



## Inhoudsopgave

Inhoudsopgave .....	2
Voorwoord .....	3
Thema: Vermoeidheid .....	4
Vermoeidheid .....	4
Moe .....	6
Uitgeput .....	6
Zwaar .....	7
Energie .....	7
Kouwelijk .....	8
Slapen .....	8
Ouder voelen .....	8
Thema: Geheugen/Concentratie/Emotioneel .....	9
Cognitief .....	9
Geheugenverlies .....	9
Vertraagd/verward .....	10
Mentaal .....	11
Boos .....	11
Meer huilen .....	11
Stemmingswisselingen .....	12
Thema: Spieren & gewrichten .....	13
Spieren/gewrichten .....	13
Thema: Gewicht & darmwerking .....	14
Overgewicht .....	14
Thema: Diverse klachten .....	15
Hyperklachten .....	15
Onrustig .....	15
Diverse hypo symptomen .....	16
Vasthouden van vocht .....	17
Zintuigen .....	17

## Voorwoord

Voor patiënten met hypothyreoïdie kan het soms lastig zijn om de klachten in woorden uit te drukken. Dit kan in gesprek met de arts zijn of met de partner of naaste omgeving.

In de praktijk blijkt vaak dat het moeilijk kan zijn om bijvoorbeeld aan je partner/familie/vrienden uit te leggen waarom je soms geen energie over hebt om leuke dingen te doen of om mee te gaan naar feestjes. Ook kan het lastig zijn om aan je ouders uit te leggen waarom je geen puf hebt om mee te helpen in het huishouden.

We hebben het Hypowoordenboek ontworpen naar aanleiding van ons onderzoek bij hypothyreoïdie patiënten naar de vraag "Hoe voelt hypothyreoïdie voor u?". Hier hebben ruim duizend patiënten hun klachten beschreven. Wij hebben de beschrijvingen van de patiënten geanalyseerd en samengevat in het Hypowoordenboek. Je kunt het gebruiken als hulptool voor de communicatie met je arts en je omgeving.

Let wel op: De in het Hypowoordenboek aangegeven klachten gelden natuurlijk niet voor iedereen, omdat de klachten bij iedereen verschillend kunnen zijn. Het is dus niet bedoeld als checklist. Wel kan het ondersteunend werken om het Hypowoordenboek naast je eigen klachten te houden om te beoordelen hoe de klachten het beste in woorden uitgedrukt kunnen worden. Voor een algeheel klachtenoverzicht kan er gekeken worden op de site van de SON <https://schildklier.nl/schildklieraandoeningen/te-trage-schildklier/klachten/>.

Het Hypowoordenboek kan ook gebruikt worden door de hokjes aan te vinken van de beschrijvingen die herkenbaar zijn voor jou. Je kunt ook eventueel een cijfer geven van 1 tot 10 om aan te duiden hoezeer de beschrijving van toepassing is op jou.

Het is aan jou als patiënt om te bepalen hoe en waarvoor je het Hypowoordenboek uiteindelijk gaat gebruiken. We ontvangen jouw aanvullingen en/of feedback graag!

We hopen dat het Hypowoordenboek je inspireert en helpt in de communicatie met je arts/omgeving!

Jerra Coevert & Ellen Molewijk

Contact: [ellen.molewijk@hu.nl](mailto:ellen.molewijk@hu.nl)  
Lectoraat Innovaties van Zorgprocessen in de Farmacie (IZF),  
Hogeschool Utrecht.  
Schildklier Organisatie Nederland (SON).

