

Tagebuch: Starke Regelblutung

Sie können dieses Tagebuch während einiger Regelblutungen ausfüllen. Das könnte Ihnen helfen, einzuschätzen, wie stark die Blutung Ihren Alltag beeinflusst. Sie können es auch verwenden, um herauszufinden, ob beispielsweise eine neue Behandlung Ihnen hilft oder nicht.

Tag der Regelblutung	Verbrauch von Hygieneartikeln (Zahl der Tampons / Binden)	Körperliche Symptome	Praktische Probleme	Psychische Belastungen	Medikamente
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					