

Afrikaans MRS

Evalueringsskaal vir Menopouse (MRS)

Watter van onderstaande simptome is op hierdie tydstip op u van toepassing? Merk asseblief die toepasslike blokke vir elke simptom. Merk asseblief 'geen' vir simptome wat nie van toepassing is nie.

Simptome:

Baie
Erg

Geen Lig Matig Erg Erg

Telling = 0 1 2 3 4

1. Warm gloede, sweet (episodes waartydens jy natgesweet is).....
2. Hartongemak (buitengewone bewustheid van hartklop, hart slaan oor, hart klop te vinnig, beklemming op die bors).....
3. Slaapprobleme (raak moeilik aan die slaap, sukkel om deur te slaap, word vroeg wakker)
4. Depressiewe bui (voel neerslagtig, hartseer, trane lê vlak, gebrek aan dryfkrag, wisselende buie)
5. Prikkelbaarheid (voel senuweeagtig, ervaar innerlike spanning, voel aggressief)
6. Angs (innerlike rusteloosheid, voel paniekbevange)
7. Fisiêke en geestelike uitputting (presteer oor die algemeen swakker, verswakte geheue, afname in konsentrasie, vergeetagtigheid)
8. Seksuele probleme (verandering in seksdrang, seksuele aktiwiteit en bevreëding)
9. Blaasprobleme (sukkel om te urineer, ervaar 'n behoefte om meer dikwels te urineer, blaasinkontinensie)
10. Vaginale droogheid (vagina voel droog of branderig, seksuele omgang is 'n probleem)
11. Gewrigs-en spierongemak (gewrigspyne, kla oor rumatiek)