









MENSTUAČNÍ GRAF A BODOVACÍ SYSTÉM








DATUM ZAHÁJENÍ

/ /
 Den Měsíc Rok

INSTRUKCE: Zapište si počet vložek/tamponů použitých za den podle toho, jak jsou nasáklé, pro každý den menstruace. Pokud trvá déle než 10 dní, pokračujte v zaznamenávání pomocí druhé tabulky. Pokud máte nějaké krevní sraženiny, poznamenejte si, kolik jich bylo a velikost každé sraženiny za každý den. Jak změřit velikost sraženiny, viz bodovací systém vpravo.¹ Pokud máte jakékoli záplavy nebo výtoky, které jsou dostatečné na to, aby ovlivnily vaše každodenní aktivity a kvalitu života, označte tento den číslem "1". Pokud používáte menstruační kalíšky, doporučujeme používat kalíšky s označením objemu. Do políčka prosím uveďte objem svého kalíšku. Poté do tabulky uveďte písmeno odpovídající množství krve.

PADS	Den	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Hodnocení	Body
Lehké znečištění 												1 bod za každou podložku	
Mírné znečištění 												5 bodů za každou podložku	
Úplně nasáknutí 												20 bodů za každou podložku	
Malá sraženina (jako hrozen)												1 bod za každou sraženinu	
Velká sraženina (jako jahoda)												5 bodů za každou sraženinu	
Zaplavení												5 bodů za každý den	

TAMPONY	Den	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Bodování	Body
Lehce skvrnité 												1 bod za každý tampon	
Mírně znečištěné 												5 bodů za každý tampon	
Zcela nasáklé 												10 bodů za každý tampon	
Malá sraženina (jako hrozen)												1 bod za každou sraženinu	
Velká sraženina (jako jahoda)												5 bodů za každou sraženinu	
Zaplavení												5 bodů za každý den	

MENSTUAČNÍ KALÍŠKY											
Objem kalíšku (ml)	Možnosti bodování	O	A	B	C	D	E	F			
<input type="text"/>											
		0 Body	Body	Body	Body	Body	Body	Body			
Den	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Body
Menstruační kalíšek 1											
Menstruační kalíšek 2											

CELKOVÉ BODY

Pokud je váš celkový součet vyšší než 100, navštivte prosím lékaře.

Zdroj: 1. Higham JM, O'Brien PM a Shaw RW. Br J Obstet Gynaecol 1990; 97:734-9.