



# KWESTIONARIUSZ OCENY OBJAWÓW MENOPAUZY

## Skala Greene'a (Greene Climacteric Scale - GCS)

Data wypełnienia: \_\_\_\_\_

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_

Wiek: \_\_\_\_\_ lat

Data ostatniej miesiączki: \_\_\_\_\_

### INSTRUKCJA

Poniższy kwestionariusz pomoże Ci ocenić nasilenie objawów związanych z menopauzą.

#### Jak wypełnić:

1. Przeczytaj każde pytanie uważnie
2. Zaznacz odpowiedź, która **najlepiej opisuje Twoje samopoczucie w ostatnim czasie**
3. Bądź szczerą - te informacje pomogą lekarzowi dobrać odpowiednie leczenie
4. Nie ma dobrych ani złych odpowiedzi

#### Skala oceny:

- 0 = Wcale mnie to nie dotyczy / Nie odczuwam tego objawu
- 1 = Trochę mnie to dotyczy / Objaw lekki
- 2 = Dość mocno mnie to dotyczy / Objaw umiarkowany
- 3 = Bardzo mocno mnie to dotyczy / Objaw ciężki

### CZĘŚĆ I: OBJAWY PSYCHOLOGICZNE (Pytania 1-11)

#### A. LĘK I NIEPOKÓJ (Pytania 1-6)

Nr	Objaw / Pytanie	0	1	2	3	Mój wynik
		Wcale	Trochę	Dość mocno	Bardzo mocno	
1	<b>Serce bije szybko lub mocno</b> (kołatanie serca, przyspieszone bicie)					
2	<b>Uczucie napięcia lub zdenerwowania</b> (ciągły niepokój, trudność w relaksie)					
3	<b>Trudności ze snem</b> (problemy z zaspaniem, budzenie się w nocy)					
4	<b>Pobudliwość</b> (łatwo się denerwuję, jestem drażliwa)					
5	<b>Ataki paniki</b> (nagle uczucie strachu, duszność, ucisk w klatce)					
6	<b>Trudności z koncentracją</b> (rozproszenie uwagi, problemy z pamięcią krótkotrwałą)					

**SUMA PUNKTÓW LĘKU (pytania 1-6): \_\_\_\_\_ / 18**



## B. DEPRESJA I NASTRÓJ (Pytania 7-11)

Nr	Objaw / Pytanie	0 Wcale	1 Trochę	2 Dość mocno	3 Bardzo mocno	Mój wynik
7	<b>Uczucie zmęczenia lub braku energii</b> (ciągłe wyczerpanie, brak sił do codziennych zadań)					
8	<b>Utrata zainteresowania rzeczami, które kiedyś sprawiały przyjemność</b> (brak radości z hobby, spotkań towarzyskich)					
9	<b>Uczucie nieszczęścia lub przygnębienia</b> (smutek, płaczliwość, pesymizm)					
10	<b>Płaczliwość</b> (łatwo się rozplakuję, trudno kontroluję emocje)					
11	<b>Drażliwość</b> (łatwo się wkurzam, jestem wybuchowa)					

SUMA PUNKTÓW DEPRESJI (pytania 7-11): \_\_\_\_ / 15

SUMA PUNKTÓW PSYCHOLOGICZNYCH (pytania 1-11): \_\_\_\_ / 33

## CZĘŚĆ II: OBJAWY SOMATYCZNE / FIZYCZNE (Pytania 12-18)

Nr	Objaw / Pytanie	0 Wcale	1 Trochę	2 Dość mocno	3 Bardzo mocno	Mój wynik
12	<b>Zawroty głowy lub oszołomienie</b> (uczucie niedowładu, niestabilności)					
13	<b>Ucisk lub napięcie w głowie lub ciele</b> (ból głowy typu napięciowego, napięcie mięśni)					
14	<b>Drętwienie lub mrowienie w częściach ciała</b> (parestezje w rękach, nogach, twarzy)					
15	<b>Bóle głowy</b> (migreny, bóle głowy)					
16	<b>Bóle mięśni i stawów</b> (sztywność stawów, bóle pleców, ramion)					
17	<b>Utrata siły mięśniowej</b> (uczucie osłabienia, trudność w wykonywaniu czynności fizycznych)					
18	<b>Trudności z oddychaniem</b> (duszność, uczucie braku powietrza)					

