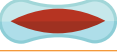


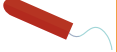
МЕНСТРУАЛНА ДИАГРАМА И СИСТЕМА ЗА ОЦЕНЯВАНЕ

НАЧАЛНА ДАТА

/ /
Ден Месец Година

ИНСТРУКЦИИ: Запишете броя на използваните превръзки/тампони на ден според това колко са напоени за всеки ден от менструацията. Ако периодът е по-дълъг от 10 дни, моля, продължете да отбелязвате като използвате втора таблица. Ако имате съсиреци, отбележете колко и какъв е размерът на всеки съсирек за всеки ден. Вижте системата за оценяване вдясно за това как да измерите размера на съсирека.¹ Ако имате кървене, което е достатъчно, за да повлияе на ежедневните Ви дейности и качеството на живот, поставете "1" за този ден. Ако използвате менструални чашки, препоръчваме Ви да използвате чашка с маркировка за обем. Моля, въведете обема на Вашата чашка в полето. След това въведете буквата, съответстваща на количеството кръв в таблицата.

ПРЕВРЪЗКИ	Ден	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Оценяване	Точки
Леко зацапване 												1 точка за всяка превръзка	
Умерено зацапване 												5 точки за всяка превръзка	
Изцяло напоена 												20 точки за всяка превръзка	
Малък съсирек (като гроздово зърно)												1 точка за всеки съсирек	
Голям съсирек (като ягода)												5 точки за всеки съсирек	
Течение												5 точки за всеки ден	

ТАМПОНИ	Ден	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Оценяване	Точки
Леко зацапване 												1 точка за всеки тампон	
Умерено зацапване 												5 точки за всеки тампон	
Изцяло напоен 												10 точки за всеки тампон	
Малък съсирек (като гроздово зърно)												1 точка за всеки съсирек	
Голям съсирек (като ягода)												5 точки за всеки съсирек	
Течение												5 точки за всеки ден	

МЕНСТРУАЛНИ ЧАШКИ													
Обем на чашката (мл)	Възможни оценки	 0	 A	 B	 C	 D	 E	 F					
		0 Точки	Точки	Точки	Точки	Точки	Точки	Точки					
Ден	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Точки		
Менструална чашка 1													
Менструална чашка 2													

ОБЩО ТОЧКИ

Ако общият брой точки е по-голям от 100, моля, посетете лекар.