

MENSTRUATIONSTÄRKE-EVALUIERUNG

Notiere die Anzahl der Binden und Tampons, die du jeden Tag der Regel verbrauchst, in dem Kästchen mit dem passenden Symbol.

Wenn Blutklumpen vorhanden sind, notiere diese ebenfalls (klein: < 1 cm, also kleiner als dein Zeigefinger breit ist; groß: > 1 cm, also größer als dein Zeigefinger breit ist).







Beurteile deine Regelschmerzen, falls du welche hast: von 1 (leicht) bis 5 (sehr stark).

Falls du Medikamente nimmst, trage diese ebenfalls ein. Medikament 1: _____ Abkürzung für Tabelle: _____

Medikament 2: _____ Abkürzung für Tabelle: _____

Medikament 3: _____ Abkürzung für Tabelle: _____

Blutungsbeginn: _____ Ende: _____

Tag	Bsp.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Binden																
leicht 																
mittel 																
stark 																
Binden gesamt	8															
Tampons																
leicht 																
mittel 																
stark 																
Tampons gesamt	35															
Blutklumpen																
kleiner als 1 cm																
größer als 1 cm																
Blutklumpen gesamt	1															
Gesamtpunkte	44															
Medikation																
Schmerz	2															

Punkteschema:

Binden:

leicht durchtränkt = 1 P.
mittel durchtränkt = 5 P.
stark durchtränkt = 20 P.

Tampons:

leicht durchtränkt = 1 P.
mittel durchtränkt = 5 P.
stark durchtränkt = 10 P.

Blutklumpen:

klein = 1 P.
groß = 5 P.

Interpretation:

Ab ≥100 Punkten
pro Periode kann eine
Menorrhagie bestehen.

Besprich deine Regel-
blutung mit deinem
Arzt/deiner Ärztin oder
kontaktiere das nächste
Blutgerinnungszentrum.