

0 = niet aanwezig
 1 = af en toe aanwezig, maar niet storend
 2 = regelmatig aanwezig en hinderlijk
 3 = vaak aanwezig en duidelijk belastend

0

1

2

3

Slaap

- Moeite met inslapen
- Moeite met doorslapen
- Te vroeg wakker worden
- Vermoeidheid overdag

Mentaal

- Angst / onrust
- Prikkelbaarheid
- Stemningswisselingen
- Huilbuien / neerslachtigheid
- Overprikkeld / snel overweldigd
- Paniek/angstaanvallen
- Onzekerheid

Cognitief

- Vergeetachtigheid
- Concentratieproblemen
- Mentale mist / traag denken
- Woordvindingsproblemen

Lichamelijk

- Hartkloppingen
- Droge ogen / droge mond
- Tinnitus of oorklachten
- Haaruitval of dunner haar
- Droge / jeukende huid
- Spierpijn
- Gewrichtspijn
- Gewichtstoename
- Tintelingen in ledematen

Vasomotorisch

- Opvliegers
- Nachtzweeten
- Warmte-intolerantie
- Wisselende lichaamstemperatuur

Genitourinair & Seksueel

- Vaginale droogte
- Pijn bij vrijen
- Verminderd libido
- Orgasme problemen
- Urineverlies / incontinentie
- Frequenter plassen
- Urineweg-schimmelinfecties