## Thema: Vermoeidheid

### Vermoeidheid

- Je leeft dagelijks met een beperking. Je moet je afspraken e.d. goed plannen om voldoende rust te kunnen nemen.
- Ik kan niet werken door mijn vermoeidheid.
- Je moet leren om goed stevig in je schoenen te staan en je eigen leven gaan leven. Je leert er mee omgaan dat je hypothyreoïdie hebt maar je kunt het nooit voor 100% accepteren.
- Mijn lichaam wil niet meer meewerken. Het energieniveau schommelt, waardoor ik niet weet wat ik aan kan op een dag.
- Mensen begrijpen het niet en dat is frustrerend. Ik kan niet goed meekomen in de maatschappij.
- Het voelt alsof er een vrachtwagen over mij heen is gereden, hoewel ik natuurlijk niet echt weet hoe dat voelt.
- Alsof je vermoeid bent tot in de moleculen van je lijf.
- Hypothyreoïdie is een sluipziekte die je helemaal uitput en je hele functioneren omgooit.
- Ik heb minder energie dan ervoor. Ik ben mijn baan en carrière kwijt.
- Bij inspannende activiteiten is mijn uithoudingsvermogen van het ene moment op het andere verdwenen. Ik moet dan een tijdje uitrusten om weer verder te kunnen gaan.
- Dit voelt als een onzichtbaar energiemonster, die ervoor zorgt dat je niet meer volop de dingen kunt doen die je vroeger zonder nadenken deed en waardoor je nu alles moet doseren en keuzes moet maken.
- Je voelt je verraden door je eigen lichaam.
- Vermoeidheid die je (elke keer weer) om de oren kan slaan op onverwachte momenten.
- Je krijgt een x aantal lepels om te verdelen over de dag, zoals opstaan, douchen en fietsen. Deze moet je heel zorgvuldig verdelen.
- Ooit had ik een emmer vol energie. Die gebruikte ik voor alles zoals sporten, sociaal leven, een relatie en spontane dingen doen. Toen kwam de ziekte hypothyreoïdie en die gooide mijn hele emmer leeg. Ik heb nu een nieuwe emmer, alleen is deze emmer een stuk kleiner. Met het water in deze emmer moet ik heel zorgvuldig omgaan.
- Vermoeid zijn ondanks dat je een goede planning maakt en rekening houdt met het feit dat je niet alles kunt. Deze vermoeidheid gaat niet zomaar weg en is niet te vergelijken met "ik ben ook wel eens een keertje moe".
- Je hebt geen grip op je leven. Niet genoeg energie om de gewone dingen te doen die iedereen doet. Meer rust moeten pakken omdat je het anders niet trekt.

- Het is een onoverkomelijke vermoeidheid waar je aan gaat wennen, in combinatie met weinig energie voelt het soms alsof ik een oude vrouw ben die nergens zin meer in heeft.
- Chronische vermoeidheid is vanaf dag 1 aanwezig. Je hebt goede en minder goede dagen.
- Het is een continu gevecht tegen vermoeidheid, een gevecht dat je nooit wint.
- Ik heb vaak het gevoel dat ik leuke dingen mis. Als ik wel kies om naar een voorstelling te gaan kan ik niet meer zoals vroeger genieten. Ik moet constant blijven vechten tegen mijn vermoeidheid.
- Het voelt alsof iedereen om je heen op een sneltrein zit en je probeert telkens op een wagon te springen maar je mist keer op keer die wagon.
- Erge vermoeidheid met nooit het idee uitgerust wakker te worden. Alsof alles trager werkt in je hoofd.
- Alsof je voortdurend 50 kilo lood mee moet slepen. Intense vermoeidheid, die ervoor zorgt dat je nergens zin in hebt en veel moeite moet doen om iets te gaan doen.
- Hypothyreoïdie voelt alsof er een kabouterdje meeloopt die af en toe wat knopjes aan en uit zet in de gebieden die zorgen voor watten in het hoofd.
- Alles kost 100 keer meer moeite om te doen dan toen je gezond was.
- Een vermoeidheid waarbij aan elke ledemaat een zwaar gewicht hangt die je de hele dag meesleept.
- Door stilte en/of slapen verminderd de vermoeidheid in mijn hoofd. Daarna kan ik er weer tegen.
- Alsof er een laag watten over je leven ligt.
- Ik ben sneller moe, heb veel slaap nodig en kan moeilijk opstaan in de ochtend.
- In de ochtend al willen dat het avond is.
- Het voelt als een dagelijks gevecht alleen al om op te staan, jezelf te wassen en de dagelijkse dingen te doen. Dagelijkse vermoeidheid hakt er erg in.
- Ik voel mij heel vermoeid, net alsof ik iedere ochtend door een stoomwals wordt overreden.
- Als een beer die wakker wordt tijdens zijn winterslaap.
- Het voelt alsof je op slechte batterijen leeft.
- Alsof de wereld om je heen doordraait, terwijl je zelf wel wilt meedraaien, maar het lijkt alsof je stilstaat of steeds verder weg staat van de wereld.
- Hypothyreoïdie geeft je het gevoel alsof er constant bij alles wat je doet/wilt ondernemen iemand aan je bagagedrager staat te trekken om je tegen te houden. Zo voelt mijn levensenergie.
- Doodvermoeiend en blij zijn als het avond is zodat je om 21:00 naar bed kunt.

