



Menopause Symptom Spørreskjema

Dette kan brukes til å overvåke symptomer og er verdt å gjøre regelmessig for å vurdere hvordan symptomene endres med tiden eller med behandling. Alternativt kan du laste ned **balanceappen** for å ta **balance** Menopause Symptom Questionnaire© og få tilgang til en personlig helserapport©.

Vennligst oppgi i hvilken grad du er plaget for øyeblikket av noen av disse symptomene ved å plassere et kryss i den aktuelle boksen:

Symptomer	Ikke i det hele tatt (0)	Litt (1)	Ganske mye (2)	Ekstremt (3)	Kommentar
Hjertet slår ofte raskt eller sterkt					
Følelse av anspenthet eller nervøsitet					
Vanskeligheter med å sove					
Hukommelsesproblemer					
Angstanfall, panikk					
Vanskeligheter med å konsentrere meg					
Føler meg trøtt eller mangler energi					
Tap av interesse for det meste					
Føler meg ulykkelig eller deprimert					
Gråtelabil					
Irritabilitet/ føler meg ofte irritabel					
Svimmelhet eller besvimelse					
Trykkfølelse eller tetthet i hodet					
Tinnitus (ringing eller summing i øret)					
Hodepine					
Muskel- og leddsmerter					
Ilende smerter i hvilken som helst del av kroppen					
Pustevansker					
Hetetokter					
Tap av interesse for sex					
Urin symptomer					
Symptomer på grunn av vaginal tørrhet					
SCORE					