

Starke Tage: Erfassungsbogen

Wenn die Periode länger als 7 Tage dauert und der Blutverlust in dieser Zeit mehr als 80 ml beträgt, dann sprechen Mediziner von Menorrhagie, einer ungewöhnlich starken und langen Monatsblutung.

Den monatlichen Blutverlust verlässlich abzuschätzen, ist schwierig. Am besten gelingt dies anhand der verwendeten Hygieneartikel. Hierzu kannst Du ganz einfach unser Online Tool **Starke Tage** (starke-tage.ch) oder – wenn Du Papier und Stift bevorzugst – diesen Erfassungsbogen verwenden. Er hilft Dir, Deinen Verbrauch von Hygieneartikeln zu dokumentieren und so den Blutverlust objektiv einzuschätzen.

So geht's:

Notiere Dir für eine ganze Periode jeden Tag die Anzahl verwendeter Hygieneartikel in nebenstehender Tabelle. Die Nummern 1 bis 10 stehen für die Dauer, bzw. die Anzahl Tage Deiner Periode. Das Startdatum Deiner dokumentierten Periode entspricht somit Tag 1.

Tampons & Binden: Halte in der jeweiligen Tabelle in Form einer Strichliste die Zahl der benutzten Tampons und/oder Binden fest. Achte dabei auf die Durchnässung der Hygieneartikel beim Wechseln. Vergleiche Dein Produkt mit dem Bild und mach im entsprechenden Feld einen Strich. Die Zahl neben dem Bild gibt an, wie viele Milliliter Blut in einem solchen Produkt durchschnittlich enthalten sind.

Tasse: Verwendest Du lieber eine Menstruationstasse? Dann achte darauf, wie voll die Tasse beim Leeren ist (zu 1 Drittel voll, zu 2 Dritteln voll oder ganz voll) und mach im entsprechenden Feld einen Strich.

Achte zudem darauf, ob sich irgendwann mal Blutklümpchen auf Deinem Hygieneprodukt befinden, und kreuze die dazugehörige Frage mit «Ja» oder «Nein» an.

Am Ende Deiner Periode zählst Du für jede Spalte die Anzahl Striche zusammen und multiplizierst sie mit der dazugehörigen Milliliterzahl. Aus diesen Zwischensummen errechnest Du dann Deinen gesamten Blutverlust. Er gibt Dir Aufschluss darüber, ob Du eine ungewöhnlich starke Periode hast, die Du ärztlich abklären solltest.

Das bedeutet Dein Resultat:




Wenn Dein errechneter Blutverlust über der Grenze von 80 ml liegt, ist das ein Hinweis, dass bei Dir eine Menstruationsstörung vorliegen könnte. Genaueres lässt sich jedoch nur durch eine ärztliche Untersuchung sagen. Es kann darum sinnvoll sein, dass Du Deine Frauenärztin bzw. Deinen Frauenarzt aufsuchst und den ausgefüllten Erfassungsbogen mitbringst.




Wenn Dein errechneter Blutverlust unter 80 ml liegt, Du aber dennoch den Eindruck hast, dass mit Deiner Periode etwas nicht stimmen könnte, steht es Dir selbstverständlich frei, trotzdem ärztlichen Rat zu suchen – oder eine weitere Periode mit dem Erfassungsbogen zu dokumentieren.




Name: _____

Startdatum: _____ Blatt-Nr. _____

Alter: _____ Gewicht: _____ Grösse: _____

	 1 ml	 2 ml	 8 ml	TAMPONS
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				Total
	ml	ml	ml	ml

	 2 ml	 3,5 ml	 5 ml	BINDEN
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				Total
	ml	ml	ml	ml

	 10 ml	 20 ml	 30 ml	TASSE
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				Total
	ml	ml	ml	ml

Gesamter Blutverlust _____ ml

Hast Du irgendwann während dieser Periode Blutklümpchen auf dem Hygieneprodukt beobachtet? Ja / Nein