

Blödningsschema

Det kan ibland vara svårt att veta hur mycket man blöder under sin menstruation. För att ta reda på hur riklig din menstruation är har du fått ett blödningsschema att fylla i.

1. Börja med att fylla i smärta i schemat dagen före första menstruationsdagen.







2. Notera antal bindor och/eller tamponger per dag genom att sätta ett streck för **varje** använd tampong/binda, i rutan under den bild som bäst illustrerar hur genomblödd tampongen/bindan är.

3. Det finns även kolumner för att rapportera antal levrade blodklumpar och genomblödningar per dag. Sätt streck för antal levrade blodklumpar/genomblödningar per dag.

4. I sista kolumnen uppger du om du haft smärta under dagen på grund av din menstruation. Ange smärtans intensitet genom att sätta ett kryss på linjen.

Första raden i blödningsschemat visar ett exempel på hur du fyller i schemat.

Sänd in blödningsschemat tillsammans med de andra formulären i det frankerade kuvertet.

Datum	Tampong			Binda			Blodlevar bredvid mensskydd	Genom blödning	Smärta	
	 Lite	 Mellan	 Mycket	 Lite	 Mellan	 Mycket			_____	_____
Exempel 070918									Ingen smärta _____	Värsta tänkbara smärta _____
Dagen före mens									Ingen smärta _____	Värsta tänkbara smärta _____
Dag 1									Ingen smärta _____	Värsta tänkbara smärta _____
Dag 2									Ingen smärta _____	Värsta tänkbara smärta _____
Dag 3									Ingen smärta _____	Värsta tänkbara smärta _____
Dag 4									Ingen smärta _____	Värsta tänkbara smärta _____
Dag 5									Ingen smärta _____	Värsta tänkbara smärta _____
Dag 6									Ingen smärta _____	Värsta tänkbara smärta _____
Dag 7									Ingen smärta _____	Värsta tänkbara smärta _____
Dag 8									Ingen smärta _____	Värsta tänkbara smärta _____

Blödningsschema

Det kan ibland vara svårt att veta hur mycket man blöder under sin menstruation. För att ta reda på hur riklig din menstruation är har du fått ett blödningsschema att fylla i.

1. Börja med att fylla i smärta i schemat dagen före första menstruationsdagen.







2. Notera antal bindor och/eller tamponger per dag genom att sätta ett streck för **varje** använd tampong/binda, i rutan under den bild som bäst illustrerar hur genomblödd tampongen/bindan är.

3. Det finns även kolumner för att rapportera antal levrade blodklumpar och genomblödningar per dag. Sätt streck för antal levrade blodklumpar/genomblödningar per dag.

4. I sista kolumnen uppger du om du haft smärta under dagen på grund av din menstruation. Ange smärtans intensitet genom att sätta ett kryss på linjen.

Första raden i blödningsschemat visar ett exempel på hur du fyller i schemat.

Sänd in blödningsschemat tillsammans med de andra formulären i det frankerade kuvertet.

Datum	Tampong			Binda			Blodlevrar bredvid mensskydd	Genom blödning	Smärta	
	 Lite	 Mellan	 Mycket	 Lite	 Mellan	 Mycket				
Exempel 070918									Ingen smärta	Värsta tänkbara smärta
Dag 9									Ingen smärta	Värsta tänkbara smärta
Dag 10									Ingen smärta	Värsta tänkbara smärta
Dag 11									Ingen smärta	Värsta tänkbara smärta
Dag 12									Ingen smärta	Värsta tänkbara smärta
Dag 13									Ingen smärta	Värsta tänkbara smärta
Dag 14									Ingen smärta	Värsta tänkbara smärta
Dag 15									Ingen smärta	Värsta tänkbara smärta
Dag 16									Ingen smärta	Värsta tänkbara smärta
Dag 17									Ingen smärta	Värsta tänkbara smärta