- Het was alsof ik als een zombie gevangen zat in mijn lichaam.
- Alsof je door stroop moet lopen.

### *Moe*

- Snel moe zijn, maar niet 'gewoon' moe, maar echt lichamelijk heel moe zijn.
- Nooit meer fit opstaan maar juist moe.
- Moe zijn tot op het bot.
- Een moe gevoel in mijn lichaam hebben.
- Veel slapen en toch nog moe wakker worden.
- Te moe om adem te halen.
- Te moe om je ene been voor de andere te krijgen.
- Als ik te veel doe, dan ben ik daar nog dagen moe van.
- Alsof je continu een beetje moe bent, nooit het gevoel hebben dat je helemaal fit bent.

### *Uitgeput*

- Als ik een enkele keer over mijn grens ga, moet ik dit de volgende dagen bekopen met een uitgeput gevoel.
- De batterij is eerder leeg, elke dag moet ik rekening houden met de inspanning die ik doe. Doe ik veel, omdat ik een goede dag heb, dan moet ik daar de volgende dagen voor 'boeten'.
- Soms voel je je zo uitgeput en heb je geen idee waardoor dat komt.
- Alsof men op fysiek- mentaal- emotioneel- energetisch gebied uitgeput is.
- Na mijn werk ben ik uitgeput.
- Ik ben mijn werk verloren door lichamelijke uitputting.
- Bij hypothyreoïdie voel je je vaak totaal uitgeput.
- Van een te veel aan energie hebben naar ineens totaal uitgeput zijn.
- Als een trage stroperige last die je uitgeput maakt.
- Liever een vies huis dan dat ik mij depressief en uitgeput voel omdat ik over mijn grenzen gegaan ben.
- Niet meer tegen drukte en veel mensen kunnen, hier raak ik totaal uitgeput van. Mijn sociale leven is niks meer, ik ga nergens meer heen en ik voel mij steeds meer eenzaam worden.
- Voelt alsof ik helemaal leeg ben.
- Uitkijken voor een burn-out.

## Zwaar

- Hypothyreoïdie voelt alsof je je gewone dingen moet doen terwijl je door het water moet lopen.
- Als een zak met aardappels, zo zwaar om het dagelijks leven door te komen en ook vaak de 'leuke dingen' ervoor te moeten laten.
- Leven in een olifanten lichaam vol frustratie en afkeer van jezelf.
- Het voelt als een iets te zware sjaal. Soms meer aanwezig dan een andere keer.
- Het voelt alsof ik, bij alles wat ik doe, met een zware rugzak loop. Daardoor voel ik mij heel vaak moe. Het remt mij af in mijn dagelijks leven. Ik ben en voel mij minder energiek dan anderen, kan minder aan dan ik wil en vroeger kon, wat mij soms een triest gevoel geeft.
- Hypothyreoïdie voelt als een rem op het leven, als een straf. Als een zware deken over je heen, waardoor het leven zoals ik gewend was een stuk minder actief geworden is.
- Als 1000 kilo op mijn schouders waardoor alles traag gaat, en ik zó moe word dat ik uren op de bank doorbreng.
- Alsof je in een achtbaan zit waar je uit wil maar wat niet gaat. Het verandert je in je zijn.
- Het voelt alsof je constant leeft met extra fysiek en mentaal gewicht in alle facetten. Je voelt je supersnel aangevallen door personen.
- Hypothyreoïdie geeft een zwaar gevoel in alles wat een mens wil ondernemen.

## Energie

- Het voelt alsof je levenslust wordt ontnomen.
- Na het verrichten van normale werkzaamheden is de energie weg.
- Het leven is niet meer vanzelfsprekend, de energie is snel weg.
- Alsof je innerlijke thermostaat altijd te laag staat.
- Een dag werken betekent geen energie voor sociale activiteiten en dat levert onbegrip op.
- In de avond heb ik vaak geen energie meer over.
- Geen energie voor huishoudelijke taken. Veel onbegrip vanuit omgeving en soms wrijving.
- Niet genoeg energie om de normale dingen op te pakken die iedereen doet.
- Meer rust moeten pakken omdat je het anders niet trekt.
- Heel de dag door geen energie hebben en wel de normale dingen willen blijven doen. Daardoor over je grenzen gaan en helemaal geen energie meer hebben.
- Als je moe bent helpt slapen. Als ik geen energie heb helpt slapen niet. Het enige dat ik dan kan doen is de dag uitzingen op de bank.

