

Starke Regelschmerzen sind nicht normal.

#AllesOK

Wir helfen dir, den Grund für deine Regelschmerzen zu finden.

Schmerztagebuch

Um dich gut auf deinen Besuch in der gynäkologischen Praxis vorzubereiten, führst du am besten für einige Monate einen Zykluskalender. So erhält deine Ärztin oder dein Arzt schnell einen Überblick über deine Beschwerden. Der erste Zyklustag ist dabei der erste Tag der Regelblutung. Notiere die Stärke der Blutung, der Schmerzen und auftretender Symptome anhand der Skala. Vermerke außerdem unten in den Notizen Art und Menge der von dir eingenommenem Medikamente sowie Dinge, die dir darüber hinaus geholfen haben.

Monat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Zyklustag																															
Stärke der Blutung																															
Schmerzen im Unterbauch																															
Schmerzen beim oder auch nach dem Sex																															
Rückenschmerzen																															
Schmerzen beim Stuhlgang																															
Schmerzen beim Wasserlassen																															
Schmerzen an anderen Stellen:																															
Übelkeit und/oder Erbrechen																															
Durchfall oder Verstopfung																															
Stimmungsschwankungen																															
Erschöpfung																															
Andere Erkrankung:																															
Einsatz von Schmerzmitteln																															
Arbeitsunfähigkeit																															
Platz für Notizen:	<hr/> <hr/> <hr/>																														

Skala

- 0 keine
- 1 leicht
- 2 mittel
- 3 stark
- 4 sehr stark