

MENSTRUACIJŲ
VERTINIMO LENTELĖ

PRADŽIOS DATA

Diena Mėnesis Metai

INSTRUKCIJA: Užrašykite per dieną naudojamų įklotų / tamponų skaičių, atsižvelgdami į jų įmirkimą kiekvieną mėnesinių dieną. Jei jos tęsiasi ilgiau nei 10 dienų, toliau skaičiuokite balus naudodami antrą lentelę. Jei turite kraujo krešulius, kiekvieną dieną pasižymėkite kiekvieno krešulio skaičių ir dydį. Žr. balų sistemą dešinėje, kad sužinotumėte, kaip išmatuoti krešulio dydį.¹

Jei turite kraujoplūdžio ar krešulių, kurių pakanka, kad paveiktų Jūsų kasdienę veiklą ir gyvenimo kokybę, tai dienai pažymėkite „1“. Jei naudojate menstruacines taureles, rekomenduojame naudoti taureles su tūrio žymomis. Laukelyje įveskite savo taurelės tūrį. Tada lentelėje įveskite kraujo kiekį atitinkančią raidę.

ĮKLOTAI	Diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Vertinimas	Taškai
Lengvai įmirkęs 												1 taškas už kiekvieną įklotą	
Vidutiniškai įmirkęs 												5 taškai už kiekvieną įklotą	
Stipriai įmirkęs 												20 taškų už kiekvieną įklotą	
Mažas krešulys (vynuogės dydžio)												1 taškas už kiekvieną krešulį	
Didelis krešulys (braškės dydžio)												5 taškai už kiekvieną krešulį	
Kraujoplūdis												5 taškai už kiekvieną dieną	

TAMPONAI	Diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Vertinimas	Taškai
Lengvai įmirkęs 												1 taškas už kiekvieną tamponą	
Vidutiniškai įmirkęs 												5 taškai už kiekvieną tamponą	
Stipriai įmirkęs 												10 taškų už kiekvieną tamponą	
Mažas krešulys (vynuogės dydžio)												1 taškas už kiekvieną krešulį	
Didelis krešulys (braškės dydžio)												5 taškai už kiekvieną krešulį	
Kraujoplūdis												5 taškai už kiekvieną dieną	

MENSTRUACINĖS TAURELĖS

Taurelės tūris (mL)	Vertinimo pasirinkimai	 0	 A	 B	 C	 D	 E	 F				
		0 Taškai	Taškai	Taškai	Taškai	Taškai	Taškai	Taškai				
Diena		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Taškai
Menstruacinė taurelė 1												
Menstruacinė taurelė 2												

TAŠKŲ SUMA

Jei surinkote virš 100 taškų,
kreipkitės į gydytoją.