

GREENE SCALE → je lijf

Deze gevalideerde lijst geeft een overzicht van overgangssymptomen en wordt wereldwijd gebruikt om die in kaart te brengen. U kunt deze lijst op diverse momenten invullen om te monitoren hoe het verloop van uw symptomen is. U kunt de ingevulde lijst(en) als geheugensteun gebruiken als u hulp zoekt bij de aanpak van symptomen. Voor evt. toelichting zie oa. <https://menopausematters.co.uk/greenescale.php>

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.



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

Vul in en neem mee naar huisarts/bedrijfsarts/gynaecoloog/overgangscounselante, etc.

SYMPTOOM

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

SCORE

0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3

TOTAALSCORE (opgetelde waarde van alle omcirkelde cijfers):

Peri-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.