- Ik heb bijna geen energie meer en bijna geen sociaal leven.
- Door de weinige energie heb ik een ander beroep moeten gaan uit oefenen. Aan al die dingen wen ik niet.
- Je bent heel erg moe, gewoon niet vooruit te branden, totaal geen energie.
- Alsof ik door een berg klei heen moet, die mij dreigt te verstikken.
- Hypothyreoïdie voelt voor mij al jaren als een zware last die ik meesjouw.
- Snel kortademig.
- Ik zie op tegen fysieke inspanningen en veel dingen op één dag moeten doen.
- Lopen en fietsen zorgt al voor kortademigheid.
- Ik moet langzaam opstaan zodat ik geen weerstand voel in mijn lijf zoals hartkloppingen.

### *Kouwelijk*

- Altijd last van koude handen en voeten.
- Altijd koud hebben en koud aanvoelen.
- Ik kan 's avonds lang wakker liggen omdat ik het zo koud heb en niet warm wordt.
- Zelfs in de zomer heb ik een dik (wollen) vest aan omdat ik het koud heb.
- Midden in een hittegolf heb ik het zo koud.
- Ik heb het altijd koud en slaap onder een dubbel dekbed.
- Ondanks dikke kleding het toch nog steeds koud hebben.
- Ik ben altijd kouwelijk.
- Ik kan mijn temperatuur moeilijk goed houden.

### *Slapen*

- Moeilijk op gang komen (in de ochtend, red.).
- Slecht slapen.
- Halverwege de nacht wakker worden niet meer verder kunnen slapen.

### *Ouder voelen*

- Je ziel is verhuisd in een verschrikkelijk oud en versleten lichaam.
- Je al bejaard voelen terwijl je nog maar begin 30 bent.
- Soms voel ik mij iemand van 80.

## **Thema: Geheugen/Concentratie/Emotioneel**

### *Cognitief*

- Het voelt alsof mijn hoofd vol watten zit. Ik niks meer kan onthouden en kan mij moeilijk concentreren.
- Last van Brain Fog (gevoel van watten in het hoofd, red.) die mij het gevoel geeft dat ik niet meer helder kan nadenken terwijl ik voorheen altijd scherp kon nadenken en dingen onthouden.
- Ik heb concentratieproblemen waardoor ik geen balans meer heb. Ik kan mij maar focussen op één ding tegelijk en kan niet worden afgeleid. Bijvoorbeeld in mijn werk.
- Met name het feit dat geheugen en concentratieproblemen en vermoeidheid zich voordoen. Bij ingeregeld zijn is het allemaal prima te doen.
- Ik heb moeite mij te kunnen concentreren waardoor alles langzamer gaat en ik niet kan werken.
- Ik heb een slechte concentratie, ik heb moeite om op woorden te komen (in een gesprek), kan moeilijk uit woorden komen en maak hierdoor slechte zinnen en geen logisch verhaal.
- Het is frustrerend om te merken dat mijn concentratie en geheugen niet meer zijn zoals voorheen.
- Mijn concentratie en geheugen zijn duidelijk minder geworden.
- Ik heb 24 uur per dag een lichte hoofdpijn. Het voelt als een band om mijn hoofd en het gaat nooit helemaal weg. Het is te veel om te negeren maar te weinig om helemaal niet te kunnen functioneren. Bij een te lage instelling zorgt dit voor gebrek aan concentratie en prikkelbaarheid.

