

Czy dobrze znam swoją miesiączkę?

QUIZ SAMOBSERWACJI • ODPOWIEDZ: TAK / NIE / NIE WIEM

Quiz nie służy do rozpoznawania chorób. Pomaga sprawdzić, które elementy cyklu już dobrze znasz, a co warto zacząć obserwować.

1

Czy wiem, ile dni zwykle trwa mój cykl i jak bardzo jego długość zmienia się z miesiąca na miesiąc?

☐ TAK ☐ NIE ☐ NIE WIEM

6

Czy wiem, jakie objawy pojawiają się przed miesiączką i podczas niej, np. zmiany nastroju, tkliwość piersi, ból głowy lub problemy jelitowe?

☐ TAK ☐ NIE ☐ NIE WIEM

2

Czy prawidłowo wyznaczam pierwszy dzień cyklu - jako pierwszy dzień właściwego krwawienia, a nie delikatnego plamienia?

☐ TAK ☐ NIE ☐ NIE WIEM

7

Czy potrafię określić nasilenie, lokalizację i czas trwania bólu oraz jego wpływ na moje codzienne funkcjonowanie?

☐ TAK ☐ NIE ☐ NIE WIEM

3

Czy wiem, ile dni trwa moje krwawienie i które dni są najbardziej obfite?

☐ TAK ☐ NIE ☐ NIE WIEM

8

Czy obserwuję w ciągu cyklu zmiany śluzu, samopoczucia, energii, snu lub potrzeb związanych z ruchem i odpoczynkiem?

☐ TAK ☐ NIE ☐ NIE WIEM

4

Czy potrafię opisać obfitość miesiączki, np. jak często zmieniam podpaskę, tampon lub opróżniam kubeczek?

☐ TAK ☐ NIE ☐ NIE WIEM

9

Czy zauważam, jak na mój cykl wpływają stres, choroba, podróże, sen, odżywianie i intensywność aktywności fizycznej?

☐ TAK ☐ NIE ☐ NIE WIEM

5

Czy zauważam plamienia, duże skrzepy albo krwawienia pojawiające się poza miesiączką?

☐ TAK ☐ NIE ☐ NIE WIEM

10

Czy wiem, które zmiany i objawy warto skonsultować z ginekologiem, lekarzem lub fizjoterapeutą uroginekologicznym?

☐ TAK ☐ NIE ☐ NIE WIEM

8-10 × TAK

Bardzo dobrze znasz swoją miesiączkę. Kontynuuj obserwację, zwłaszcza gdy coś zaczyna się zmieniać.

4-7 × TAK

Znasz część swojego cyklu. Warto uzupełnić obserwacje dotyczące krwawienia, bólu, objawów towarzyszących i zmienności cyklu.

0-3 × TAK

Dopiero poznajesz swój cykl. Regularne krótkie notatki pomogą Ci dostrzec wzorzec i lepiej przygotować się do konsultacji.

Jeśli miesiączka nagle się zmieniła, jest bardzo obfita, długotrwała, pojawiają się krwawienia między miesiączkami albo ból ogranicza codzienne życie - warto skonsultować objawy.