel 2 · Het meetwerk	p. 23
Zo werkt het meetwerk	p. 24
Na twee cycli: wat zegt je data?	p. 70
Meten zonder erin te verdrinken	p. 72

Deel 3 · Het gesprek	p. 74
Zo werkt de route (en waar de expertisecentra zitten)	p. 75
Serieus genomen worden: de strategie	p. 76
Het consult-voorbereidingsblad	p. 78
Het endo-dossier (samenvouwblad)	p. 80
De tweede mening (en wanneer je hem neemt)	p. 82
Deel 4 · Behandelkeuzes	p. 84
De behandelcategorieën (in gewone taal)	p. 85
De behandel-tijdslijn	p. 98
Deel 5 · Leven met endo	p. 101
Werken met endo	p. 102
Praten over pijn (ook die ene pijn)	p. 104
Vermoeidheid is een symptoom (geen karakterfout)	p. 106
Het flare-plan	p. 108
Als kinderwens meespeelt	p. 110
Het onderhoudsritme	p. 112
Bronnen · de onderbouwing	p. 115
Tot slot · één kleine vraag	p. 116

Vier vrouwen, één boek

Grote kans dat je jezelf hieronder tegenkomt. Alle vier de routes zijn goed.

Je vermoedt het pas net

Iemand zei 'dit is niet normaal, laat het onderzoeken' — of je las een verhaal en herkende te veel. Begin bij Deel 1 (snappen wat er kan spelen, zonder zelfdiagnose) en start het meetwerk van Deel 2: als je straks bij de huisarts zit, is twee cycli aan metingen het verschil tussen 'ongeveer vaak veel pijn' en een patroon dat niemand kan wegwuiven.

Je zit middenin het traject

Verwezen, wachtend op de gynaecoloog of op onderzoek. Deel 2 en het dossier van Deel 3 zijn jouw ingang: elk consult wordt beter met jouw eigen data op tafel — en de wachttijd wordt meetbaar nuttig.

Je hebt de diagnose (eindelijk)

Na gemiddeld zeven en een half jaar zoeken heb je een naam voor de pijn — en meteen nieuwe vragen: welke behandeling, wat werkt, wat kost het me? Deel 4 (behandelblokken: effect eerlijk meten) en Deel 5 (leven met endo) zijn voor jou gebouwd.

Je leeft er al jaren mee

Behandelingen gehad, dagen die verdwijnen in pijn, en het gevoel dat het gesprek met artsen in rondjes draait. Het meetwerk (Deel 2) en de behandelblokken (Deel 4) geven dat gesprek nieuwe grond — en de tweede-mening-pagina (3.5) bestaat niet voor niets.

Lees alleen deze twee pagina's

Twee minuten. Daarna mag je openslaan waar jouw traject nu is.

Dit boek doet één ding heel goed: het maakt jouw pijn meetbaar en daarmee bespreekbaar. Endometriose is onzichtbaar op de buitenkant en berucht onzichtbaar in de spreekkamer — pijn 'tussen de regels' wordt gemist, patronen zonder papier worden vergeten. Dit werkdagboek is het papier.

De vier regels

Eén. Er staan nergens datums in. Een gemiste dag is geen achterstand — je telt gewoon door bij het volgende vel, en gaten zijn óók data (soms was invullen te veel; dat zegt iets).

Twee. Dit boek adviseert nooit een behandeling. Wat jij probeert of slikt, beslis je met je arts — dit boek meet eerlijk wat het doet, en dat is precies wat de arts nodig heeft om goed te kunnen adviseren.

Drie. Vijf minuten per dag is genoeg. De dagvellen zijn omcirkelen en korte regels; de weekevaluatie is vijf minuten extra. Op rotdagen geldt de kleine versie onderaan de pagina — die telt.

Vier. Jouw pijn is het meetinstrument, niet het oordeel. Een 9 opschrijven is geen aanstellen en een 3 is geen bewijs dat het 'dus wel meevalt'. Meten is meten.

Wat dit boek is

Een meetinstrument (twee cycli aan dagvellen met pijnlocatie en -soort), een vertaler (weekevaluaties en de synthese die er één leesbaar verhaal van maken), en een gespreksversterker (het consultblad en dossier van Deel 3, de effectmetingen van Deel 4). Alles is ontworpen op de vraag: wat heeft een arts nodig om jou wél goed te kunnen helpen?

Wat dit boek niet is

Geen diagnose-instrument — of jouw klachten endometriose zijn, kan alleen onderzoek uitwijzen, en Deel 1 vertelt eerlijk welke klachten sowieso naar de huisarts moeten. Geen behandelgids. En geen vrolijkmakerij: dit boek gaat je pijn niet wegpraten. Het gaat hem zichtbaar maken — en zichtbare pijn wordt serieus genomen.

