

MENSTRUĀCIJU KARTE UN VĒRTĒŠANAS SISTĒMA

SĀKUMA DATUMS

Diena / Mēnesis / Gads

NORĀDĪJUMI: Ierakstiet, cik higiēnisko pakešu/tamponu esat izmantojusi katru dienu, ņemot vērā to pildījumu ar asinīm katrā menstruāciju dienā. Ja menstruācijas ir ilgākas par 10 dienām, turpiniet vērtēšanu otrā kartē. Ja jums ir asins recekļi, katrai dienai norādiet to skaitu un katra recekļa izmēru. Informāciju par to, kā noteikt recekļa izmēru, skat. vērtēšanas sistēmā labajā pusē.¹ Ja asinis brīvi plūst vai izdalās apjomā, kas ietekmē jūsu ikdienas aktivitātes un dzīves kvalitāti, novērtējiet šo dienu ar ciparu „1”. Ja izmantojat menstruālās piltuves, ieteicams lietot piltuvi ar tilpuma atzīmēm. Norādiet lodziņā ā savas piltuves tilpumu. Tad norādiet burtu, kas tabulā atbilst asiņ u daudzumam.

PAKETES		Diena	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	Vērtējums	Punkti
Nedaudz asiņu													1 punkts par katru paketi	
Vidēji pildīta													5 punkti par katru paketi	
Pilna ar asinīm													20 punkti par katru paketi	
Mazs receklis (vīnogas lielumā)													1 punkts par katru recekli	
Liels receklis (zemenes lielumā)													5 punkti par katru recekli	
Brīvi plūstošas asinis													5 punkti par katru dienu	

TAMPONI		Diena	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	Vērtējums	Punkti
Nedaudz asiņu													1 punkts par katru tamponu	
Vidēji pildīts													5 punkti par katru tamponu	
Pilns ar asinīm													10 punkti par katru tamponu	
Mazs receklis (vīnogas lielumā)													1 punkts par katru recekli	
Liels receklis (zemenes lielumā)													5 punkti par katru recekli	
Brīvi plūstošas asinis													5 punkti par katru dienu	

MENSTRUĀLĀS PILTUVES																
Piltuves tilpums (ml)	Vērtējums			0		A		B		C		D		E		F
	0	punkti				punkti				punkti				punkti		punkti
Diena	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	Punkti					
1. menstruālā piltuve																
2. menstruālā piltuve																

KOPĒJAIS PUNKTU SKAITS

Ja kopējais punktu skaits ir lielāks par 100, iespējams, jums ir stipra menstruālā asiņošana. Konsultējieties ar ārstu, lai pārrunātu šos rezultātus.