

## Der Klimakterium-Selbsttest

Kreuzen sie bitte für jede Beschwerde an, wie stark Sie betroffen sind. Wenn Sie eine Beschwerde nicht haben, kreuzen Sie bitte „keine“ an.

Ich leide unter

Beschwerden:	keine	Sehr leicht	leicht	mittel	stark
Wallungen, Schwitzen					
Herzbeschwerden					
Schlafstörungen					
Depressiven Verstimmungen					
Reizbarkeit					
Ängstlichkeit					
Körperlicher und geistiger Erschöpfung					
Sexualproblemen					
Harnwegsbeschwerden					
Trockenheit der Scheide					
Gelenk- und Muskelbeschwerden					
Angekreuzte Kästchen pro Spalte:					
Multiplizieren Sie die Anzahl der pro Spalte angekreuzten Kästchen mit folgender Zahl:	0	1	2	3	4
<b>Zwischen-Summe:</b>	<b>0</b>				

Zählen Sie bitte die Zwischensummen der 5 Spalten zusammen und tragen Sie sie als Gesamtsumme ein.

**Mein persönlicher Punktwert:**

Besprechen sie bitte die Ergebnisse dieses Selbsttests mit Ihrem Arzt. Er kann Sie mit Hilfe des Fragebogens besser über sinnvolle Maßnahmen zur Verringerung evtl. klimakterischer Beschwerden und zur Verbesserung Ihres Gesundheitsschutzes für die Zukunft beraten.

### Auswertung des Klimakterium-Selbsttests durch den Therapeuten:

Punktzahl	Risiko für weibliches Klimakterium
0-10	Sie können sich freuen. Es ist äußerst unwahrscheinlich, dass Sie bereits in den Wechseljahren sind.
11-20	Es ist möglich, dass bei Ihnen das Klimakterium bereits eingesetzt hat.
21-30	Es sieht so aus, als ob Sie wahrscheinlich bereits im Klimakterium sind
31-44	Sie sind mitten im Klimakterium. Konsultieren Sie bei Problemen Ihren Arzt

Letztliche Sicherheit kann nur eine umfassende klinische Untersuchung und Hormonbestimmung geben.

(Modifiziert nach: Menopause Rating Scale II nach Hauser et al., J.Menopause 1999)