













INSTRUCȚIUNI: Notează numărul de absorbante/tampoane folosite pe zi, în funcție de cât de saturate sunt acestea, pentru fiecare zi a menstruației. Dacă menstruația durează mai mult de 10 zile, te rugăm să notezi în continuare, folosind un al doilea grafic. Dacă ai cheaguri de sânge, notează câte și dimensiunea fiecărui cheag pentru fiecare zi. Consultă sistemul de notare din dreapta pentru a evalua dimensiunea cheagului.¹ Dacă ai hemoragii care îți afectează activitățile zilnice și calitatea vieții, notează „1” pentru ziua respectivă. Dacă folosești cupe menstruale, îți recomandăm să folosești o cupă cu gradații de volum. Te rugăm să introduci volumul cupei în casetă, apoi notează litera corespunzătoare cantității de sânge din tabel.

ABSORBANTE	Ziua	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Scor	Puncte
Pătare ușoară 												1 punct/absorbant	
Murdărire moderată 												5 puncte/absorbant	
Umplere completă 												20 puncte/absorbant	
Cheag mic de sânge (bob de strugure)												1 punct/cheag	
Cheag mare (căpșună)												5 puncte/cheag	
Hemoragie												5 puncte/zi cu hemoragie	

TAMPOANE	Ziua	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Scor	Puncte
Pătare ușoară 												1 punct/tampon	
Murdărire moderată 												5 puncte/tampon	
Umplere completă 												10 puncte/tampon	
Cheag mic de sânge (bob de strugure)												1 punct/cheag	
Cheag mare (căpșună)												5 puncte/cheag	
Hemoragie												5 puncte/zi cu hemoragie	

CUPE MÊNSTRUALE													
Columul cupei (ml)	Variante de scor	 0	 A	 B	 C	 D	 E	 F					
<input type="text"/>		0 puncte	puncte	puncte	puncte	puncte	puncte	puncte					
Ziua	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Points		
Cupa menstruală 1													
Cupa menstruală 2													

TOTAL

Dacă scorul total este de peste 100 de puncte,
te rugăm să discuți cu un medic.