



MENSTRUALNA TABLICA I SUSTAV BODOVANJA

DATUM POČETKA

/ /

Dan Mjesec Godina

UPUTE: Zapišite broj uložaka/tampona korištenih po danu ovisno o tome koliko su natopljeni za svaki dan vaše mjesečnice. Ako traje dulje od 10 dana, nastavite s bodovanjem pomoću drugog grafikona. Ako imate krvne ugruške, zabilježite koliko i veličinu svakog ugruška za svaki dan. Pogledajte sustav bodovanja s desne strane kako izmjeriti veličinu ugruška.¹ Ako imate bilo kakve izljeve koji utječu na vaše dnevne aktivnosti i kvalitetu života, stavite "1" za taj dan. Ako koristite menstrualne čašice, preporučujemo korištenje čašica s oznakama volumena. Molimo upišite volumen vaše šalice u polje. Zatim unesite slovo koje odgovara količini krvi u tablicu.

ULOŠCI	Dan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Bodovanje	Bodovi
Lagano umrljan												1 bod za svaki uložak	
Umjereno zaprljan												5 bodova za svaki uložak	
U potpunosti natopljen												20 bodova za svaki uložak	
Mali ugrušak (poput zrna grožđa)												1 bod za svaki ugrušak	
Veliki ugrušak (poput jagode)												5 bodova za svaki ugrušak	
Izjev												5 bodova za svaki dan	

TAMPONI	Dan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Bodovanje	Bodovi
Lagano umrljan												1 bod za svaki tampon	
Umjereno zaprljan												5 bodova za svaki tampon	
U potpunosti natopljen												10 bodova za svaki tampon	
Mali ugrušak (poput zrna grožđa)												1 bod za svaki ugrušak	
Veliki ugrušak (poput jagode)												5 bodova za svaki ugrušak	
Izjev												5 bodova za svaki dan	

MENSTRUALNE ČAŠICE														
Volumen čašice (mL)	Izbori bodovanja	0	A	B	C	D	E	F						
<input type="text"/>		0 Bodovi		Bodovi		Bodovi		Bodovi		Bodovi		Bodovi		Bodovi
Dan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Bodovi			
Menstrualna čašica 1														
Menstrualna čašica 2														

UKUPNI BODOVI

Ako je vaš ukupni zbroj veći od 100, molimo posjetite liječnika.

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