### *Geheugenverlies*

- Ik word onzeker van mijn geheugenverlies. Ik word warrig en struikel steeds over mijn woorden. Ik moet op tijd rust inbouwen en rust nemen.
- Doordat mijn geheugen minder goed werkt probeer ik dat soms te verdoezelen door te zeggen dat ik het gewoon niet meer weet en vergeten ben.
- Het voelt soms alsof ik al dement ben omdat ik niks meer kan onthouden en mijn korte termijn geheugen niet meer lijkt te werken.
- Als ik een intensief gesprek moet voeren voor privé of werk, ben ik daarna helemaal gesloopt. Ik moet daarna dan eerst rust nemen door bijvoorbeeld even te slapen om bij te komen.
- Na een sociale gebeurtenis moet ik daar dagen van bijkomen. Mijn lichaam is op en mijn hoofd werkt niet meer mee.
- Doordat ik constant dingen vergeet en niet kan onthouden ben ik vaak prikkelbaarder. Dit heeft invloed op mijn privésituatie, maar ook op het werk. Ik voel mij niet begrepen.
- Door dat ik dingen snel vergeet en niet op kan komen, kan ik niet meer tegen stress of druk.

- Als mensen verhalen vertellen waar ik bij was en wat ik zou moeten weten, is dat erg vervelend als ik mij dat niet meer kan herinneren.
- Door de vermoeidheid en de verminderde concentratie kan ik niet meer helder nadenken.
- Ik kan steeds slechter dingen onthouden. Ik voel mij hierdoor steeds dommer worden.
- Voor mijn werk moet ik dingen kunnen onthouden en opnemen. Nu dit niet meer lukt voel ik mij steeds meer onzeker worden.
- Ik neem de informatie verkeerd op of begrijp het verkeerd.
- Ik kan dingen niet meer onthouden zonder dat ik het op moet schrijven.
- Mijn sterkste punten waren voorheen dat ik goed dingen kon onthouden, snel kon denken en een goeie concentratie. Nu herken ik mijzelf hier niet meer in.
- Er zit een storm/mist in mijn hoofd waar ik door heen moet denken. Alles kost veel meer tijd om te doen en te onthouden.

### *Vertraagd/verward*

- Het voelt als 1000 kilo op mijn schouders waardoor alles traag gaat en ik zó moe word dat ik uren op de bank doorbreng om toch de taken die ik écht moet doen te kunnen uitvoeren.
- Het voelt alsof je net te traag bent om hetzelfde leven te lijden en om alles te kunnen bijhouden.
- Zo traag alsof je door een moeras loopt.
- Traag zijn in het doen en laten maar ook met denken en reageren op dingen.
- Het gevoel te traag zijn en constant achter jezelf 'aanhollen'.
- Ik heb het gevoel een schildpad te zijn geworden.
- Het gevoel alsof je met jezelf moet slepen om dingen gedaan te krijgen.
- Alsof ik in een zeepbel zit en de wereld om mij heen verder gaat.
- Het lijkt alsof ik in slow motion beweeg en maar niet warm wordt.
- Het denken is vertraagd, waardoor het lastig is om verbanden te leggen en iets goed in woorden uit te kunnen leggen.
- Hypothyreoïdie voelt alsof ik vertraagd door het leven ga.
- Hypothyreoïdie voelt alsof je in een wattenwolk leeft. Alles komt vertraagd binnen.
- Deelnemen aan het verkeer is lastig doordat alles om mij heen vertraagd gaat.
- Verward in je hoofd en geen coördinatie hebben.
- Verward zijn en niet op woorden kunnen komen in een gesprek.

### *Mentaal*

- Altijd een soort angst.
- Last van angst en paniekaanvallen.
- Bang voor de toekomst omdat medicatie steeds duurder wordt.
- Voor mijn gevoel ga ik twee stappen vooruit en dan weer een stap achteruit.
- Regelmatig depressief.
- Ik ben depressief geworden door de ziekte hypothyreoïdie.
- Ik voel mij down en in mijzelf gekeerd.

### *Boos*

- Sneller boos zijn.
- Geen controle meer over mijn boosheid richting omgeving.
- Boos omdat mijn lijf niet doet wat ik wil.
- Boos omdat ik er niet 'ziek' uit zie en niet begrepen wordt.
- Verdrietig en boos als de dokter zegt dat de bloedwaarden goed zijn en daardoor alles goed is en terwijl ik mij niet zo voel.
- Boos dat de medicatie is verwisseld van verpakking en mijn leven weer is afgepakt daardoor.
- Zomaar boos worden op alles zonder een duidelijke reden.
- Ik voel mij gefrustreerd door het onbegrip van mijn omgeving.
- Ik wil zoveel doen, en als er dan weinig uit mijn handen komt word ik gefrustreerd.
- Ik ben gefrustreerd over mijn lichaam dat ik zo geworden ben.
- Snel gefrustreerd omdat dingen niet lukken door mijn vermoeidheid.
- Gefrustreerd dat mijn lichaam en geest niet willen wat ik wil.
- Gauw geïrriteerd.
- Snel geïrriteerd en minder geduld.
- Snel geïrriteerd wanneer mijn omgeving weinig begrip toont terwijl ik mezelf moet beschermen om het hoofd boven water te houden.

