

## Inventarisatielijst Overgangsklachten

Datum:

Geef aan elke klacht een cijfer en tel alle scores bij elkaar op.

0 = geen klachten

3 = regelmatig

1 = zelden

4 = vaak

2 = af en toe

5 = zeer vaak

Klachten	0	1	2	3	4	5	Totaal
<b>Menstruatie</b>							
Onregelmatige menstruatie							
Veranderd menstruatiepatroon							
Normaal vloeien							
Heftig vloeien							
Weinig vloeien							
<b>Typische overgangsklachten</b>							
Opvliegers							
Nachtelijke transpiratie							
Gespannen borsten							
Vaginale droogheid							
<b>Lichamelijke klachten</b>							
Hartkloppingen							
Gespannen gevoel in hoofd/lichaam							
Tintelingen op huid/ lichaam							
Rusteloze benen							
Verminderd gevoel in handen/voeten							
Hoofdpijn							
Duizeligheid/flauwvallen							
Ademhalingsmoeilijkheden							
Spiieren/of gewrichtspijnen							
Vocht vasthouden							
Urine verlies							
Haaruitval							
Broze nagels							

<b>Psychische klachten</b>							
Gespannen en/of nerveus gevoel							
Gejaagdheid/ onrust							
Concentratieproblemen							
Vermoeidheid							
Lusteloosheid							
Slaapstoornissen							
Ongëïnteresseerdheid							
Snel geïrriteerd zijn							
Huilbuien							
Vergeetachtigheid							
Stemmingswisselingen							
Paniek aanvallen							
Depressieve gevoelens							
Minder zelfwaardering							
<b>Seksualiteit</b>							
Geen zin in vrijen							
Pijn bij het vrijen							
Droge slijmvliesen							
<b>Totaal</b>							