

Gentile Signora,

una corretta rilevazione ed un'accurata trascrizione della Sua temperatura basale forniscono al medico utili indicazioni per formulare una diagnosi e prescrivere una terapia adeguata. La invitiamo, pertanto, a seguire scrupolosamente le istruzioni qui riportate per una corretta compilazione della scheda-calendario che Le viene fornita ed a sottoporla al Suo Medico curante nelle successive visite di controllo.

### Come misurare la temperatura basale

- In assenza di diversa prescrizione del medico, iniziare la rilevazione della temperatura il primo giorno della mestruazione.
- La temperatura deve essere misurata al mattino, subito dopo il risveglio, prima ancora di alzarsi dal letto e prima di ogni attività.
- È necessario utilizzare sempre lo stesso termometro per tutto il periodo della rilevazione.
- La temperatura deve essere misurata mantenendo il termometro sotto la lingua o nel retto per 5 minuti. È indispensabile utilizzare sempre lo stesso metodo di misura.

### Come compilare correttamente la scheda


- Trascrivere nell'apposita casella il mese in cui la temperatura viene misurata (**casella mese**).
- Per ogni rilevazione effettuata, trascrivere il giorno del mese a cui si riferisce (**casella giorno del mese**).
- Trascrivere nella scheda la temperatura rilevata ogni giorno, segnando con un punto la casella corrispondente al valore osservato. Unendo successivamente tutti i punti si otterrà un grafico simile a quello riportato come esempio.
- Nella **casella emorragia** specificare, utilizzando i simboli forniti nel riquadro che segue, le caratteristiche delle perdite emorragiche durante il mese, sia associate al ciclo mestruale, sia comparse in qualsiasi altro momento, come mostrato nell'esempio.


X	emorragia intensa
/	emorragia media
●	emorragia lieve
■	emorragia lievissima (piccole macchie)

- Nella **casella annotazioni** riportare, utilizzando i simboli forniti nel riquadro che segue, le alterazioni della temperatura corporea legate a cause patologiche (per esempio febbre) o ad errori di rilevazione (per esempio misurazione della temperatura dopo essersi alzata dal letto).

*	stato febbrile
▲	temperatura misurata dopo essersi alzata

Cognome e nome \_\_\_\_\_

Mese																																								
Giorni del mese																																								
 Temperatura rilevata	37,5°																																							
	37,0°																																							
	36,5°																																							
	36,0°																																							
	Emorragia																																							
Giorno del ciclo																																								
Annotazioni																																								

Mese																																								
Giorni del mese																																								
 Temperatura rilevata	37,5°																																							
	37,0°																																							
	36,5°																																							
	36,0°																																							
	Emorragia																																							
Giorno del ciclo																																								
Annotazioni																																								

