

GREENE CLIMACTERIC SCALE

Deze vragenlijst geeft een overzicht van overgangssymptomen en wordt wereldwijd gebruikt om eventuele overgangsklachten in kaart te brengen. Zo kun je zelf zien welke symptomen of klachten je hebt en in hoeverre je daardoor wordt gehinderd in je dagelijkse leven.

Let op: de vragenlijst is géén vervanging van een medisch advies of diagnose door een arts!

Omcirkel je symptomen:

0. Geen klachten
1. Af en toe klachten, maar is niet storend
2. Regelmatig klachten en storend in mijn activiteiten
3. Heel veel klachten en ik moet activiteiten onderbreken

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

Hoeveel punten scoor je?

Vrouwen die nog niet in de overgang zijn, scoren meestal lager dan 10.

Vrouwen in de overgang scoren gemiddeld 16.

Is je score hoger dan 16? Dan mag je ervan uitgaan dat je redelijk wat overgangsklachten hebt.

Als mentale of fysieke klachten je nu vooral hinderen in je dagelijks functioneren, onderzoek dan eens bij jezelf wat er aan de hand is en wat je er zelf aan kunt doen. Zoek ook steun in je omgeving, ga naar je huisarts of vraag een verwijzing naar een overgangsconsulent. En neem deze uitslag mee.

Bij **emotionele klachten** of **levensvragen** is de een coachtraject waardevol als je wil ontdekken wie jijzelf nu eigenlijk bent, wat je voelt, wat je wil met je leven en wat je zelf kunt doen om dit te bereiken.

Wil je meer weten of wil je deze levensfase benutten door tijd en aandacht te investeren in jezelf?

Neem dan contact op via 0648100716 of hanita@adelante-coaching.nl.

