

Name: Lisa Muster

Alter: 23 Größe: 1,75 Gewicht: 60

Blutgruppe: A

Pille/Spirale: Pille

Regelblutung 1 / Datum 1. Blutungstag: 08.12.2015

Tag	Anzahl Tampons*			Anzahl Binden*			Durchnässt / Gerinnsel**			Saugfähigkeit***		
	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer	D	G	G1	leicht	mittel	stark
1											X	
2											X	
3											X	
4										X		
5										X		
6												
7												
8												
9												
10												
Faktor	x1	x5	x10	x1	x5	x20	x5	x5	x1			
Summe	5	45	50	3			15	5	1	124		

>> Zwischenblutungen: ..... >> Fehltag(e): .....

>> Medikamenteneinnahme: Tag 2: 2 Aspirin 400mg

## Wie Sie den Menstruationsstärkenkalender ausfüllen:

Vorbemerkung: Um ein valides Ergebnis zu erhalten, sollten Sie den Kalender an **zwei aufeinander folgenden Monaten** ausfüllen.

- 1 Tragen Sie hier per Strichliste die Anzahl der pro Tag genutzten Tampons oder Binden ein.
- 2 Ist das Tampon oder die Binde vollständig durchnässt (D) oder das Gerinnsel größer als ein 1 € Stück (G) wird dies mit zusätzlich je 5 Punkten gewertet. Tragen Sie dafür hier jeweils einen Strich ein.
- 3 Ist das Gerinnsel so groß wie ein 1 € Stück oder kleiner (G1), wird dies mit zusätzlich je 1 Punkt gewertet. Notieren Sie hier ebenfalls die jeweilige Anzahl.
- 4 Tragen Sie hier die Saugfähigkeit der Hygiene-Artikel ein, die Sie genutzt haben. Diese erkennen Sie zumeist am Tröpfchensymbol auf der Packung.
- 5 Zählen Sie am Ende alle Striche zusammen und multiplizieren Sie diese mit dem angegebenen Faktor. Wenn Sie am Ende einen Wert über 100 erhalten, dann ist eine Abklärung erforderlich. Es könnte eine Gerinnungsstörung vorliegen. Sprechen Sie in diesem Fall mit Ihrem Gynäkologen oder wenden Sie sich an ein auf Gerinnungsstörungen spezialisiertes Kompetenzzentrum.
- 6 Notieren Sie bitte auch die durch die starke Menstruation bedingten Fehltag(e) am Arbeitsplatz oder in der Schule.
- 7 Bitte geben Sie an, wann und in welcher Dosierung Sie während Ihrer Periode Medikamente eingenommen haben. Diese können ggf. Einfluss auf die Stärke der Blutung haben.

\*Bitte Anzahl eintragen! \*\*D = durchnässt; G = Gerinnsel gleich bzw. größer als 1 € Stück, G1 = Gerinnsel kleiner als 1 € Stück \*\*\* Bitte ankreuzen!