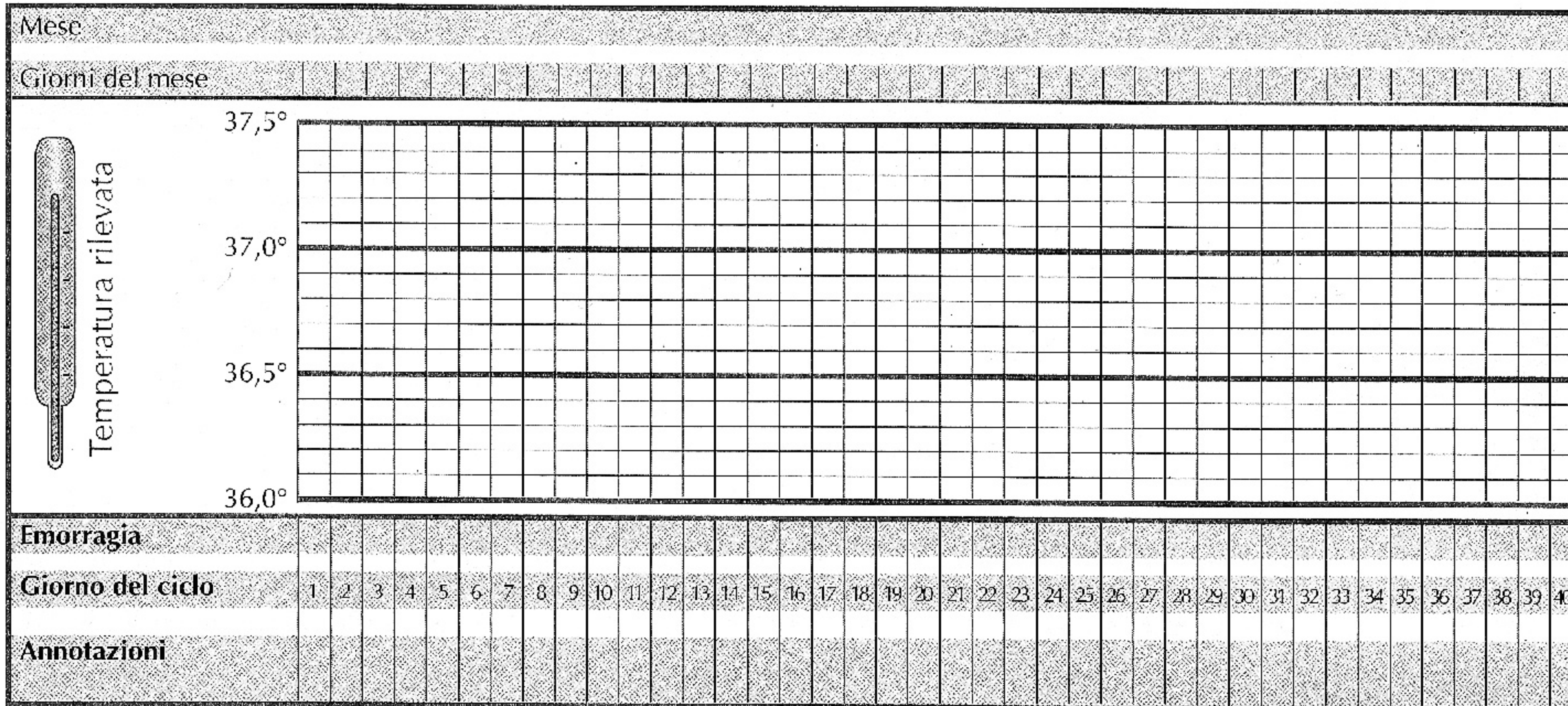
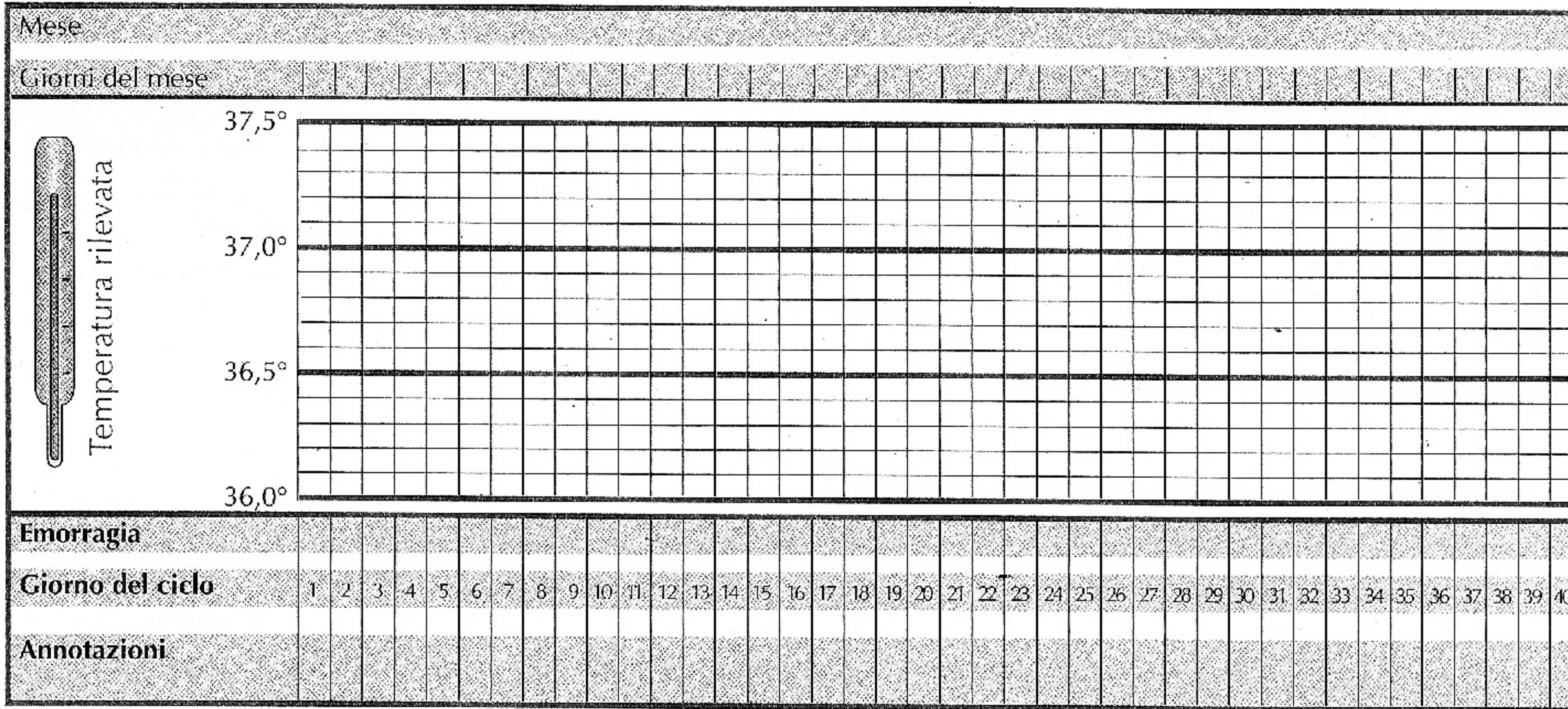
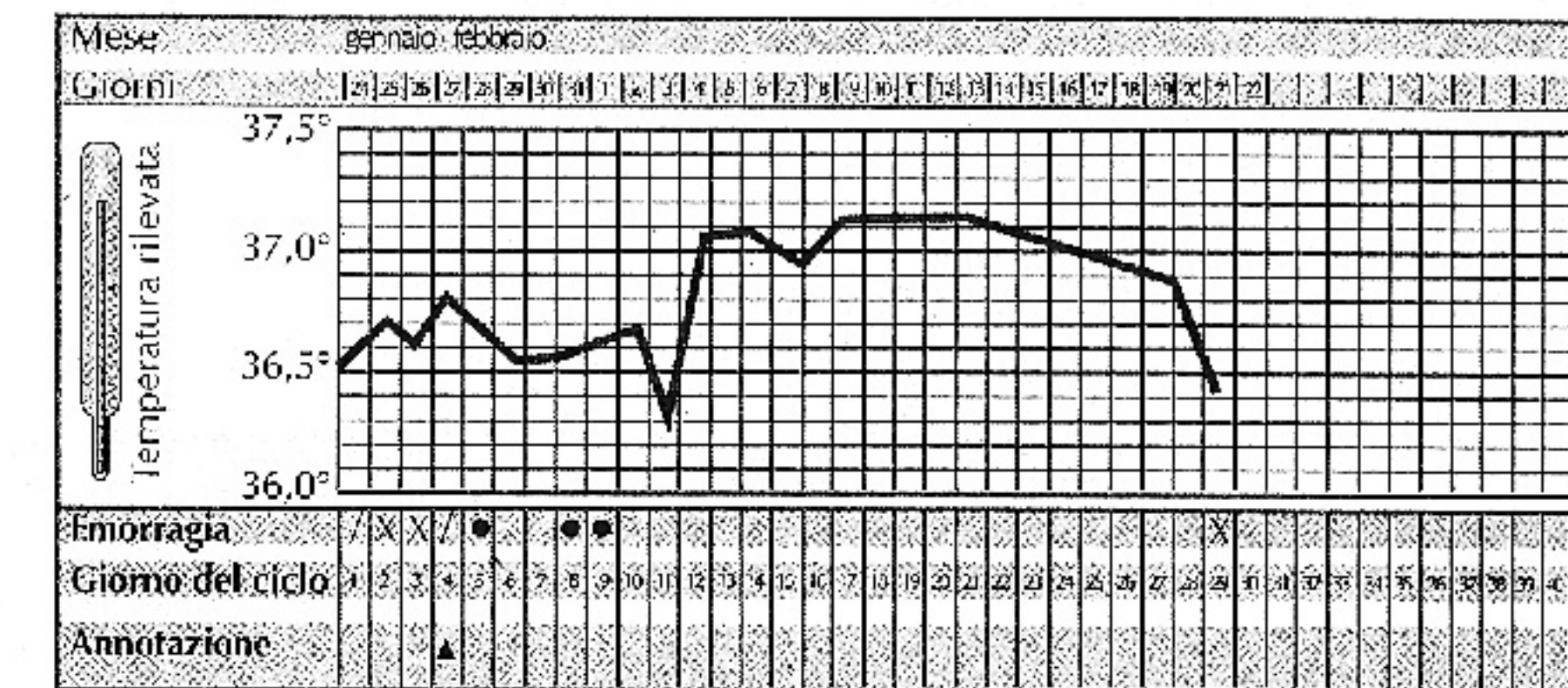
X emorragia intensa / emorragia media ● emorragia lieve ■ emorragia lievissima (piccole macchie)

