

Check je symptomen met de Greene Climacteric Scale

Zo scoor je de symptomen: afwezig=0, af en toe=1, vaak=2, heel vaak=3

		0	1	2	3
1.	Aanvallen van hartkloppingen				
2.	Gespannen of nerveus gevoel				
3.	Slaapstoornissen				
4.	Opgewonden gevoel				
5.	Paniek aanvallen				
6.	Concentratieproblemen				
7.	Vermoeidheid/lusteloosheid				
8.	Ongeïnteresseerdheid				
9.	Neerslachtig/niet gelukkig voelen				
10.	Huilbuien				
11.	Snel geïrriteerd				
12.	Gevoel van duizeligheid/flauwvallen				
13.	Gespannen gevoel in hoofd of lichaam				
14.	Tintelingen of dood gevoel in huid/lichaam				
15.	Hoofdpijn				
16.	Spier/gewrichtspijn				
17.	Minder gevoel in handen/voeten				
18.	Ademhalingsproblemen				
19.	Opvliegers				
20.	Nachtelijk zweten				
21.	Geen zin meer in seks				

- Vrouwen die nog niet in de overgang zijn scoren gemiddeld lager dan 10.
- Vrouwen in de overgang hebben een gemiddelde score van 16
- Meer dan 16 punten is relatief veel overgangsklachten

63 punten is maximale score