### *Meer huilen*

- Het ene moment kan ik alles en iedereen aan en het volgende moment barst ik in huilen uit en voel ik mij alleen op de wereld.
- Plotseling huilen.
- Huilen rondom menstruatie.
- Last van huilbuien.

### *Stemmingswisselingen*

- Vaak last van stemmingswisselingen.
- Voor mijzelf en mijn omgeving vind ik de stemmingswisselingen het vervelendst.
- Onverklaarbare plotselinge stemmingswisselingen.
- Het gevoel dat mij wordt gegeven dat stemmingswisselingen komt doordat ik zeur.
- Ik werd geleefd door mijn stemmingswisselingen en begreep niets meer van reacties die ik gaf op mijn omgeving. Ik kon niets meer hebben.
- Door mijn stemmingswisselingen is het mij nooit gelukt een partner te vinden.
- Last van stemmingswisselingen die voor anderen niet te begrijpen zijn.
- Stemmingswisselingen en minder kunnen hebben zijn voor mij tekenend voor de ziekte hypothyreoïdie.
- Het wisselen van mijn stemming gaat van bijvoorbeeld verdrietig naar heel opgewekt en vrolijk. Dit is zonder een duidelijke oorzaak. Het voelt alsof mijn stemming door ieder klein dingetje of opmerking beïnvloed kan worden.
- Ik voel mijn stemmingswisselingen niet aankomen, maar merk ik pas op het moment dat ik door mijn grens heen ga.

## Thema: Spieren & gewrichten

### *Spieren/gewrichten*

- Ik moet mijn dosering aanpassen als ik last krijg van mijn Acuut carpaal tunnel syndroom.
- Als ik te veel doe levert dat meteen pijn in gewrichten op.
- Veel pijn in mijn pezen.
- Veel last van gewrichtspijn in handen en voeten.
- Gewrichtspijn in heupen.
- Op sommige dagen voelt je lichaam pijnlijk. Hevige spierkrampen en zenuwpijn waardoor je huid overgevoelig is.
- Dag in dag uit hevige spierkrampen in benen.
- Spierkrampen in mijn kuit.
- Spierkrampen in mijn voeten.
- Intensief sporten werkt averechts waardoor je veel gewricht en spierklachten hebt.
- Na iedere beweging een zeurend en irriterend gevoel in mijn armen en benen.
- Veel spierpijn in mijn nek, schouders en bovenrug.
- De enorme spierpijnen in je benen waardoor je niet kunt lopen.
- De spierpijn die je dagelijks kan hebben maken je moe en humeurig.
- Na simpele huishoudelijke taken zoals 30 minuten strijken of even in de tuin heb ik al spierpijn.
- Na een ongewone activiteit krijg ik altijd spierpijn. Hierdoor durf ik niet overal meer aan mee te doen.
- Om de spierpijn in toom te houden is de medicatie aangepast.
- Ik kan soms amper mijn bed uitkomen of iets vasthouden door mijn spierzwakte.
- Spierzwakte bij wandelingen.

## **Thema: Gewicht & darmwerking**

### *Overgewicht*

- Ondanks dat ik bewust bezig ben met mijn gewicht en gezond eet, neemt mijn gewicht steeds verder toe.
- Hoeveel moeite ik ook doe om af te vallen, mijn gewicht blijft te hoog.
- Toenemend lichaamsgewicht.
- Het ergste is het overgewicht daar heb ik altijd last van.
- Moeizame stoelgang.
- Onregelmatige stoelgang.
- Niet goed verteerde stoelgang, waardoor veel last van slierten en geen goede keutels.
- Hardnekkige obstipatie (trage darmwerking, red.).
- Bij het eten van vetzig eten zoals patat of chips, last van vettige ontlasting met een abnormale geur.
- Als mijn medicatie te laag is heb ik meer last van obstipatie.
- Last van obstipatie.

