

FRAGEBOGEN WECHSELJAHRE

Menopause Rating Scale

		keine	leicht	mittel	stark	sehr stark
	Punktwert	0	1	2	3	4
1	Wallungen, Schwitzen (aufsteigende Hitze, Schweißausbrüche)	<input type="checkbox"/>				
2	Herzbeschwerden (Herzklopfen, Herzrasen, Herzstolpern, Herzbeklemmungen)	<input type="checkbox"/>				
3	Schlafstörungen (Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen, zu frühes Aufwachen)	<input type="checkbox"/>				
4	Depressive Verstimmung (Mutlosigkeit, Traurigkeit, Weinerlichkeit, Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen)	<input type="checkbox"/>				
5	Reizbarkeit (Nervosität, innere Anspannung, Aggressivität)	<input type="checkbox"/>				
6	Ängstlichkeit (innere Unruhe, Panik)	<input type="checkbox"/>				
7	Körperliche & geistige Erschöpfung (Leistungsminderung, Gedächtnisminderung, Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit)	<input type="checkbox"/>				
8	Sexualprobleme (Veränderung des sexuellen Verlangens, der sexuellen Betätigung und Befriedigung)	<input type="checkbox"/>				
9	Harnwegsbeschwerden (Beschwerden beim Wasserlassen, häufiger Harndrang, unwillkürlicher Harnabgang)	<input type="checkbox"/>				
10	Trockenheit der Scheide (Trockenheitsgefühl oder Brennen der Scheide, Beschwerden beim Geschlechtsverkehr)	<input type="checkbox"/>				
11	Gelenk- und Muskelbeschwerden (Schmerzen im Bereich der Gelenke, rheumaähnliche Beschwerden)	<input type="checkbox"/>				
bilde die Gesamtsumme der Werte aus allen Antworten (0-44 Punkte)						<input type="text"/>
bilde die Summe der Werte aus den Antworten zu: 1, 2, 3, 11 (0-16 Punkte) = körperliche Symptome						<input type="text"/>
bilde die Summe der Werte aus den Antworten zu: 4, 5, 6, 7 (0-16 Punkte) = psychische Symptome						<input type="text"/>
bilde die Summe der Werte aus den Antworten zu: 8, 9, 10 (0-12 Punkte) = genitale Symptome						<input type="text"/>

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