

TEST – Ali sem v perimenopavzi?

Navodila:

Odgovorite iskreno na naslednja vprašanja. Rezultati vam lahko pomagajo razumeti, ali ste morda v zgodnji ali srednji perimenopavzi. Test **ni medicinska diagnoza**.

Točkovni sistem

- **Vsak odgovor** = 0 – 4 točke
 - **Vaš rezultat - seštevek** = maksimalno 32 točk
-

Vprašanja (8)

Ali so se vam spremenili menstrualni cikli (daljši, krajši, neredni)?

Nikoli (0) Redko (1) Včasih (2) Pogosto (3) Vedno (4)

Ali pogosto doživljate nenadno vročino ali valove vročine?

Nikoli (0) Redko (1) Včasih (2) Pogosto (3) Vedno (4)

Ali opazate nihanje razpoloženja, razdražljivost ali občutljivost?

Nikoli (0) Redko (1) Včasih (2) Pogosto (3) Vedno (4)

Ali imate motnje spanja (težave z uspavanjem ali ponoči pogosto prebujanje)?

Nikoli (0) Redko (1) Včasih (2) Pogosto (3) Vedno (4)

Ali se počutite bolj utrujeni, brez energije ali motivacije kot običajno?

Nikoli (0) Redko (1) Včasih (2) Pogosto (3) Vedno (4)

Ali opazate spremembe v libidu ali spolni želji?

Nikoli (0) Redko (1) Včasih (2) Pogosto (3) Vedno (4)

Ali se vam pogosteje pojavijo glavoboli ali migrene?

Nikoli (0) Redko (1) Včasih (2) Pogosto (3) Vedno (4)

Ali ste bolj občutljivi na zunanje dražljaje (zvok, svetloba, družbena situacija)?

Nikoli (0) Redko (1) Včasih (2) Pogosto (3) Vedno (4)

Vaš rezultat: _____

Točke	Interpretacija	Nasvet
0 – 8	Nizko tveganje perimenopavze	Za zdaj simptomi niso izraziti, a spremljajte spremembe telesa in cikla.
9 – 16	Zmerno tveganje / zgodnja perimenopavza	Lahko gre za začetek hormonskih nihanj. Poskusite spremljati simptome, vadbo in prehrano.
17 – 24	Verjetno perimenopavza	Pogosteje opazite simptome, posvet z zdravnikom ali svetovalcem za perimenopavzo je priporočljiv.
25 – 32	Zelo verjetno v srednji perimenopavzi	Razmislite o podpori hormonov, življenjskem stilu in čustveni podpori. Test je informativen, ne diagnostika.