ENDO *Queen*

VRUCHTBAARHEID EN ENDOMETRIOSE

Mijn *ivf-traject*

Mijn stappen, mijn injecties, mijn controles, mijn curve, en ruimte om goed voor mezelf te zorgen.



Voornaam _____

GEBRUIKSAANWIJZING

Zo gebruik *je het*

Dit boekje is van jou. Je schrijft op wat er gebeurt tijdens je behandeling, om het overzicht te houden en erover te praten met je team. Vul alleen in wat je helpt.

1. **In het begin** ‘Mijn traject en mijn contacten’ en de stappen die komen.
2. **Tijdens de stimulatie** je injecties en je controles.
3. **Punctie, terugplaatsing**: het nieuws uit het lab, in je eigen tempo.
4. **Wanneer je wilt** ‘Wat me draagt’: je kleine overwinningen, de mensen op wie je rekent, je pauzes.
5. **Elke dag** je lichaam en je gemoed. En een pagina om goed voor jezelf te zorgen.

Elke kliniek heeft een eigen protocol. Wijkt een datum of advies van je kliniek af van dit boekje, dan geldt wat de kliniek zegt.

Mijn traject en *mijn contacten*

Begonnen met dit boekje op _____

Poging nr. _____

- ☐ Inseminatie (iui)
- ☐ Ivf
- ☐ Icsi
- ☐ Terugplaatsing ingevroren embryo (cryo)
- ☐ Eicellen invriezen
- ☐ Met een donor

Partner, als dat zo is, telefoon _____

Wat ik weet over mijn ziekte

Over te nemen uit je verslagen.

- ☐ Endometriose
- ☐ Adenomyose
- ☐ Cyste op de eierstok (endometrioom)
- ☐ Diepe endometriose

Eerdere operaties (datum, soort) _____

Recente hormoonbehandeling _____

Allergieën _____

Andere medicijnen _____

	Naam	Telefoon
IVF-kliniek, fertiliteitsafdeling		
Kliniek buiten kantoortijd		
Mijn arts		
Fertiliteitsverpleegkundige		
Psycholoog, maatschappelijk werk		
Gynaecoloog endometriose		
Huisarts		
Apotheek		

Handige nummers

112 · levensgevaar, erg benauwd, heel hevige pijn.

113 · wanhoop, gedachten aan zelfdoding. Gratis, 24/7.

Mijn zorgverzekeraar:

_____

BEGRIJPEN

De stappen, *een voor een*

1 Onderzoek
Bloedonderzoek (onder andere AMH), echo met telling van de follikels, onderzoek van de eileiders, en onderzoeken die passen bij jouw situatie en kinderwens, zoals zaadonderzoek als dat nodig is.

2 Gesprekken
Met het team van de kliniek: het plan, en wat je wilt met embryo's die overblijven.

3 Stimulatie
Injecties om de follikels te laten groeien. Hoe lang en welke injecties hangt af van je protocol. Het team volgt de reactie van je eierstokken met echo's en, afhankelijk van de situatie, bloedonderzoek.

4 Ovulatieprik
Een injectie op een precies tijdstip, die het moment van de punctie of de inseminatie bepaalt.

5 Inseminatie of punctie
Inseminatie: een paar minuten. Eicelpunctie: via de vagina, vaak pijnlijk; daarna bevruchting in het lab.

6 Terugplaatsing
Vers, 2 tot 5 dagen na de punctie, of later met een ingevroren embryo.

7 Zwangerschapstest
Op de datum die je kliniek je geeft.

Endometriose, adenomyose: wat we weten

- Een cyste op de eierstok wordt niet altijd weggehaald vóór ivf: een operatie kan de voorraad eicellen verkleinen. Bij veel pijn kan het besproken worden, of om de follikels bij de punctie beter te kunnen bereiken.
- Bij diepe endometriose bepaalt vooral de pijn of er eerst geopereerd wordt.
- Volgens de Europese richtlijn (ESHRE, 2022) lijkt een vruchtbaarheidsbehandeling endometriose niet erger te maken.
- Een hormoonbehandeling vóór de stimulatie of vóór een cryo-terugplaatsing kan je worden aangeboden. De richtlijnen zijn veranderd: vraag waarom, of waarom niet.
- Zijn je eierstokken flink aangetast, dan kun je vragen of eicellen invriezen zinvol is voor jou.
- Je kansen hangen van veel af: je leeftijd, je eicelvoorraad, de vorm van de ziekte, de rest van het onderzoek. Alleen je team kan daar voor jou iets over zeggen.

