

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. Paniekaanvallen				
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				