Inzicht in de menopauze: een handige checklist[1].

Geef in onderstaande tabel iedere menopauzeklacht een cijfer.
Deel de resultaten met je arts. Zo kunnen jullie samen de beste aanpak voor jou bespreken.

De cijfers geven de ernst van je klachten aan.
0 = klachten afwezig
1 = af en toe aanwezig (komt voor, maar niet storend)
2 = vaak (storend in mijn activiteiten)
3 = heel vaak (activiteiten moeten onderbroken worden)

Klachten		0	1	2	3
01.	Hartkloppingen				
02.	Gespannen of nerveus gevoel				
03.	Slaapstoornissen				
04.	Opgewondenheid				
05.	Paniekaanvallen				
06.	Concentratieproblemen				
07.	Vermoeidheid en/of lusteloosheid				
08.	Ongeïnteresseerdheid				
09.	Niet gelukkig voelen/ neerslachtigheid				
10.	Huilbuien				
11.	Snel geïrriteerd zijn				
12.	Gevoel van duizeligheid, flauwvallen				
13.	Gespannen gevoel in hoofd of lichaam				
14.	Tintelingen of dood gevoel in huid /lichaam				
15.	Hoofdpijn				
16.	Spier- en gewrichtspijn				
17.	Minder gevoel in handen en/of voeten				
18.	Ademhalingsmoeilijkheden				
19.	Opvliegers				
20.	Nachtelijk zweten				
21.	Geen zin in seks				
22.	Vaginale droogheid en branderigheid				

1. Deze checklist is gebaseerd op de “Greene Climacteric Scale” - Sourouni M, et al. Assessment of the climacteric syndrome: a narrative review. Arch Gynecol Obstet. 2021;304(4):855-862. doi:10.1007/s00404-021-06139-y