

Endometriose

Dieser Fragebogen dient der Einschätzung von Beschwerden im Zusammenhang mit Endometriose. Er wird vom Amt für Gesundheit als standardisierter Fragebogen zur Verfügung gestellt. Die Antworten ermöglichen eine strukturierte Erfassung der Beschwerden und können Betroffene sowie Ärztinnen und Ärzte bei der Entscheidung über eine mögliche weitere Abklärung unterstützen. Der Fragebogen ersetzt keine ärztliche Diagnose. Bitte beantworten Sie alle Fragen und zählen Sie die Punkte am Ende zusammen.

Menstruationsblutung

- ☐ Meine Menstruation ist sehr stark 1 Punkt
- ☐ Meine Menstruation dauert länger als 7 Tage 1 Punkt

Weitere Beschwerden

(Bitte alles ankreuzen, was auf Sie zutrifft.)

- ☐ Schmerzen beim Geschlechtsverkehr 1 Punkt
- ☐ Schmerzen oder Brennen beim Wasserlassen während der Menstruation 1 Punkt
- ☐ Schmerzen beim Stuhlgang während der Menstruation 1 Punkt
- ☐ Durchfall, Verstopfung oder Blähungen, die sich während der Menstruation verstärken 1 Punkt
- ☐ Rückenschmerzen, die sich während der Menstruation verstärken 1 Punkt
- ☐ Ausgeprägte Müdigkeit oder Erschöpfung 1 Punkt

Auswirkungen auf den Alltag

- ☐ Ich musste wegen meiner Beschwerden bereits wiederholt auf Arbeit, Schule, Studium oder Freizeitaktivitäten verzichten 1 Punkt
- ☐ Meine Beschwerden beeinträchtigen meine Lebensqualität deutlich 1 Punkt

Regelschmerzen

Beschreiben Sie Ihre Schmerzen während der Menstruation.

- ☐ Keine oder leichte Schmerzen (0–3 von 10) 0 Punkte
- ☐ Mittlere Schmerzen (4–6 von 10) 1 Punkt
- ☐ Starke Schmerzen (7–10 von 10) 2 Punkte
- ☐ Die Schmerzen schränken mich im Alltag ein (Arbeit, Schule, Freizeit) 1 Punkt
- ☐ Schmerzmittel helfen nur unzureichend 1 Punkt

Unterbauch- oder Beckenschmerzen ausserhalb der Menstruation

Haben Sie auch ausserhalb Ihrer Periode wiederkehrende Schmerzen im Unterbauch oder Becken?

- ☐ Nein 0 Punkte
- ☐ Gelegentlich 1 Punkt
- ☐ Häufig oder fast täglich 2 Punkte

Zyklusabhängigkeit

Werden Ihre Beschwerden während der Menstruation deutlich stärker?

- ☐ Nein 0 Punkte
- ☐ Ja 1 Punkt
- ☐ Weiss ich nicht 0 Punkte

Kinderwunsch

Besteht aktuell ein Kinderwunsch?

- ☐ Nein / nicht relevant 0 Punkte
- ☐ Ja, aber unerfüllt seit über 12 Monaten 2 Punkte

Bitte alle Punkte zusammenzählen:

Gesamtpunktzahl: _____ Punkte

0–3 Punkte

Geringe Hinweise auf eine Endometriose.

4–7 Punkte

Mehrere Anzeichen sind vorhanden. Eine gynäkologische Abklärung kann sinnvoll sein.

8 oder mehr Punkte

Es bestehen deutliche Hinweise auf Endometriose. Eine gynäkologische Abklärung bzw. eine Überweisung an ein spezialisiertes Zentrum sollte erwogen werden.