**Test voor evaluatie van symptomen**

Voor je de adviezen van de website gaat uitproberen is het goed een uitgangspunt te hebben. Hiervoor doe je onderstaande test. Dit wordt je beginpunt. Deze test kan je maandelijks herhalen om de gegevens te kunnen vergelijken.

Vragenlijst voor de evaluatie van symptomen:

Schrijf de mate van intensiteit op:

0 = niet aanwezig, 1 = zwak, 2= gemiddeld, 3 = sterk

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Symptomen** | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1 | Opvliegers |  |  |  |  |
| 2 | Depressie |  |  |  |  |
| 3 | Uitdrogen van het slijmvlies van de vagina |  |  |  |  |
| 4 | Slaapstoornissen |  |  |  |  |
| 5 | Prikkelbaarheid |  |  |  |  |
| 6 | Rusteloosheid |  |  |  |  |
| 7 | Futloosheid (nergens zin in) |  |  |  |  |
| 8 | Lusteloosheid |  |  |  |  |
| 9 | Hoofdpijn |  |  |  |  |
| 10 | Jeuk |  |  |  |  |
| 11 | Stekende huid |  |  |  |  |
| 12 | Vergeetachtigheid |  |  |  |  |
| 13 | Haaruitval |  |  |  |  |
| 14 | Kalknagels |  |  |  |  |
| 15 | Migraine |  |  |  |  |
| 16 | Jeuk in de vagina |  |  |  |  |
| 17 | Minder zin in seks |  |  |  |  |
| 18 | Emotioneel instabiel |  |  |  |  |
| 19 | Benauwdheid |  |  |  |  |
| 20 | Paniekgevoelens |  |  |  |  |
| 21 | Apathie |  |  |  |  |
| 22 | Gewrichtspijn |  |  |  |  |
| 23 | Hartkloppingen |  |  |  |  |
| 24 | Kriebelende huid |  |  |  |  |
| 25 | Verminderd reukvermogen |  |  |  |  |
| 26 | Traag denkvermogen |  |  |  |  |
| 27 | Droge huid |  |  |  |  |
| 28 | PMS (premenstrueel syndroom) |  |  |  |  |

Deze test komt uit het boek van Dinah Rodrigues; Hormoon yoga