SUMA PUNKTÓW SOMATYCZNYCH (pytania 12-18): \_\_\_\_ / 21



## CZĘŚĆ III: OBJAWY WAZOMOTORYCZNE (Pytania 19-20)

Nr	Objaw / Pytanie	0	1	2	3	Mój wynik
		Wcale	Trochę	Dość mocno	Bardzo mocno	
	<b>Uderzenia gorąca</b>					
19	(nagłe uczucie gorąca, zaczerwienienie twarzy i szyi)					
	<b>Nocne poty</b>					
20	(intensywne pocenie się w nocy, zmuszające do zmiany bielizny)					

SUMA PUNKTÓW WAZOMOTORYCZNYCH (pytania 19-20): \_\_\_\_ / 6

## CZĘŚĆ IV: FUNKCJE SEKSUALNE (Pytanie 21)

Nr	Objaw / Pytanie	0	1	2	3	Mój wynik
		Wcale	Trochę	Dość mocno	Bardzo mocno	
	<b>Spadek zainteresowania seksem</b>					
21	(zmniejszone libido, brak ochoty na kontakty seksualne)					

WYNIK FUNKCJI SEKSUALNYCH (pytanie 21): \_\_\_\_ / 3

## PODSUMOWANIE WYNIKÓW

Kategoria	Mój wynik	Maksymalny możliwy wynik
LEK (pytania 1-6)	_____	18
DEPRESJA (pytania 7-11)	_____	15
OBJAWY PSYCHOLOGICZNE (pytania 1-11)	_____	33
OBJAWY SOMATYCZNE (pytania 12-18)	_____	21
OBJAWY WAZOMOTORYCZNE (pytania 19-20)	_____	6
FUNKCJE SEKSUALNE (pytanie 21)	_____	3
<b>WYNIK CAŁKOWITY (pytania 1-21)</b>	_____	<b>63</b>



## INTERPRETACJA WYNIKÓW

### WYNIK CAŁKOWITY:

Zakres punktów	Co to znaczy?
0-11 - Brak lub łagodne	Objawy menopauzy są minimalne lub nie występują. Możesz nie potrzebować leczenia, ale warto monitorować zmiany co 6 miesięcy. Kontynuuj zdrowy styl życia.
12-19 - Umiarkowane	Objawy wpływają na jakość życia. <b>Zalecana konsultacja z lekarzem.</b> Zabierz wypełniony kwestionariusz na wizytę. Omów opcje leczenia. Rozważ zmianę stylu życia (dieta, ćwiczenia, zarządzanie stresem)
20-35 - Ciężkie objawy	Objawy znacząco wpływają na codzienne funkcjonowanie. <b>Zdecydowanie zalecana wizyta u lekarza ginekologa.</b> Zabierz wypełniony kwestionariusz na wizytę - leczenie i zmiana stylu życia może znacząco poprawić jakość życia.
36+ - Bardzo ciężkie	Objawy są bardzo nasilone i poważnie ograniczają jakość życia. <b>Pilna konsultacja z lekarzem. Zabierz wypełniony kwestionariusz.</b> Możliwe, że potrzebujesz kompleksowego leczenia. Rozważ konsultację z endokrynologiem lub specjalistą ds. menopauzy.

### INTERPRETACJA POSZCZEGÓLNYCH KATEGORII:

#### OBJAWY PSYCHOLOGICZNE (0-33 pkt):

Zakres	Nasilenie
0-8	Łagodne
9-16	Umiarkowane
17-24	Ciężkie
25+	Bardzo ciężkie

**Jeśli wynik >15:** Rozważ rozmowę z lekarzem o objawach psychicznych. MHT może pomóc, ale czasem potrzebne są dodatkowe wsparcie (CBT, SSRI/SNRI).

#### LĘK (0-18 pkt):

Zakres	Nasilenie
0-4	Łagodny
5-9	Umiarkowany
10-13	Ciężki
14+	Bardzo ciężki

**Jeśli wynik >10:** Rozważ konsultację z psychologiem lub psychiatrą. CBT i techniki relaksacyjne mogą być bardzo pomocne.



#### DEPRESJA (0-15 pkt):

Zakres	Nasilenie
0-3	Łagodna
4-7	Umiarkowana
8-11	Ciężka
12+	Bardzo ciężka

**Jeśli wynik >8:** Zdecydowanie zalecana konsultacja z lekarzem. Może być potrzebne leczenie antydepresyjne lub terapia psychologiczna.

