

Een veelgebruikte **vragenlijst** om zicht te krijgen op je overgangssymptomen is de 'Green climateric Scale', een lijst van symptomen waarbij je bij elke klacht met een cijfer van 0 tot 3 kan aangeven of je deze klacht hebt en hoezeer je hierdoor gehinderd wordt in je dagelijks leven. Deze vragenlijst wordt overal ter wereld gebruikt om eventuele hinder in kaart te brengen.

De lijst hieronder is gebaseerd op de green climateric scale, die verder aangevuld en uitgebreid werd. Je kan de lijst afdrukken en scoren door bolletjes voor het symptoom te kleuren of aan te kruisen. Dit lijstje kan van pas komen om mee te nemen naar je dokter om je symptomen gemakkelijker bespreekbaar te maken of om voor jezelf na te gaan hoe je symptomen in de loop van de tijd veranderen en hopelijk verbeteren.

Score 0: AFWEZIG: deze klacht treedt niet op bij mij

Score 1: AF EN TOE: deze klacht komt af en toe voor, maar stoort mij niet erg

Score 2: VAAK: deze klacht komt vaak voor en is storend voor mijn dagelijkse activiteiten

Score 3: HEEL VAAK: deze klacht komt heel vaak voor en stoort mij zodanig dat ik er mijn dagelijkse activiteiten door moet onderbreken

Psychologische symptomen:

1. ☐ ☐ ☐ Gespannen of nerveus gevoel / opgewonden gevoel
2. ☐ ☐ ☐ slaapstoornissen (moeite met in slaap vallen, niet doorslapen, vroeg wakker worden)
3. ☐ ☐ ☐ stemmingswisselingen
4. ☐ ☐ ☐ Paniekaanvallen, angsten
5. ☐ ☐ ☐ Concentratieproblemen, gevoel van mist in je hoofd
6. ☐ ☐ ☐ vermoeidheid of lusteloosheid
7. ☐ ☐ ☐ Nergens in geïnteresseerd zijn, gebrek aan motivatie
8. ☐ ☐ ☐ Je ongelukkig of neerslachtig voelen
9. ☐ ☐ ☐ Huilbuien
10. ☐ ☐ ☐ Snel geïrriteerd zijn / prikkelbaarheid
11. ☐ ☐ ☐ Vergeetachtigheid, minder goed geheugen
12. ☐ ☐ ☐ twijfelen aan je waarde / jezelf minderwaardig vinden / je niet geliefd voelen

Fysieke symptomen:

13. ☐ ☐ ☐ Hartklachten (bewustheid van je hartslag, hartslagen overslaan, 'jagen' van het hart)
14. ☐ ☐ ☐ Gevoel van duizeligheid of flauwvallen
15. ☐ ☐ ☐ Gespannen gevoel in hoofd of lichaam
16. ☐ ☐ ☐ Tintelingen of dood gevoel op je huid/lichaam
17. ☐ ☐ ☐ Hoofdpijn, migraine
18. ☐ ☐ ☐ Spier- en gewrichtspijn, reumatische klachten
19. ☐ ☐ ☐ Minder gevoel in handen of voeten
20. ☐ ☐ ☐ Ademhalingsproblemen
21. ☐ ☐ ☐ Opgelopers
22. ☐ ☐ ☐ Nachtelijk zweten
23. ☐ ☐ ☐ Minder / geen zin meer in seks
24. ☐ ☐ ☐ Vaginale droogheid en branderigheid, pijn bij het vrijen, jeuk, irritatie
25. ☐ ☐ ☐ Spijsverteringsproblemen (trage vertering, opgeblazen gevoel, misselijkheid)
26. ☐ ☐ ☐ Vocht vasthouden (handen, voeten, gezicht)
27. ☐ ☐ ☐ Gespannen borsten
28. ☐ ☐ ☐ Blaasproblemen (moeite met plassen, vaker plassen, urineverlies, blaasontstekingen)
29. ☐ ☐ ☐ Gewichtstoename
30. ☐ ☐ ☐ Droge huid, droge ogen