

Kruis aan wat op u van toepassing is:

0 = verschijnsel is afwezig

1 = verschijnsel treedt af en toe op (symptoom komt voor, maar niet storend)

2 = verschijnsel treedt vaak op (storend in mijn activiteiten)

3 = verschijnsel treedt heel vaak op (activiteiten moeten onderbroken worden)

Nr.	Klachten op datum:	Datum Score 1	Opmerkingen	Datum Score 2
Typische overgangsklachten				
1	Opvliegers			
2	Nachtelijke transpiratie			
Lichamelijke klachten				
3	Duizeligheid / flauwvallen			
4	Gespannen gevoel in hoofd / lichaam			
5	Tintelingen op huid / lichaam			
6	Hoofdpijn			
7	Spier- of gewrichtspijn			
8	Verminderd gevoel in handen / voeten			
9	Ademhalingsmoeilijkheden			
10	Hevige menstruatie			
11	Veranderd menstruatie patroon			
12	PMS klachten			
13	Gespannen borsten			
14	Vocht vasthouden			
15	Droge slijmvliezen			
16	Urineverlies			
17	Haaruitval			
18	Broze nagels			
19	Hevige transpiratie onder de arm			
Psychische klachten				
20	Hartkloppingen			
21	Gespannen of nerveus gevoel			
22	Slaapstoornissen			
23	Gejaagdheid / onrust			
24	Paniek aanvallen			
25	Concentratieproblemen			
26	Vermoeidheid / lusteloosheid			
27	Ongeïnteresseerdheid			
28	Depressieve gevoelens			
29	Huilbuien			
30	Snel geïrriteerd zijn			
31	Vergeetachtigheid			
32	Stemmingswisselingen			
33	Minder zelfwaardering			
Seksualiteit				
34	Geen zin in vrijen			
35	Pijn bij het vrijen			
Zijn er klachten aangekruist waarvan u zich niet bewust was dat dit overgangsklachten zouden kunnen zijn? Zo ja, welke zijn dat?				