#### OBJAWY SOMATYCZNE (0-21 pkt):

Zakres	Nasilenie
0-5	Łagodne
6-10	Umiarkowane
11-15	Ciężkie
16+	Bardzo ciężkie

**Jeśli wynik >10:** Warto skonsultować się z lekarzem. Niektóre objawy (ból stawów, ból głowy) mogą być związane z menopauzą i poprawić się dzięki MHT.

#### OBJAWY WAZOMOTORYCZNE (0-6 pkt):

Zakres	Nasilenie
0-1	Łagodne
2-3	Umiarkowane
4-5	Ciężkie
6	Bardzo ciężkie

**Jeśli wynik  $\geq 2$ :** MHT jest **najbardziej skuteczną** metodą leczenia uderzeń gorąca i nocnych potów (redukcja o 80-90%). Rozważ konsultację z lekarzem.

#### FUNKCJE SEKSUALNE (0-3 pkt):

Wynik	Interpretacja
0	Brak problemu
1	Lekki spadek libido
2	Umiarkowany spadek libido
3	Poważny spadek libido

**Jeśli wynik  $\geq 2$ :** Rozważ rozmowę z lekarzem. MHT może pomóc, ale czasem potrzebne są dodatkowe interwencje (terapia seksualna, testosteron dla kobiet, leki na suchość pochwy).



## WAŻNE INFORMACJE

### Kiedy ZDECYDOWANIE warto skonsultować się z lekarzem?

Wynik całkowity >12

Objawy wazomotoryczne  $\geq 2$  (uderzenia gorąca, nocne poty)

Objawy depresji >8 lub lęku >10

Objawy znacząco wpływają na jakość życia (praca, relacje, sen)

Przedwczesna menopauza (przed 45. r.ż.)

### Dodatkowe objawy NIEUJĘTE w skali Greene'a:

Skala Greene'a nie obejmuje wszystkich objawów menopauzy. Jeśli doświadczasz poniższych objawów, również warto porozmawiać z lekarzem:

**Suchość pochwy** (dyskomfort, ból podczas stosunku)

**Problemy z pęcherzem** (częste oddawanie moczu, infekcje dróg moczowych)

**Problemy z wagą** (trudności w utrzymaniu wagi)

**Wypadanie włosów** (przerzedzanie włosów na głowie)

**Mgła mózgowa** (problemy z pamięcią, koncentracją)

**Zmiany nastroju** (huśtawki nastroju, wybuchowość)

## MONITOROWANIE OBJAWÓW W CZASIE

Warto wypełniać ten kwestionariusz **regularnie** (co 3-6 miesięcy), aby:

Śledzić zmiany w objawach

Ocenić skuteczność leczenia

Dostosować terapię do zmieniających się potrzeb

Data   WYNIK CAŁKOWITY	Lęk	Depresja	Somatyczne	Wazomotoryczne	Seksualne
_____   _____	_____	_____	_____	_____	_____
_____   _____	_____	_____	_____	_____	_____
_____   _____	_____	_____	_____	_____	_____
_____   _____	_____	_____	_____	_____	_____

## ŹRÓDŁA I INFORMACJE

**Skala Greene'a (Greene Climacteric Scale)** została opracowana przez Dr. J.G. Greene'a w 1976 roku i jest jednym z najczęściej używanych narzędzi na świecie do oceny objawów menopauzy.

### Ograniczenia:

Nie służy do **diagnozy** menopauzy (diagnoza = 12 miesięcy bez miesiączki)

Nie obejmuje wszystkich objawów (brak pytań o suchość pochwy, problemy z pęcherzem, wagę)

Wynik sam w sobie nie decyduje o kwalifikacji do leczenia



## PRZED WIZYTĄ U LEKARZA - LISTA KONTROLNA

Zabierz ze sobą:

- Ten wypełniony kwestionariusz
- Listę wszystkich leków i suplementów, które bierzesz
- Wyniki ostatnich badań (jeśli masz)
- Pytania, które chcesz zadać lekarzowi
- Kalendarz miesiączek (daty ostatnich okresów)
- Historia chorób w rodzinie (rak piersi, osteoporoza, choroby serca)

**UWAGA PRAWNA:** Ten kwestionariusz służy wyłącznie celom edukacyjnym i informacyjnym. Nie zastępuje profesjonalnej porady medycznej, diagnozy ani leczenia. Zawsze konsultuj się z wykwalifikowanym lekarzem w sprawie swojego zdrowia.

**Wersja:** 1.0 | **Data aktualizacji:** Marzec 2026

© Greene Climacteric Scale - J.G. Greene (1976) | Polskie tłumaczenie i adaptacja