

Andropauze vragenlijst

Naam: _____

Geb. datum: _____

- 0 = geen
- 1 = soms
- 2 = vaak, heeft invloed kwaliteit van leven
- 3 = altijd, heeft invloed op kwaliteit van leven en dagelijks functioneren

Symptoom	0	1	2	3
Vermoeidheid, laag in energie				
Verlies van spiermassa en/of spierkracht				
Meer dan normaal vergeetachtig en/of helder denken				
Gebrek aan emotie, motivatie en/of enthousiasme				
Verminderde seksuele interesse				
Meer moeten plassen dan voorheen				
Aankomen en dan vooral meer buikvet				
Moeite met het krijgen of behouden van een erectie				
Geïrriteerd en/of kort lontje				
Gevoelens van angst en/of in paniek raken				
Verminderd plezier in het leven				
Lage rugpijn of gewrichtsklachten				

Geef 1 punt als de score 'Ja' is:

Drinkt u meer dan 7 glazen alcohol per week?	
Gebruikt u dagelijks 3 of meer medicijnen?	
Heeft u in het verleden te maken gehad met teelbaltrauma of teelbalkanker?	
Heeft u verhoogde homocysteïne, cholesterol, bloedsuiker of triglyceriden	

Totale score:

Uitslag

0-10:

Prima, doe echter jaarlijks een preventieve check op PSA, cholesterol, homocysteïne, triglyceriden, vitamine D, glucose en herhaal na een jaar deze vragenlijst.

11-20:

Voldoende, het lijkt er op dat er sprake is van een beginnende andropauze. Check naast PSA, cholesterol, homocysteïne, triglyceriden, vitamine D, glucose ook op Testosteron, DHT (di-hydrotestosteron), LH/FSH, DHEA, SHBG

20+:

Onvoldoende, deze test geeft een duidelijke indicatie van andropauze. Behandeling door een medische professional is noodzakelijk. Check naast PSA, cholesterol, homocysteïne, triglyceriden, vitamine D, glucose ook op Testosteron, DHT (di-hydrotestosteron), LH/FSH, DHEA, SHBG.