

DA LI PREVIŠE
KRVARIM?

VWDtest.com

MENSTRUALNI GRAFIKON I SISTEM BODOVANJA

DATUM POČETKA

Dan / Mjesec / Godina

UPUTSTVA: Zapišite broj upotrijebljenih uložaka/tampona po danu, za svaki dan Vaše menstruacije, na osnovu toga koliko su natopljeni. Ako traje duže od 10 dana, nastavite sa bodovanjem koristeći drugi grafikon. Ukoliko imate krvne ugruške, zabilježite koliko ih ima kao i veličinu svakog ugruška za svaki dan. Pogledajte sistem bodovanja na desnoj strani za to kako izmjeriti veličinu ugruška.¹ Ukoliko imate odliv ili curenje koje je dovoljno da utiče na Vaše svakodnevne aktivnosti i kvalitet života, stavite „1“ za taj dan. Ako koristite menstrualne čašice, preporučujemo da koristite čašice sa oznakama zapremine. Unesite zapreminu Vaše čašice u polje. Zatim unesite slovo koje odgovara količini krvi u tabeli.

ULOŠCI	Dan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Bodovanje	Bodovi
Blago obojen 												1 bod za svaki uložak	
Umjereno zaprljan 												5 bodova za svaki uložak	
Potpuno natopljen 												20 bodova za svaki uložak	
Mali ugrušak (kao grožđe)												1 bod za svaki ugrušak	
Veliki ugrušak (kao jagoda)												5 bodova za svaki ugrušak	
Odliv												5 bodova za svaki dan	

TAMPONI	Dan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Bodovanje	Bodovi
Blago obojen 												1 bod za svaki tampon	
Umjereno zaprljan 												5 bodova za svaki tampon	
Potpuno natopljen 												10 bodova za svaki tampon	
Mali ugrušak (kao grožđe)												1 bod za svaki ugrušak	
Veliki ugrušak (kao jagoda)												5 bodova za svaki ugrušak	
Odliv												5 bodova za svaki dan	

MENSTRUALNE ČAŠICE													
Zapremina čašice (mL)	Izbori za bodovanje	 0	 A	 B	 C	 D	 E	 F					
		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													

UKUPNO BODOVA

Ako je Vaš ukupan broj bodova veći od 100, obratite se ljekaru.