



שאלון סימפטומים גיל המעבר

תסמינים	לפני מתן טיפול	כעבור שלושה חודשים	כעבור שישה חודשים
וזומטוריים	גלי חום, הזעות, אפיזודות של הזעות.	עוצמה	עוצמה
	מיגרנות, סחרחורת, ורטיגו או טנטון.	עוצמה	עוצמה
	מצב רוח ירוד: הרגשה "ירודה", עצבות, על סף בכי, אבדן מוטיבציה, שינויים תכופים במצב הרוח.	עוצמה	עוצמה
פסיכולוגיים וקוגניטיביים	נרגנות, irritability, עצבנות, מתח פנימי, אגרסיביות.	עוצמה	עוצמה
	חרדה, חוסר שקט פנימי, תחושת פניקה, תחושה פתאומית של אימה עם תסמינים גופניים כמו פלפיטציות, קוצר נשימה, צמרמורת.	עוצמה	עוצמה
	תשישות נפשית או גופנית, ירידה כללית בביצועים, הפרעות בזיכרון, brain fog, ירידה בריכוז, שכחנות. תחושה של ירידה כללית במצב הגופני.	עוצמה	עוצמה
גופני (סומטי)	הפרעות שינה: קושי בהרדמות, קושי בשינה רצופה לאורך הלילה, יקיצות.	עוצמה	עוצמה
	אי נוחות לבטית: מודעות לא רגילה לדופק, דילוג על פעימה, דופק מהיר.	עוצמה	עוצמה
	וסת חודשית לא סדירה או הפסקת הווסת החודשית בשנה האחרונה.	עוצמה	עוצמה
	אי נוחות במפרקים ובשרירים, כאבי פרקים, או תלונות ראומטיות.	עוצמה	עוצמה
	גרד, נמלים מתחת לעור	עוצמה	עוצמה
	שינויים בעור, שיער או ציפורניים	עוצמה	עוצמה
אורו-גניטל ומיניות	בעיות בתפקוד מיני, שינויים בתשוקה (desire), בפעילות מינית, בשביעות הרצון המינית.	עוצמה	עוצמה
	בעיות בהטלת שתן: קושי במתן שתן, תכיפות או דחיפות או אבדן שתן במאמץ.	עוצמה	עוצמה
	יובש נרתיקי, הרגשת יובש או צריבה, קשיים וכאבים ביחסי מין.	עוצמה	עוצמה
מטבולי	עליה במשקל או השמנה בטנית.	עוצמה	עוצמה
שינויים חברתיים ותפקודיים	ירידה בתפקוד בעבודה, במוטיבציה בעבודה או בתפוקה.	עוצמה	עוצמה
	ירידה בהיקף משרה, שינוי תפקיד, הפסקת עבודה	עוצמה	עוצמה
	קשיים ביחסים עם בני משפחה קרובה	עוצמה	עוצמה

0	אינ	עוצמה	תדירות	חשיבות
1	מעט	אינ / נדיר	פעם	לא חשוב
2	בינוני	פעמיים	פעמים	מעט חשוב
3	קשה	3 פעמים	פעמים	חשוב מאוד
4	קשה מאד	4 פעמים	פעמים	הכי חשוב

References:

- The Menopause Rating Scale
- Australian Menopause society - Symptoms scale -modified green scale
- Greene JG. Constructing a standard climacteric standard. Maturitas 1998;29:25-31



שאלון סימפטומים גיל המעבר

תסמינים	לפני מתן טיפול	כעבור שלושה חודשים	כעבור שישה חודשים
וזומטוריים	גלי חום, הזעות, אפיזודות של הזעות.	עוצמה	עוצמה
	מיגרנות, סחרחורת, ורטיגו או טנטון.	עוצמה	עוצמה
	מצב רוח ירוד: הרגשה "ירודה", עצבות, על סף בכי, אבדן מוטיבציה, שינויים תכופים במצב הרוח.	עוצמה	עוצמה
פסיכולוגיים וקוגניטיביים	נרגנות, irritability, עצבנות, מתח כנימי, אגרסיביות.	עוצמה	עוצמה
	חרדה, חוסר שקט כנימי, תחושת פניקה, תחושה פתאומית של אימה עם תסמינים גופניים כמו פלפיטציות, קוצר נשימה, צמרמורת.	עוצמה	עוצמה
	תשישות נפשית או גופנית, ירידה כללית בביצועים, הפרעות בזיכרון, brain fog, ירידה בריכוז, שכחנות. תחושה של ירידה כללית במצב הגופני.	עוצמה	עוצמה
גופני (סומטי)	הפרעות שינה: קושי בהרדמות, קושי בשינה רצופה לאורך הלילה, יקיצות.	עוצמה	עוצמה
	אי נוחות לבטית: מודעות לא רגילה לדופק, דילוג על פעימה, דופק מהיר.	עוצמה	עוצמה
	וסת חודשית לא סדירה או הפסקת הווסת החודשית בשנה האחרונה.	עוצמה	עוצמה
	אי נוחות במפרקים ובשרירים, כאבי פרקים, או תלונות ראומטיות.	עוצמה	עוצמה
	גרד, נמלים מתחת לעור	עוצמה	עוצמה
	שינויים בעור, שיער או ציפורניים	עוצמה	עוצמה
אורו-גניטל ומיניות	בעיות בתפקוד מיני, שינויים בתשוקה (desire), בפעילות מינית, בשביעות הרצון המינית.	עוצמה	עוצמה
	בעיות בהטלת שתן: קושי במתן שתן, תכיפות או דחיפות או אבדן שתן במאמץ.	עוצמה	עוצמה
	יובש נרתיקי, הרגשת יובש או צריבה, קשיים וכאבים ביחסי מין.	עוצמה	עוצמה
מטבולי	עליה במשקל או השמנה בטנית.	עוצמה	עוצמה
שינויים חברתיים ותפקודיים	ירידה בתפקוד בעבודה, במוטיבציה בעבודה או בתפוקה.	עוצמה	עוצמה
	ירידה בהיקף משרה, שינוי תפקיד, הפסקת עבודה	עוצמה	עוצמה
	קשיים ביחסים עם בני משפחה קרובה	עוצמה	עוצמה

0	אינ	עוצמה	תדירות	חשיבות
1	מעט	אינ / נדיר	פעם	לא חשוב
2	בינוני	פעמיים	פעמיים	מעט חשוב
3	קשה	3 פעמים	חשוב מאוד	חשוב
4	קשה מאד	4 פעמים	הכי חשוב	הכי חשוב

References:

The Menopause Rating Scale

Australian Menopause society - Symptoms scale -modified green scale

Greene JG. Constructing a standard climacteric standard. Maturitas 1998;29:25-31