## Thema: Diverse klachten

### Hyperklachten

- Last van heftige diarree aanvallen waarbij ik soms moet stoppen langs de weg omdat ik het niet kan ophouden.
- Ik voel mij vaak gespannen, hierdoor word ik ongeduldig en krijg ik een kort lontje.
- Mijn lijf voelt gespannen.
- Hartkloppingen. Soms de hele dag door en soms dagen geen last van.
- Door de hartkloppingen kan ik moeilijk functioneren.
- Als de medicatie te hoog is, krijg ik last van hartkloppingen.
- Als de medicatie te hoog is, heb ik wel meer energie maar ook meer last van hartkloppingen en gejaagdheid dus kies ik voor een lagere dosis.
- Het voelt alsof mijn hart uit mijn lichaam bonkt.
- Snel nerveus zijn en heel erg trillen.
- Soms last van een erg nerveus lijf.

### Onrustig

- Onrustig gevoel.
- Muziek klinkt mij vaak te hard of maakt mij onrustig.
- Soms voel ik mij geestelijk heel erg onrustig en wil ik wat doen, alleen word ik teruggefloten door mijn lijf.
- Medicatie is aangepast omdat ik erg onrustig was.
- Met vlagen een onrustig lijf. Alsof je heel intensief werk hebt gedaan en daarna doodmoe bent.
- Alles om mij heen gaat in slow-motion, anderen moeten daarom vaak op mij wachten en word ik opgejaagd van.
- Ik kan mij moe voelen maar tegelijkertijd ook onrustig en opgejaagd.
- Last van een opgejaagd gevoel.
- Last van trillende handen.
- Last van overmatig zweten bij gebruik van Thyrax.

### *Diverse hypo symptomen*

- Veel last van haaruitval wat erg vervelend is.
- Last van een hese krakende stem.
- Soms last van hevigere en zwaardere menstruatie (ongesteldheid, maandelijkse bloedingen, red.) dan normaal.
- Menstruaties waarbij je de deur niet uit kan vanwege de hevige bloedingen.
- Last van een onregelmatige menstruatie.
- Last van vervelende menstruatieklasten.
- Menstruatie heeft invloed op mijn schildklier. Gevoel alsof de dosering aangepast moet worden rond mijn menstruatie.
- Vaak last van (hormonale) migraine aanvallen.
- Doodziek voelen door de vele migraine aanvallen.
- Weinig zin in seks.
- Te moe voor seks.
- Een laag libido (geen zin in seks, red.).
- Mijn libido is nauwelijks bestaand.
- Je nagels breken helemaal af.
- Lichamelijke ongemakken zoals een enorm droge huid.
- Vaak last van eelt.
- Veel last van dunner wordend haar. Waar ik eerder nooit last van had.
- Brok in de keel.
- Moeite met slikken.

### *Vasthouden van vocht*

- Bij het opstaan kan ineens mijn hals gezwollen zijn.
- Bij het opstaan kan mijn tong dikker zijn, waardoor ik moeilijk kan praten.
- Af en toe zwellling rond speekselklieren bij je gezicht.
- Last hebben van een pafferig gezicht.
- Last hebben van een opgeblazen hoofd.
- Vocht vasthouden rond de ogen, handen en voeten.
- Last van oedeem (vocht vasthouden, red.).
- Dosering moet aangepast worden als ik last krijg van oedeem.
- Ik voel mij zoals een Michelin poppetje, helemaal opgeblazen.
- Uitgeput zijn en opgeblazen zijn, zijn voor mij de kernwoorden van hoe hypothyreoïdie voelt.
- Ik voel mij als een spons en kan mijn broek niet meer dicht krijgen.
- Last van een opgeblazen buik.
- Ik zie eruit alsof ik X maanden zwanger ben.
- Een opgeblazen gevoel als ik een keer alcohol drink.
- Last van een opgeblazen gevoel.

### *Zintuigen*

- Gezwollen ogen.
- Pafferige ogen.
- Droge ogen.
- Droge pijnlijke ogen.
- Droge prikkende ogen.
- Druk op de ogen.
- Gevoel alsof zware mistwolken op mijn ogen drukken.
- Veel last van vocht wallen onder mijn ogen.
- Ik heb het gevoel dat mijn doofheid is ontstaan als gevolg van mijn traag werkende schildklier.