

Erfassungsbogen Menstruation

Name/Vorname:

Alter: Jahre

Größe in cm:

Gewicht in kg:

Kontrazeptiva (Pille)

Spirale

Zwischenblutungen

Hygieneprodukte: Typ der Binden oder Tampons

Die Saugfähigkeit Ihrer Hygieneprodukte erkennen Sie am Tröpfchensymbol auf der Packung.

 oder  Typ 1

 oder  Typ 2

 oder  Typ 3

Falls Sie keine Tröpfchensymbole finden, entnehmen Sie bitte der Produktbezeichnung, ob das Produkt ausgelegt ist für:

- leichte Blutungen (Typ 1)
- mittelstarke Blutungen (Typ 2)
- starke Blutungen (Typ 3)

Füllmenge der Hygieneprodukte:

| Tag | | | | | | | | | | | | Faktor | Summe |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--|--------|-------|
| Tampons | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | |
|  | | | | | | | | | | | | x 1 | |
|  | | | | | | | | | | | | x 5 | |
|  | | | | | | | | | | | | x 10 | |
| Gerinnsel/ durchnässt | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | Summe | _____ |

So gehts:

Dokumentieren Sie bitte täglich den Verbrauch Ihrer Hygieneprodukte anhand der Tabellen. Tragen Sie dazu die tägliche Anzahl Binden oder Tampons passend zu den Füllmengen ein.

Es empfiehlt sich, innerhalb der Tabelle eine Strichliste zu führen, zu der Sie jeweils einen Strich hinzufügen, wenn Sie ein Hygieneprodukt benutzt haben.

| Tag | | | | | | | | | | | | Faktor | Summe |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--|--------|-------|
| Binden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | |
|  | | | | | | | | | | | | x 1 | |
|  | | | | | | | | | | | | x 5 | |
|  | | | | | | | | | | | | x 20 | |
| Gerinnsel/ durchnässt | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | Summe | _____ |

Berechnung Score

1) Multiplizieren Sie die Anzahl der Striche mit dem jeweiligen Faktor.

2) Tampon oder Binde vollständig durchnässt wird jedes Mal zusätzlich mit 5 Punkten gewertet. „Gerinnsel“ ab ca. 2,5 cm mit 5 Punkten; kleiner mit 1 Punkt.

3) Addieren Sie beide Summen, um den Score zu erhalten. Bei einem Score über 100 ist eine Abklärung zu empfehlen.

Ergänzungen: