

Vprašalnik o menopavzalnih simptomih

IME: _____ DATUM: _____

REZULTAT: _____

Navodila:

Vsako vprašanje ocenite od 0 do 3 (0 = sploh ne, 3 = zelo močno). Seštejte vse ocene.

Vprašalnik je pripravljen na podlagi **Greenove lestvice za oceno simptomov menopavze** (Greene Climacteric Scale). Ta znanstveno utemeljen vprašalnik pomaga prepoznati pogostost in intenzivnost simptomov menopavze v štirih ključnih področjih. Podkategorije pomagajo ugotoviti, na katerem področju menopavza najbolj vpliva na kakovost vašega življenja.

- **Psihološko** (npr. razpoloženje, tesnoba, depresija)
- **Somatsko** (telesno)
- **Vazomotorno** (npr. vročinski oblivi)
- **Spolno delovanje**

Kaj je “normalen” rezultat?

Ni splošnega »normalnega« rezultata, saj je vsaka ženska simptome doživlja individualno. V splošnem velja:

- **Blagi simptomi:** skupni rezultat pod 15
- **Zmerni simptomi:** skupni rezultat 15 – 30
- **Hudi simptomi:** skupni rezultat nad 30

Nizek skupni rezultat ne pomeni, da simptomi niso resni — lahko imate močne težave le na enem ali dveh področjih (npr. hudi vročinski oblivi ali intenzivna tesnoba), ki kljub temu močno vplivajo na vaše življenje.

Ta vprašalnik vam pomaga razumeti, kako znaki in simptomi menopavzalnega obdobja, vplivajo na vaše **telesno, čustveno in mentalno zdravje** ter na vaše **odnose**. Pomagajo vam lahko pri pogovoru z vašim zdravnikom ali ginekologom, da skupaj lahko poiščete podporo za simptome, ki vas omejujejo v vašem vsakdanjem življenju — ne glede na skupni rezultat.

Simptomi	Ni prisotno (0)	Blago (1)	Zmerno (2)	Močno (3)
Vročinski oblivi				
Občutki omotice				
Glavoboli				
Razdražljivost				
Spremembe razpoloženja				
Tesnoba				
Občutki neljubljenosti				
Depresija				
Nespečnost				
Nenavadna utrujenost				
Bolečine v hrbtu				
Bolečine v sklepih				
Bolečine v mišicah				
Nove dlake na obrazu				
Suha koža				
Mravljinčenje pod kožo				
Manj spolnih občutkov				
Suha vagina				
Vaginalno nelagodje				
Pogosto uriniranje				
Seštevek				

SKUPAJ: _____