

# GREENE CLIMACTERIC SCALE

De overgang is een periode waarin er veel verandert zowel lichamelijk als mentaal. Overgangssymptomen komen veel voor en kunnen een behoorlijke impact hebben, ook op je werk. Als je tijdens de overgang aandacht geeft aan je gezondheid en je mentaal goed voelen, dan kun je vitaler ouder worden.

Vul de onderstaande lijst in en neem deze mee naar je huisarts/overgangsconsulent/gyneacoloog.  
Je hebt dan houvast in het gesprek dat je wilt gaan voeren.



## SYMPTOOM

Aanvallen van hartkloppingen

0 1 2 3

Gespannen of nerveus gevoel

0 1 2 3

Slaapstoornissen

0 1 2 3

Opgewondenheid

0 1 2 3

Paniek aanvallen

0 1 2 3

Concentratieproblemen

0 1 2 3

Vermoeidheid of lusteloosheid

0 1 2 3

Ongeïnteresseerdheid

0 1 2 3

Niet gelukkig voelen of neerslachtigheid

0 1 2 3

Huilbuien

0 1 2 3

Snel geïrriteerd zijn

0 1 2 3

Gevoel van duizeligheid of flauwvallen

0 1 2 3

Gespannen gevoel in hoofd of lichaam

0 1 2 3

Tintelingen of doof gevoel op huid

0 1 2 3

Hoofdpijn

0 1 2 3

Spier- of gewrichtspijn

0 1 2 3

Minder gevoel in handen of voeten

0 1 2 3

Ademhalingsproblemen

0 1 2 3

Opvliegers (plots heel warm)

0 1 2 3

Nachtelijk zweten

0 1 2 3

Geen zin meer in sex

0 1 2 3

**0 score**  
geen sprake van

**1 score**  
komt voor, maar  
niet storend

**2 score**  
storend in mijn  
activiteiten

**3 score**  
activiteiten  
onderbreken/  
opschorten

Totaalscore (opgetelde waarde van alle omcirkelde cijfers) :

### Peri-menopauze:

slecht slapen, Brain  
fok, gespannen  
borsten, heftige  
menstruaties, moe,  
kort lontje, down,  
zichzelf niet  
herkennen

### Menopauze:

opvliegers, heftige  
bloedingen,  
onregelmatig  
ongesteld, last van  
spieren/gewrichten,  
kort lontje,  
gewichtstoename

### Post-menopauze:

droge slijmvliezen,  
moe, oost van  
stemmingswis-  
selingen libidover-  
lies, hart en  
vaatziektes,  
osteoporose