

Menopause Rating Scale (MRS II)

zur Evaluation von Wechseljahrsbeschwerden

Name:..... **Erhebungsdatum:**.....

Welche der folgenden Beschwerden haben Sie zurzeit?
 Kreuzen Sie bitte für jede Beschwerde an und wie stark Sie davon betroffen sind. Wenn Sie eine Beschwerde nicht haben, kreuzen Sie bitte „keine“ an.

Letzte Blutung:		Beschwerden:				
vor Therapie	unter laufender Therapie	keine	leicht	mittel	stark	sehr stark
<u>Punktwert</u>		0	1	2	3	4
Wallungen, Schwitzen (Aufsteigende Hitze, Schweissausbrüche)						
Herzbeschwerden (Herzklopfen, Herzrasen, Herzstolpern, Herzbeklemmungen)						
Schlafstörungen (Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen, zu frühes Aufwachen)						
Depressive Verstimmung (Mutlosigkeit, Traurigkeit, Weinerlichkeit, Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen)						
Reizbarkeit (Nervosität, innere Anspannung, Aggressivität)						
Ängstlichkeit (innere Unruhe, Panik)						
Körperliche und geistige Erschöpfung (allgemeine Leistungsminderung, Gedächtnisminderung, Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit) Träume (Alpträume, keine Träume)						
Sexualprobleme (Veränderung des sexuellen Verlangens, der sexuellen Betätigung und Befriedigung)						
Harnwegsbeschwerden (Beschwerden beim Wasserlassen, häufiger Harndrang, unwillkürlicher Harnabgang)						
Trockenheit der Scheide (Trockenheitsgefühl oder Brennen der Scheide, Beschwerden beim Geschlechtsverkehr)						

Gelenk- und Muskelbeschwerden (Schmerzen im Bereich der Gelenke, rheuma-ähnliche Beschwerden)					
	Beschwerden:				
	keine	leicht	mittel	stark	sehr stark
<u>Punktwert</u>	0	1	2	3	4
Haarveränderungen (Haarausfall, fettige Haare, Locken, dünnere Haare)					
Hautveränderungen (trockene Haut, fettige Haut, dünnere Haut, vermehrt braune Flecken an der Wangen, Pickel, Akne, Gesichtsbehaarung oder Körperbehaarung, weniger Elastizität)					
Wassereinlagerung (geschwollener Bauch, Beine, Arme, Finger)					
Appetitveränderung (Heißhunger, Süßigkeitsverlangen, Appetitlosigkeit)					
Menstruationsstörung (verkürzter oder verlängerter Zyklus, unregelmäßig, starke Blutung, Blutklumpen, Bauchschmerzen, Unterleibsschmerzen, Zwischenblutungen)					
Ovulation (Unterleibsschmerzen, Brustspannen, schleimiger oder blutiger Ausfluss)					
PMS – Prämenstruelles Syndrom (Kopfschmerzen, Brustspannen, schmerzende Brustwarzen, Stimmungsveränderungen)					
Schmerzen (erhöhte Sensibilität)					
Blutdruck (hoher oder niedriger Blutdruck)					
Darmmotilitätsstörungen (Verstopfung, Durchfall)					
Gewichtsveränderungen (Gewichtszunahme oder Abnahme)					
Osteoporose (Knochenmassenverlust)					