oya vesta
overgangspraktijk

toelichting

Toelichting bij de Greene's Climacteriële Scorelijst

De Greene's Climacteriële Scorelijst (Greene Climacteric Scale) is een veelgebruikte, korte vragenlijst om de aard en de ernst van overgangssymptomen in kaart te brengen. Het invullen kost ongeveer 3 tot 5 minuten. De lijst is bedoeld om een beeld te krijgen van de mate waarin jij de ernst van overgangsklachten/ symptomen ervaart.

1. Je symptomen beoordelen

Je geeft elk symptoom een cijfer van 0 tot 3. Denk daarbij aan de afgelopen periode, en aan hoe vaak het symptoom voorkomt en hoe storend het is.

Cijfer	Betekenis
0	**Afwezig:** het symptoom komt niet voor.
1	**Af en toe:** het symptoom komt voor, maar is niet storend.
2	**Vaak:** het symptoom is storend bij mijn activiteiten.
3	**Heel vaak:** mijn activiteiten moeten worden onderbroken.

In het digitale formulier klik je per symptoom op het vakje onder het cijfer dat het best bij je past. Je kunt het formulier daarna opslaan of printen.

2. De score berekenen

Tel de cijfers bij elkaar op. Dit kan per onderdeel en voor het geheel. De onderdelen laten zien waar de hinder het meest speelt:

Onderdeel	Symptomen	Mogelijke score
Psychische symptomen	**01 t/m 11**	**0 – 33**
– spanning en angst	01 t/m 06	0 – 18
– somberheid	07 t/m 11	0 – 15
Lichamelijke symptomen	**12 t/m 18**	**0 – 21**
Opvliegers en nachtelijk zweten	**19 en 20**	**0 – 6**
Geen zin in seks	**21**	**0 – 3**
Totaalscore	**01 t/m 21**	**0 – 63**
Vaginale droogheid en branderigheid	**22**	**0 – 3 (apart bekeken)**

Een hogere score betekent meer hinder. Er bestaan geen vaste grenzen waarmee de totaalscore als 'licht' of 'ernstig' wordt ingedeeld. De score is vooral bedoeld om je symptomen te volgen: dezelfde lijst kun je later opnieuw invullen om te zien of er iets verandert. Een score van 10 of hoger bij spanning en angst of bij somberheid is een reden om dit met je huisarts te bespreken.

> **Let op:** deze lijst stelt geen diagnose en vervangt geen medisch advies. Heb je ernstige symptomen, of maak je je zorgen? Neem dan contact op met je huisarts of overgangsconsulente.