

Menopause Rating Scale (MRS)

Welche der folgenden Beschwerden hast du zur Zeit?

Kreuze bitte jedes Symptom an und wie stark du davon betroffen bist. Wenn du ein Symptom nicht hast, kreuze bitte „keine“ an.

	keine	leicht	mittel	sehr stark	
	-----	-----	-----	-----	
Punktwert=	0	1	2	3	4
1. Hitzewallungen, Schwitzen (Aufsteigende Hitze, Schweißausbrüche)	<input type="checkbox"/>				
2. Herzbeschwerden (Herzklopfen, Herzrasen, Herzstolpern, Herzbeklemmungen)	<input type="checkbox"/>				
3. Schlafstörungen (Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen, zu frühes Aufwachen)	<input type="checkbox"/>				
4. Depressive Verstimmung (Mutlosigkeit, Traurigkeit, Weinerlichkeit, Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen)	<input type="checkbox"/>				
5. Reizbarkeit (Nervosität, innere Anspannung, Aggressivität)	<input type="checkbox"/>				
6. Ängstlichkeit (innere Unruhe, Panik)	<input type="checkbox"/>				
7. Körperliche und geistige Erschöpfung (allgemeine Leistungsminderung, Gedächtnisminderung, Konzentrationschwäche, Vergesslichkeit)	<input type="checkbox"/>				
8. Sexualprobleme (Veränderung des sexuellen Verlangens, der sexuellen Betätigung und Befriedigung)	<input type="checkbox"/>				
9. Harnwegsbeschwerden (Beschwerden beim Wasserlassen, häufiger Harndrang, unwillkürlicher Harnabgang)	<input type="checkbox"/>				
10. Trockenheit der Scheide (Trockenheitsgefühl oder Brennen der Scheide, Beschwerden beim Geschlechtsverkehr)	<input type="checkbox"/>				
11. Gelenk- und Muskelbeschwerden (Schmerzen im Bereich der Gelenke, rheuma-ähnliche Beschwerden)	<input type="checkbox"/>				

Die Menopause-Rating-Scale (MRS) ist ein standardisiertes und breit akzeptiertes Instrument zur Messung des Schweregrads von Beschwerden in den Wechseljahren.

Adaptiert nach www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=183844#S2