

ZORGKOMPAS

Vulvaire klachten en aandoeningen

Lichen sclerosus – Lichen planus – GSM – VVA

VOORWOORD

Klachten aan de vulva kunnen verschillende oorzaken hebben. Lichen sclerosus, lichen planus, het genitourinair syndroom van de menopauze (GSM) en vulvovaginale atrofie (VVA) kunnen op elkaar lijken of naast elkaar bestaan.

Dit zorgkompas helpt je om tijdens je eerste of vervolggesprekken overzicht te houden. Het ondersteunt je bij het stellen van vragen, het voorbereiden op lichamelijk onderzoek en het bespreken van lange termijn zorg.

Gebruik wat voor jou relevant is.

DEEL 1 – DIAGNOSE EN DUIDELIJKHEID

Vaststellen van de diagnose

- Is mijn diagnose klinisch gesteld of bevestigd met een biopsie?
- Is er sprake van lichen sclerosus, lichen planus, GSM of VVA?
- Kunnen meerdere aandoeningen tegelijk aanwezig zijn?
- Hoe wordt onderscheid gemaakt tussen deze diagnoses?
- Is aanvullend onderzoek nodig?

Lange termijn en risico's

- Wat betekent deze diagnose voor de lange termijn?
 - Is er verhoogd risico op vulvakanker in mijn situatie?
 - Hoe vaak moet ik gecontroleerd worden?
 - Moet ik zelf regelmatig controleren? Zo ja, waar let ik op?
-

DEEL 2 – BEHANDELING

Medicatie

- Welke zalf of behandeling krijg ik voorgeschreven?
- Is dit een corticosteroïd, oestrogeencrème of een andere behandeling?
- Wat is het opbouwschema?
- Wat is het onderhoudsschema?
- Hoe lang moet ik blijven behandelen?
- Wat als mijn klachten niet verbeteren?

- Wat als klachten terugkeren?
- Wat zijn mogelijke bijwerkingen?

Specifiek bij GSM of VVA

- Is lokale oestrogeenbehandeling passend?
- Hoe lang moet deze behandeling worden voortgezet?
- Is langdurig gebruik veilig?
- Wat als ik borstkanker heb (gehad)?

DEEL 3 – HET LICHAMELIJK ONDERZOEK

Vooraf

- Kunt u uitleggen wat u gaat doen?
- Kan ik vragen stellen voordat het onderzoek begint?
- Wat wordt er precies onderzocht?

Tijdens het onderzoek

- Wilt u benoemen wat u ziet?
- Mag ik aangeven wanneer iets pijnlijk of ongemakkelijk is?
- Mag ik pauze vragen?
- Is het mogelijk een handspiegel te gebruiken?
- Mag ik een begeleidend persoon meenemen?

Indien er een biopt nodig is

- Waarom is dit nodig?
- Hoe verloopt de procedure?
- Wat kan ik verwachten qua pijn of napijn?
- Hoe verzorg ik de plek na afloop?
- Wanneer krijg ik de uitslag?

Na het onderzoek

- Wat zijn de bevindingen?
- Verandert dit mijn behandelplan?
- Wanneer zie ik u terug?

DEEL 4 – LICHAAM EN FUNCTIE

Bekkenbodemp

- Kan mijn bekkenbodem gespannen zijn?
- Is verwijzing naar een bekkenbodemtherapeut zinvol?
- Welke klachten horen bij bekkenbodemspanning?
- Wat kan ik zelf doen om spanning te verminderen?

Seksualiteit en intimiteit

- Is pijn bij penetratie verklaarbaar vanuit mijn diagnose?
- Wat kan helpen bij droogheid of kwetsbare huid?
- Is verwijzing naar een seksuoloog passend?
- Hoe kan ik veilig blijven vrijen?
- Wat als penetratie tijdelijk of blijvend niet mogelijk is?

Plassen en ontlasting

- Kunnen mijn klachten samenhangen met mijn diagnose?
- Is er sprake van vernauwing of verkleving?
- Wanneer is aanvullend onderzoek nodig?

DEEL 5 – PSYCHISCHE IMPACT

- Hoe ga ik om met onzekerheid of angst?
- Wat als ik bang ben voor kanker?
- Wat als mijn zelfbeeld verandert?
- Is begeleiding door een psycholoog zinvol?
- Hoe bewaak ik mijn grenzen in zorg en relatie?

DEEL 6 – AFTERCARE EN LANGE TERMIJN

- Hoe onderhoud ik mijn huid op lange termijn?
 - Hoe herken ik een opvlamming?
 - Hoe controleer ik mijn vulva zelf?
 - Wanneer moet ik direct contact opnemen?
 - Wat verandert er rond menopauze?
 - Wat moet ik weten bij zwangerschap?
 - Hoe bespreek ik mijn aandoening met een nieuwe arts?
 - Wie is verantwoordelijk voor mijn lange termijn controle?
-

PERSOONLIJK OVERZICHT

Mijn huidige klachten

Jeuk:

Pijn:

Brandend gevoel:

Scheurtjes:

Verkleuring of huidverandering:

Zwelling:

Droogheid:

Pijn bij seks:

Plas- of ontlastingsklachten:

Anders:

Toelichting:

.....

.....

Sinds wanneer heb ik deze klachten?

.....

Wat verergert mijn klachten?

.....

Wat helpt mij?

.....

Mijn huidige behandeling

Welke medicatie of producten gebruik ik?

.....

Hoe vaak?

.....

Bijwerkingen:

.....

Vragen die ik wil stellen

1.

2.

3.

4.

5.

Mijn wensen rond het lichamelijk onderzoek

Wat helpt mij om mij veilig te voelen tijdens een onderzoek?

.....

Wil ik:

- ☐ Uitleg vooraf
- ☐ Uitleg tijdens het onderzoek
- ☐ Pauze kunnen vragen
- ☐ Een handspiegel gebruiken
- ☐ Een begeleider meenemen

Anders:

.....

Wat ik verder belangrijk vind om te bespreken

.....

.....