

Blødningsskema

Det kan nogle gange være svært at vide, hvor meget man bløder i løbet af sin menstruation. For at holde rede på hvor kraftig din menstruation er, har du fået et blødningsskema du kan udfylde.

1. Noter i skemaet om du har smerter allerede dagen før første menstruationsdag.
2. Noter antal bind og/eller tamponer pr. dag ved at sætte en streg for hver brugt tampon/bind i feltet under det billede som bedst illustrerer hvor gennemblødt tamponen/bindet er.
3. Der er også kolonner til at rapportere antallet af størknede blodklumper og gennemblødninger pr. dag. Sæt en streg for antal størknede blodklumper/gennemblødninger pr. dag.
4. I sidste kolonne angiver du om du har haft smerter i løbet af dagen på grund af din menstruation. Angiv smertens intensitet ved at sætte et kryds på linjen.

Første række i blødningsskemaet viser et eksempel på hvordan du skal udfylde skemaet.



POINTBEREGNING

Tampon:



(LIDT) = 1 P



(MELLEM) = 5 P



(MEGET) = 10 P

Bind:



(LIDT) = 1 P



(MELLEM) = 5 P



(MEGET) = 10 P

Tæl pointene sammen fra menstruationen.

Over 100 point tolkes som kraftig menstruation (Menorrhagi)

BLØDNINGSSKEMA

Dato	Tampong			Binda			Blodklumper ved siden af menstruationsbeskyttelse	Gennemblødning	Smerter
	LIDT	MELLEM	MEGET	LIDT	MELLEM	MEGET			
<small>EKSEMPEL</small> Dag "1" 160218									INGEN SMERTER : X : VÆRST TÆNKELIGE
Dagen før menstruation								▶	INGEN SMERTER : : VÆRST TÆNKELIGE
Dag 1									INGEN SMERTER : : VÆRST TÆNKELIGE
Dag 2									INGEN SMERTER : : VÆRST TÆNKELIGE
Dag 3									INGEN SMERTER : : VÆRST TÆNKELIGE
Dag 4									INGEN SMERTER : : VÆRST TÆNKELIGE
Dag 5									INGEN SMERTER : : VÆRST TÆNKELIGE
Dag 6									INGEN SMERTER : : VÆRST TÆNKELIGE
Dag 7									INGEN SMERTER : : VÆRST TÆNKELIGE
Dag 8									INGEN SMERTER : : VÆRST TÆNKELIGE
Dag 9									INGEN SMERTER : : VÆRST TÆNKELIGE
Dag 10									INGEN SMERTER : : VÆRST TÆNKELIGE
Dag 11									INGEN SMERTER : : VÆRST TÆNKELIGE
Dag 12									INGEN SMERTER : : VÆRST TÆNKELIGE
Dag 13									INGEN SMÅRTA : : VÆRST TÆNKELIGE
Dag 14									INGEN SMERTER : : VÆRST TÆNKELIGE
Dag 15									INGEN SMERTER : : VÆRST TÆNKELIGE
Dag 16									INGEN SMERTER : : VÆRST TÆNKELIGE
Dag 17									INGEN SMERTER : : VÆRST TÆNKELIGE