Mijn vragen over deze stappen

VERGOEDING

Wat de basisverzekering *vergoedt*

- **Ivf**: de basisverzekering vergoedt 3 pogingen per gewenste zwangerschap. Een poging telt pas vanaf een geslaagde follikelpunctie; terugplaatsingen van ingevroren embryo's uit die punctie horen bij dezelfde poging. Na een doorgaande zwangerschap begint de telling opnieuw. Vraag je kliniek en zorgverzekeraar hoe jouw pogingen geteld worden.
- **Jonger dan 38**: bij de 1e en 2e poging alleen vergoed als er één embryo wordt teruggeplaatst.
- **Vanaf 43 jaar**: geen vergoeding meer, behalve voor een ivf-poging die vóór je 43e is begonnen.
- **Eigen risico**: ivf valt in principe onder je eigen risico (zorg van de huisarts en verloskundige niet). Hoe het voor medicijnen en voor jouw polis zit, kan verschillen: vraag het je zorgverzekeraar.
- **Eicellen invriezen**: bij endometriose aan beide eierstokken kun je dit soms bespreken. Vraag je zorgverzekeraar of het voor jou vergoed wordt.
- **Werk**: bespreek met je werkgever hoe je je afspraken kunt plannen.

Mijn pogingen

Nr.	Soort (iui, ivf, icsi, cryo)	Begin	Punctie of inseminatie	Telt als ivf-poging?	Opmerking

Mijn afspraken en mijn werk

Datum	Afspraak (controle, punctie, terugplaatsing…)	Duur	Geregeld met werkgever	Voor mij of mijn partner

Zorgverzekeraar _____ · polisnummer _____

STIMULATIE

Mijn injecties *en medicijnen*

Noteer elke injectie op het moment dat je hem zet. Schrijf de dosis op die je kliniek heeft voorgeschreven, zoals die op je recept of schema staat. Twijfel je over een dosis of ben je er een vergeten: bel je kliniek, haal niets zelf in.

Datum	Dag van stimulatie	Middel	Voorgeschreven dosis	Geplande tijd	Echte tijd	Plek (buik, been, kant)	Gezet door	Reactie	✓

Ovulatieprik

Middel, voorgeschreven dosis _____

Datum _____ · precieze tijd, bevestigd door je kliniek _____

Punctie of inseminatie op, om _____

Nuchter voor de punctie, alleen volgens de instructies van je kliniek:

_____

Andere medicijnen (tabletten, vaginaal, pleisters)

Medicijn	Voorgeschreven dosis	Moment	Van	Tot

STIMULATIE

Mijn *controles*

Bij elke afspraak kijkt het team naar je follikels op de echo en naar je hormonen in het bloed. Vraag de cijfers als je ze wilt noteren, met de eenheid van het lab: ze helpen om je behandeling aan te passen, maar zeggen niet op zichzelf of de poging lukt. Schrijf ook de eenheid op: die verschilt per laboratorium.

Datum	Dag van stimulatie	Rechtereierstok: follikels en grootte (mm)	Linkereierstok: follikels en grootte (mm)	Slijmvlies (mm)	Oestradiol waarde en eenheid	LH waarde en eenheid	Progesteron waarde en eenheid	Wat er veranderd is	Volgende afspraak

Wat het team me uitlegde

Mijn vragen voor de volgende afspraak

MIJN CURVE · ÉÉN PUNT PER DAG, VERBIND DAARNA DE PUNTEN

Cyclus vanaf _____ · *temperatuur, behandeling, bloedonderzoek*

Dag van de cyclus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Datum																															
Temperatuur 's ochtends (°C), niet verplicht · bij het wakker worden. Die zegt op zichzelf niet of de stimulatie aanslaat, en ook niet of je zwanger bent: wat telt, zijn de onderzoeken en de afspraken met je kliniek																															
37,5																															
37,4																															
37,3																															
37,2																															
37,1																															
37,0																															
36,9																															
36,8																															
36,7																															
36,6																															
36,5																															
36,4																															
36,3																															
36,2																															
36,1																															
36,0																															
Behandeling · schrijf de naam, vink ✓ aan op elke dag dat je het nam																															
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															
Bloedverlies · + ++																															
Pijn 0 tot 10																															

Mijn bloeduitslagen, op volgorde · Eén regel per uitslag (oestradiol, LH, progesteron, hCG…). Neem de eenheid over van de labuitslag: die kan per laboratorium verschillen. Vergelijk alleen uitslagen in dezelfde eenheid. De cijfers helpen je team om de behandeling aan te passen; je hoeft ze niet zelf te beoordelen.

