

## GREENESCALE

Deze gevalideerde 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.

**Omcirkel je symptomen die je bij jezelf herkent.**

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. Stemningswisselingen	0	1	2	3
2. Aanvallen van hartkloppingen	0	1	2	3
3. Gespannen, gejaagd of nerveus gevoel	0	1	2	3
4. Slaapstoornissen	0	1	2	3
5. Opgewonden gevoel	0	1	2	3
6. Paniekaanvallen en/of angstgevoel	0	1	2	3
7. Concentratieproblemen	0	1	2	3
8. Vermoeidheid / lusteloosheid	0	1	2	3
9. Ongeïnteresseerdheid	0	1	2	3
10. Neerslachtig / niet gelukkig voelen	0	1	2	3
11. Huilbuien	0	1	2	3
12. Snel geïrriteerd	0	1	2	3
13. Gevoel van duizeligheid / flauwvallen	0	1	2	3
14. Gespannen gevoel in hoofd of lichaam	0	1	2	3
15. Tintelingen of dood gevoel in huid of lichaam	0	1	2	3
16. Hoofdpijn	0	1	2	3
17. Spier- / gewrichtspijn	0	1	2	3
18. Minder gevoel in handen / voeten	0	1	2	3
19. Ademhalingsproblemen	0	1	2	3
20. Opvliegers	0	1	2	3
21. Nachtelijk zweten	0	1	2	3
22. Geen zin meer in seks	0	1	2	3
23. Droge slijmvliezen (ogen, vagina)	0	1	2	3
24. Pijn bij het vrijen	0	1	2	3
25. Vaginale klachten als jeuk, irritatie, fluor	0	1	2	3
26. Vocht vasthouden	0	1	2	3
27. Gespannen borsten	0	1	2	3
28. Urineverlies	0	1	2	3
29. Minder zelfwaardering	0	1	2	3
30. Vergeetachtigheid	0	1	2	3
<b>TOTAALSCORE:</b>				

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

**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 hinderen in je dagelijks functioneren, begin met een bezoek aan je huisarts en neem deze uitslag mee als gespreksstarter.

Zoek ook steun in je omgeving en onderzoek eens bij jezelf wat er aan de hand is en wat je er zelf aan kunt doen.

**Heb je last van andere klachten dan je tot hier in deze lijst hebt aangegeven?**

**Noteer deze hieronder:**


**Verstoren de door jou ervaren klachten 0 = niet, 1 = Licht, 2 = Matig, 3 = Hevig**

Je werkefficiëntie of productiviteit	0	1	2	3
Je relatie met collega's	0	1	2	3
Je sociale activiteiten	0	1	2	3
Je overige relaties	0	1	2	3
Je rol of verplichtingen thuis	0	1	2	3

Wil je meer grip op jouw overgang, wil je het plezier terug in je leven of wil je leren hoe je voor jezelf kiest?

Neem dan contact op via 0648100716 of mail naar [hanita@adelante-coaching.nl](mailto:hanita@adelante-coaching.nl).

Een korte telefonische kennismaking is kosteloos en je bent nergens toe verplicht.