

التعليمات: تدوين عدد الفوط الصحية / السدادات القطنية المستخدمة في اليوم استناداً إلى مدى تشبعها لكل يوم من أيام الدورة الشهرية. إذا كانت مدة الدورة أكثر من 10 أيام، يُرجى متابعة تسجيل النقاط باستخدام مخطط ثانٍ. في حال وجود أي كتل دم متخثر، يُرجى تدوين عدد الكتل وحجم كل واحدة منها كل يوم. يُرجى الاطلاع على نظام تسجيل النقاط المبين إلى جهة اليمين حول كيفية قياس حجم كتلة الدم المتخثر. ¹ في حال وجود أي غزارة أو تدفق كافيان للتأثير على الحياة اليومية ونوعية الحياة، يُرجى وضع رقم "1" من أجل ذلك اليوم. في حال استعمال أكواب الدورة الشهرية، نوصي باستعمال كوب عليه علامات متعلقة بالحجم. يُرجى إدخال حجم الكوب المُستعمل في الخانة، من ثم إدخال الحرف الذي يناسب كمية الدم في الجدول.

الفوط الصحية	اليوم	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	تسجيل النتائج	النقاط
ملطخة قليلاً												نقطة واحدة لكل فوط صحية	
ملطخة باعتدال												5 نقاط لكل فوط صحية	
ملطخة بالكامل												20 نقطة لكل فوط صحية	
كتلة دم متخثر صغيرة (مثل حبة عنب)												نقطة واحدة لكل كتلة دم متخثر	
كتلة دم متخثر كبيرة (مثل حبة الفراولة)												5 نقاط لكل كتلة دم متخثر	
غزارة												5 نقاط لكل يوم	

السدادات القطنية	اليوم	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	تسجيل النتائج	النقاط
ملطخة قليلاً												نقطة واحدة لكل سداة قطنية	
ملطخة باعتدال												5 نقاط لكل سداة قطنية	
ملطخة بالكامل												10 نقاط لكل سداة قطنية	
كتلة دم متخثر صغيرة (مثل حبة عنب)												نقطة واحدة لكل كتلة دم متخثر	
كتلة دم متخثر كبيرة (مثل حبة الفراولة)												5 نقاط لكل كتلة دم متخثر	
غزارة												5 نقاط لكل يوم	

أكواب الدورة الشهرية

خيارات تسجيل النتائج										حجم الكوب (مل)			
	F		E		D		C		B		A		O
النقاط		النقاط		النقاط		النقاط		النقاط		النقاط		النقاط	0
اليوم													
النقاط	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			
													كوب دورة شهرية 1
													دورة شهرية 2

مجموع النقاط

إذا تجاوز المجموع لديكم 100، يُرجى زيارة طبيب.