Gemiddeld duurt het zeven en een half jaar voor deze pijn een naam krijgt. Elke week die jij meet, is een week van dat wachten teruggepakt.

Eén ding nog: sommige pagina's gaan over pijn die je leven klein maakt. Als je merkt dat het je boven het hoofd groeit, is dat geen zwakte — praat met je huisarts, en neem dit boek mee. Daar is het voor.

Waar loop je nú vast?

Zoek de zin die het meest op vandaag lijkt en sla open op die pagina. Meer uitleg heb je niet nodig. De paginanummers lopen niet op – dat klopt: deze kaart is op gevoel gesorteerd, niet op volgorde. Wil je het gewone overzicht? Dat staat in de Inhoud hiervoor.

<i>“Is dit nog normale menstruatiepijn of niet?”</i>	p. 14
<i>“Iedereen zegt dat het erbij hoort. Ik geloof het niet meer.”</i>	p. 15
<i>“Welke klachten moeten sowieso naar de huisarts?”</i>	p. 16
<i>“Ik wil beginnen met meten – waar en hoe?”</i>	p. 24
<i>“Ik weet niet hoe ik deze pijn moet omschrijven.”</i>	p. 18
<i>“Vandaag is een vreselijke pijndag.”</i>	p. 108
<i>“Mijn huisartsafpraak komt eraan.”</i>	p. 78
<i>“Ik word niet serieus genomen in de spreekkamer.”</i>	p. 76
<i>“Hoe kom ik bij een gynaecoloog of expertisecentrum?”</i>	p. 75

“Ik wil alles samenvatten voor het consult.”

p. 80

“We gaan een behandeling proberen – hoe volg ik of het werkt?”

p. 86

“Welke soorten behandelingen bestaan er eigenlijk?”

p. 85

“Werk wordt bijna niet vol te houden zo.”

p. 102

“Vrijen doet pijn en ik weet niet hoe ik erover moet beginnen.”

p. 104

“Ik ben zó moe – is dat ook endo?”

p. 106

“Na twee cycli meten: wat nu met al die data?”

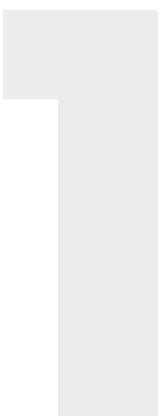
p. 70

“Mijn klachten veranderen – moet ik opnieuw gaan meten?”

p. 112

“Ik twijfel of mijn behandeltraject wel klopt.”

p. 82



Snap je lijf

Eerst snappen, dan meten. En één ding vooraf: jouw pijn is echt — dat stond nooit ter discussie in dit boek.

Dit deel geeft je de basis die het meetwerk zinvol maakt: wat endometriose is (en wat niet), waarom het gemiddeld zeven en een half jaar duurt voor iemand het hardop zegt, welke klachten sowieso naar de huisarts moeten, en de woorden om pijn te beschrijven die verder gaan dan 'veel'. Geen medische studie — wel genoeg om nooit meer met lege handen in een spreekkamer te zitten.

In dit deel:

Waar sta je nu?	p. 12
Wat endometriose is (en wanneer pijn niet 'normaal' is)	p. 14
Waarom het zo lang duurt (7,5 jaar — en hoe jij dat inkort)	p. 15
Eerst dit: signalen die nú naar de huisarts moeten	p. 16
Pijn-woordenschat: verder dan 'veel'	p. 18
Waarom dit boek, waarom nu	p. 20

Waar sta je nu?

Je situatie van dit moment vastleggen – het vergelijkingspunt voor alles wat volgt.

Pijn heeft een kort geheugen naar boven en een lang geheugen naar beneden: zodra een behandeling iets doet, vergeet je hoe erg het was – en dan lijkt ‘een beetje beter’ al snel ‘goed genoeg’. Deze nulmeting is je anker. Vul hem in over de afgelopen twee á drie maanden, gemiddeld genomen.

Zo werkt het:

1. Scoor de regels hieronder eerlijk – niet je ergste dag, niet je beste, het gewone beeld.
2. De impact-regels zijn de belangrijkste: wat kost dit je aan leven? Dat is de maat waarop straks elke behandeling wordt beoordeeld.
3. Vouw de hoek van deze pagina om. Hier kom je terug bij de synthese (Deel 2) en bij elke effectmeting (Deel 4).

Pijn op de ergste dagen ... /10 · gemiddelde dag ... /10 · aantal slechte dagen per cyclus: ...

Vermoeidheid gemiddeld ... /10 · pijn bij vrijen (ja / soms / nee) · darm- of blaasklachten (ja / nee):

Wat ik nu laat of aanpas vanwege de pijn (werk, sport, sociaal, intimiteit, plannen):

Hoe lang speelt dit al – en wat is er tot nu toe mee gedaan (artsen, middelen, adviezen):

Waar aan zou ik over acht weken willen merken dat dit iets opleverde (zo concreet mogelijk)?
