

# GREEN SCALE → je lijf

De levensfase 45-60 (overgang) is een natuurlijk proces voor iedere vrouw. Voor 80% is haar veranderende hormoonspiegel merkbaar; de soort en mate van symptomen verschillen.



**Afwezig**      0 score      geen sprake van  
**Af en toe**    1 score      komt voor, maar niet storend  
**Vaak**        2 score      storend in mijn activiteiten  
**Heel vaak**    3 score      activiteiten onderbreken/opschorten

SYMPTOOM	SCORE			
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 seks	0	1	2	3

**Pre-menopauze**  
Opgeblazen gevoel, gespannen borsten, heftige menstruaties, moe, kort lontje, down, zichzelf niet herkennen.

**Net voor menopauze**  
Opvliegers, heftige bloedingen, onregelmatig ongesteld, moe, last van spieren/gewrichten, kort lontje, down.

**Postmenopauze**  
Opvliegers, droge slijmvliezen, moe, last van spieren/gewrichten, stemmingswisselingen, down, libidoverlies.

**TOTAALSCORE** (opgetelde waarde van alle omcirkelde cijfers): .....