

# 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
<b>Binden</b>																
leicht 																
mittel 																
stark 																
Binden gesamt	8															
<b>Tampons</b>																
leicht 																
mittel 																
stark 																
Tampons gesamt	35															
<b>Blutklumpen</b>																
kleiner als 1 cm																
größer als 1 cm																
Blutklumpen gesamt	1															
<b>Gesamtpunkte</b>	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.