

Bilaga 1. 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.

Datum	Tampong			Binda			Blodlevar bredvid mensskydd	Genom blödning	Smärta		
	 Lite	 Mellan	 Mycket	 Lite	 Mellan	 Mycket					
Exempel 130918									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

Datum	Tampong			Binda			Blodlevarar bredvid mensskydd	Genom blödning	Smärta	
	 Lite	 Mellan	 Mycket	 Lite	 Mellan	 Mycket				
Exempel 130918									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

Bilaga 1 är en egenproducerad illustration baserad på Ref 22: Higham JM, O'Brien PM, Shaw RW. Assessment of menstrual blood loss using a pictorial chart. Br J Obstet Gynaecol. 1990 Aug;97(8):734-9.