

GREENE SCALE

Afwezig	0 score	geen sprake van
Af en toe	1 score	komt voor, maar niet storend
Vaak	2 score	storend in mijn activiteiten
Heel vaak	3 score	activiteiten onderbreken/opschorten

De levensfase 45-60 (overgang) is een natuurlijk proces voor iedere vrouw. Voor 80% is haar veranderende hormoonspiegel merkbaar; de soort en mate van symptomen verschillen.

SYMPTOOM

SCORE

Aanvallen van hartkloppingen	0	1	2	3
Gespannen of nerveus gevoel	0	1	2	3
Slaapstoornissen	0	1	2	3
Opgewondenheid	0	1	2	3
Paniek aanvallen	0	1	2	3
Concentratieproblemen	0	1	2	3
Vermoeidheid of lusteloosheid	0	1	2	3
Ongeïnteresseerdheid	0	1	2	3
Niet gelukkig voelen of neerslachtigheid	0	1	2	3
Huilbuien	0	1	2	3
Snel geïrriteerd zijn	0	1	2	3
Gevoel van duizeligheid of flauwvallen	0	1	2	3
Gespannen gevoel in hoofd of lichaam	0	1	2	3
Tintelingen of doof gevoel op huid	0	1	2	3
Hoofdpijn	0	1	2	3
Spier- of gewrichtspijn	0	1	2	3
Minder gevoel in handen of voeten	0	1	2	3
Ademhalingsproblemen	0	1	2	3
Opvliegers (plots heel warm)	0	1	2	3
Nachtelijk zweten	0	1	2	3
Geen zin meer in seks	0	1	2	3

TOTAALSCORE (opgetelde waarde van alle omcirkelde cijfers):



Pre-menopauze

Opgeblazen gevoel, gespannen borsten, heftige menstruaties, moe, kort lontje, down, zichzelf niet herkennen.

Net voor menopauze

Opvliegers, heftige bloedingen, onregelmatig ongesteld, moe, last van spieren/gewrichten, kort lontje, down.

Postmenopauze

Opvliegers, droge slijmvliezen, moe, last van spieren/gewrichten, stemmingswisselingen, down, libidoverlies.

Score-indeling

Elke vraag wordt gescoord van 0 (geen last) tot 3 (ernstig last). Er volgt een totaalscore tussen de 0 en 63 punten.

0 - 15 punten = weinig of geen overgangsklachten

16 - 25 punten = milde symptomen

26 - 40 punten = matige symptomen

> 40 punten = ernstige symptomen