

MENSTRUAČNÍ 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 krvácení nebo nárazové prudké krvácení, 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.

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

TAMPONY	Den	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Hodnocení	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	
Nárazové prudké krvácení												5 bodů za každý den	

MENSTRUAČNÍ KALÍŠKY													
Objem kalíšku (ml)	Možnosti bodování	 0	 A	 B	 C	 D	 E	 F					
		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.