

PCOSQ (Fragebogen zum polyzystischen Ovarialsyndrom) – Selbsteinschätzung

Bitte bewerten Sie jede Aussage von 1 (gar nicht) bis 7 (sehr stark).

1. Emotionen

1. Ich fühle mich durch mein PCOS emotional belastet. (1-7)
2. Ich mache mir Sorgen über mein Aussehen aufgrund der PCOS-Symptome. (1-7)
3. Ich schäme mich für meine Erkrankung. (1-7)
4. PCOS lässt mich weniger weiblich fühlen. (1-7)
5. Ich bin frustriert oder wütend darüber, PCOS zu haben. (1-7)

2. Körperbehaarung (Hirsutismus)

1. Ich fühle mich unwohl wegen meiner Körperbehaarung. (1-7)
2. Übermäßige Gesichts- oder Körperbehaarung mindert mein Selbstbewusstsein. (1-7)
3. Ich vermeide soziale Situationen wegen der Behaarung. (1-7)
4. Ich verbringe viel Zeit damit, Haare zu verstecken oder zu entfernen. (1-7)

3. Gewicht

1. Mein Gewicht lässt mich ungesund fühlen. (1-7)
2. Es fällt mir schwer, mein Gewicht aufgrund von PCOS zu kontrollieren. (1-7)
3. Ich fühle mich wegen meiner Körperform unsicher. (1-7)
4. Mein Gewicht beeinträchtigt meinen Alltag oder meine Aktivitäten. (1-7)

4. Fruchtbarkeit

1. Ich habe Angst, keine Kinder bekommen zu können. (1-7)
2. Schwierigkeiten, schwanger zu werden, lassen mich unzulänglich fühlen. (1-7)
3. Fruchtbarkeitsprobleme belasten meine Beziehung. (1-7)

4. Ich fühle mich unter Druck bezüglich meiner Fruchtbarkeit (von mir selbst oder anderen). (1-7)

5. Menstruationsprobleme

1. Unregelmäßige Perioden verursachen Stress oder Angst. (1-7)

2. Ich bin frustriert, wenn ich meine Periode nicht vorhersagen kann. (1-7)

3. Zyklusstörungen machen mir Sorgen um meine Gesundheit. (1-7)

4. Ich vermeide bestimmte Pläne, weil ich nicht weiß, wann meine Periode einsetzt. (1-7)

6. Akne

1. Ich schäme mich für Akne im Gesicht oder am Körper. (1-7)

2. Wegen meiner Akne vermeide ich soziale Situationen. (1-7)

3. Meine Akne mindert mein Selbstbewusstsein. (1-7)

4. Ich bin frustriert, dass Behandlungen nicht immer wirken. (1-7)

5. Akne lässt mich weniger attraktiv fühlen. (1-7)