







Blödningschema

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 blödningschema att fylla i.

- Börja med att fylla i smärta i schemat dagen före första menstruationsdagen.
 - 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.
 - Det finns även kolumner för att rapportera antal levrade blodklumpar och genomblödningar per dag. Sätt streck för antal levrade blodklumpar/genomblödningar per dag.
 - 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 blödningschemat visar ett exempel på hur du fyller i schemat.
- Sänd in blödningschemat tillsammans med de andra formulären i det frankerade kuvertet.

Datum	Tampong			Binda			Blodlevar bredvid mensskydd	Genomblödning	Smärta
	Lite	Mellan	Mycket	Lite	Mellan	Mycket			
Exempel 070918									Ingen smärta Värsta tänkbara smärta
Dagen före mens	/			/		/			Ingen smärta Värsta tänkbara smärt
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