Datum	Bepaling	Uitslag	Eenheid

Datum	Bepaling	Uitslag	Eenheid

Datum	Bepaling	Uitslag	Eenheid

PUNCTIE EN TERUGPLAATSING

Het nieuws *uit het lab*

Het aantal eicellen en embryo's kan bij elke stap in het lab veranderen. Die uitslagen verschillen van poging tot poging. Je team legt uit wat ze voor jouw traject betekenen. Schrijf het nieuws hier op, in je eigen tempo.

Inseminatie

Datum _____ · tijd _____ · adviezen _____

Punctie en lab

Datum	Eicellen opgehaald	Rijp	Ivf of icsi	Bevrucht	Embryo's dag 2-3	Blastocysten dag 5-6	Teruggeplaatst	Ingevroren

Terugplaatsingen

Datum	Vers of cryo	Dag van het embryo	Aantal	Voorbereiding (naam, voorgeschreven dosis)	Datum zwangerschapstest

Na de punctie

Pijn 0 tot 10 · dag 0 _____ dag 1 _____ dag 2 _____ dag 3 _____

- ☐ Bloedverlies
- ☐ Koorts
- ☐ Antibiotica gekregen

De zwangerschapstest

Datum _____ · uitslag _____

Volgende test of echo op _____

Wat ik voel

_____

_____

Wat wil ik met overgebleven embryo's? Bespreek het met je kliniek.

DAG VOOR DAG

Mijn lichaam *en mijn gemoed*

Datum	Pijn 0 tot 10	Waar	Opgezette buik 0 tot 3	Misselijk, overgeven	Diarree	Kortademig	Gewicht 's ochtends	Bloedverlies	Moe 0 tot 3	Stemming	Pijnstiller (naam, tijd)

In de gaten houden · een licht opgezette buik, wat ongemak, moeheid komen vaak voor tijdens de stimulatie en na de punctie: noteer het in de tabel en vertel het je team.

Bel snel je kliniek als je buik snel dikker wordt, je snel aankomt, je blijft overgeven, je minder plast, de pijn flink wordt of je moeilijk ademt. Na de punctie: koorts, veel bloedverlies, pijn die erger wordt. Ook een paar dagen na de laatste injectie of de punctie.

Meteen 112 · echt moeilijk ademen, heel hevige pijn, flauwvallen.

Je endometriosepijn kan veranderen tijdens de behandeling: vertel het je team. Geen NSAID's (zoals ibuprofen) zonder overleg met je kliniek.

VOOR MIJ

Wat me *draagt*

Je hoeft je niet goed te voelen: moeilijke dagen tellen ook. Hier bewaar je wat goed doet, wat de uitslag van de poging ook is.

Mijn kleine overwinningen

Datum	Wat me gelukt is, ook iets kleins

Bijvoorbeeld: zelf een prik gezet, een stap achter de rug, op een afspraak durven vragen wat ik wilde weten.

De mensen op wie ik reken

Waar ik mezelf na een stap op trakteer

Mijn pauzemomenten

Een zin die me helpt

EN JIJ?

Goed zorgen *voor jezelf, voor jullie*

Een vruchtbaarheidsbehandeling betekent weken van wachten, afspraken en hoop. Moeheid, verdriet, boosheid of zin in een pauze zijn veelvoorkomende reacties. Je mag om hulp vragen: aan je kliniek, aan een psycholoog, aan je naasten.

Wat me goed deed

Wat zwaar was

Wat ik nodig heb, en van wie

Voor mijn partner: wat ik zelf meemaak

Na de poging: wat ik onthoud

Wat ik wil voor daarna, zonder nu te hoeven beslissen

Evaluatiegesprek gevraagd op

Als je het niet meer ziet zitten

113 · gratis, 24/7, of chat op 113.nl. Ook je naasten kunnen bellen.

088 0767 000 · De Luisterlijn, telefonisch 24/7.

Om je te informeren: freya.nl (patiëntenvereniging bij vruchtbaarheidsproblemen), endometriose.nl. Vraag je kliniek ook naar psychologische ondersteuning.

Bronnen: Besluit zorgverzekering (art. 1 en 2.4, versie 1-7-2026), Thuisarts.nl, Rijksoverheid, Embryowet, Lareb – Moeders van Morgen (NSAID's, 2024), ESHRE guideline endometriosis 2022. Gecontroleerd in oktober 2026; regels kunnen veranderen, vraag het na bij je kliniek of zorgverzekeraar.