FRAGEBOGEN WECHSELJAHRE

Menopaus Rating Scale

		keine	leicht	mittel	stark	sehr stark
	Punktwert	0	1	2	3	4
1	Wallungen, Schwitzen (aufsteigende Hitze, Schweißausbrüche)					
2	Herzbeschwerden (Herzklopfen, Herzrasen, Herzstolpern, Herzbeklemmungen)					
3	Schlafstörungen (Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen, zu frühes Aufwachen)					
4	Depressive Verstimmung (Mutlosigkeit, Traurigkeit, Weinerlichkeit, Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen)					
5	Reizbarkeit (Nervosität, innere Anspannung, Aggressivität)					
6	Ängstlichkeit (innere Unruhe, Panik)					
7	Körperliche & geistige Erschöpfung (Leistungsminderung, Gedächtnisminderung, Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit)					
8	Sexualprobleme (Veränderung des sexuellen Verlangens, der sexuellen Betätigung und Befriedigung)					
9	Harnwegsbeschwerden (Beschwerden beim Wasserlassen, häufiger Harndrang, unwillkürlicher Harnabgang)					
10	Trockenheit der Scheide (Trockenheitsgefühl oder Brennen der Scheide, Beschwerden beim Geschlechtsverkehr)					
11	Gelenk- und Muskelbeschwerden (Schmerzen im Bereich der Gelenke, rheumaähnliche Beschwerden)					

bilde die Gesamtsumme der Werte aus allen Antworten (0-44 Punkte)	
bilde die Summe der Werte aus den Antworten zu: 1, 2, 3, 11 0-16 Punkte) = körperliche Symptome	
bilde die Summe der Werte aus den Antworten zu: 4, 5, 6, 7 (0-16 Punkte) = psychische Symptome	
bilde die Summe der Werte aus den Antworten zu: 8, 9, 10 (0-12 Punkte) = genitale Symptome	

Du kannst diesen Fragebogen alle 6 bis 12 Monate wiederholen und damit beobachten, ob und was sich gegebenenfalls bei dir verändert hat. Nimm das ausgefüllte Blatt zum nächsten Arzttermin mit.
Quelle: ZEG – Berlin Center for Epidemiology and Health Research

nobodytoldme.com/fragebogen-wechseljahre