

# Czy dobrze znam swój ból?

## KRÓTKI QUIZ SAMOBSERWACJI

Odpowiedz: TAK, NIE lub NIE WIEM. Quiz nie rozpoznaje choroby - pomaga uporządkować obserwacje i przygotować się do rozmowy ze specjalistą.

1

Czy potrafię określić, w którym dniu cyklu zaczyna się ból?

☐ TAK ☐ NIE ☐ NIE WIEM

2

Czy wiem, jak długo trwa i w którym momencie jest najsilniejszy?

☐ TAK ☐ NIE ☐ NIE WIEM

3

Czy potrafię ocenić jego nasilenie w skali od 0 do 10?

☐ TAK ☐ NIE ☐ NIE WIEM

4

Czy wiem, gdzie dokładnie boli i czy ból promieniuje, np. do pleców, pachwin, nóg lub odbytu?

☐ TAK ☐ NIE ☐ NIE WIEM

5

Czy potrafię opisać charakter bólu: skurczowy, kłujący, ciągnący, piekący, pulsujący czy rozpierający?

☐ TAK ☐ NIE ☐ NIE WIEM

# Poznaj swój ból

## PYTANIA 6-10

6

Czy wiem, jakie objawy pojawiają się razem z bólem, np. nudności, biegunka, zaparcie, ból głowy, osłabienie lub zawroty głowy?

☐ TAK ☐ NIE ☐ NIE WIEM

7

Czy zauważam, czy ból pojawia się również poza miesiączką, podczas współżycia, oddawania moczu lub stolca?

☐ TAK ☐ NIE ☐ NIE WIEM

8

Czy wiem, które metody naprawdę mi pomagają i jak długo utrzymuje się ich działanie?

☐ TAK ☐ NIE ☐ NIE WIEM

9

Czy potrafię określić, jak ból wpływa na sen, pracę, ruch, relacje i codzienne obowiązki?

☐ TAK ☐ NIE ☐ NIE WIEM

10

Czy wiem, czy moje dolegliwości zmieniają się z miesiąca na miesiąc?

☐ TAK ☐ NIE ☐ NIE WIEM

# Sprawdź swój wynik

## POLICZ ODPOWIEDZI „TAK”

### 8-10 odpowiedzi TAK

Dobrze znasz swój ból i potrafisz opisać jego najważniejsze cechy. Kontynuuj obserwację, szczególnie jeśli objawy zaczynają się zmieniać.

### 4-7 odpowiedzi TAK

Znasz część swoich objawów, ale kilka ważnych informacji może Ci umykać. Przez kolejne cykle zwróć uwagę szczególnie na moment pojawienia się bólu, jego lokalizację, objawy towarzyszące i skuteczność podejmowanych działań.

### 0-3 odpowiedzi TAK

Twój ból może być trudny do przewidzenia i opisanie. Systematyczna obserwacja pomoże Ci zauważyć jego wzorzec oraz lepiej przygotować się do rozmowy ze specjalistą.

Bolesna miesiączka nie zawsze wygląda tak samo i nie istnieje jedna metoda odpowiednia dla każdej kobiety. Pierwszym krokiem jest poznanie własnego bólu. Kolejnym - dobranie działań dopasowanych do Twoich objawów.

W e-booku „Twoja Miesiączka bez Bólu” pokazuję, jak krok po kroku wykorzystywać ruch, oddech, ciepło, TENS, masaż, akupresurę, kinesiologię taping i aromaterapię, aby stworzyć własny plan łagodzenia dolegliwości.