\* stato febbrile ▲ temperatura misurata dopo essersi alzata

## Esempio di corretta compilazione della scheda

- Nella scheda riportata come esempio, la misura della temperatura è iniziata il primo giorno della mestruazione (il primo valore è stato segnato sul grafico in corrispondenza della **casella giorno del ciclo 1**).
- Il periodo di rilevazione si riferisce ai mesi **Gennaio - Febbraio**, come è stato riportato in corrispondenza della **casella mese**.
- La data della prima rilevazione, e quindi l'inizio del ciclo di misura, è il 25 Gennaio, come chiaramente indicato nella **casella giorno del mese** (tutti i giorni successivi sono riportati in progressione).
- Il valore della prima temperatura rilevata è 36,5°, pertanto: si è segnato con un punto tale rilevazione sul grafico, in corrispondenza dell'apposita casella. Nello stesso modo sono stati trascritti i valori delle temperature nei giorni successivi e, alla fine del ciclo di rilevazione, tutti i punti sono stati uniti tra loro per ottenere il grafico mostrato nell'esempio.
- L'entità delle perdite emorragiche è stata descritta nell'apposita **casella emorragia**, utilizzando i simboli forniti in precedenza. In questo esempio la paziente ha notato, in corrispondenza dei giorni 5, 8 e 9 del ciclo una emorragia lievissima che è stata segnalata nelle caselle corrispondenti. Nei primi giorni del ciclo, invece, è stata descritta l'entità della perdita mestruale con i simboli corrispondenti.
- Nella **casella annotazioni** la paziente ha segnalato, in corrispondenza del giorno 4 del ciclo, di aver misurato la temperatura dopo essersi alzata dal letto con l'apposito simbolo.

Esempio scheda calendario per una corretta registrazione della temperatura basale



X emorragia intensa / emorragia media ● emorragia lieve ■ emorragia lievissima (piccole macchie)  
 \* stato febbrile ▲ temperatura misurata dopo essersi alzata

è un servizio Farmades