oya vesta
overgangspraktijk

vragenlijst

Greene's Climacteriële Scorelijst

Wil jij weten of de symptomen/ klachten die jij ervaart te maken kunnen hebben met de overgang? Vul dan de vragenlijst in en bereken jouw score.

Geef in de onderstaande tabel ieder symptoom een cijfer. De cijfers geven de mate waarin jij de symptomen als ernstig ervaart aan. Klik per symptoom op het vakje dat op jou van toepassing is.

0 = symptoom afwezig **1** = af en toe aanwezig (komt voor, maar is niet storend)
2 = vaak (storend in mijn activiteiten) **3** = heel vaak (activiteiten moeten onderbroken worden)

Symptomen	0	1	2	3
01. Aanvallen van hartkloppingen	☐	☐	☐	☐
02. Gespannen of nerveus gevoel	☐	☐	☐	☐
03. Slaapstoornissen	☐	☐	☐	☐
04. Opgewondenheid	☐	☐	☐	☐
05. Paniekaanvallen	☐	☐	☐	☐
06. Concentratieproblemen	☐	☐	☐	☐
07. Vermoeidheid en/of lusteloosheid	☐	☐	☐	☐
08. Ongeïnteresseerdheid	☐	☐	☐	☐
09. Niet gelukkig voelen/ neerslachtigheid	☐	☐	☐	☐
10. Huilbuien	☐	☐	☐	☐
11. Snel geïrriteerd zijn	☐	☐	☐	☐
12. Gevoel van duizeligheid, flauwvallen	☐	☐	☐	☐
13. Gespannen gevoel in hoofd of lichaam	☐	☐	☐	☐
14. Tintelingen of dood gevoel in huid /lichaam	☐	☐	☐	☐
15. Hoofdpijn	☐	☐	☐	☐
16. Spier en gewrichtspijn	☐	☐	☐	☐
17. Minder gevoel in handen en/of voeten	☐	☐	☐	☐
18. Ademhalingsmoeilijkheden	☐	☐	☐	☐
19. Opvliegers	☐	☐	☐	☐
20. Nachtelijk zweten	☐	☐	☐	☐
21. Geen zin in seks	☐	☐	☐	☐
22. Vaginale droogheid en branderigheid	☐	☐	☐	☐

Mijn totaalscore	

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.