



MENSTRUALNA KARTICA IN SISTEM TOČKOVANJA

DATUM ZAČETKA

 / /

Dan Mesec Leto

NAVODILA: Zabeležite število higienskih vložkov/tamponov, ki jih uporabite na dan, na osnovi tega, koliko so nasičeni vsak dan vaše menstrualne krvavitve. Če je ta daljša od 10 dni, prosimo nadaljujte s tem v drugi preglednici. Če imate krvne strdke, zabeležite koliko jih je in velikost vsakega, za vsak dan posebej. Glejte sistem točkovanja na desni, kako izmeriti velikost krvnega strdka.¹ Če imate poplavo ali izbruh, ki je tolikšen, da vpliva na vaše dnevne aktivnosti in kakovost življenja, za ta dan vstavite "1". Če uporabljate menstrualno skodelico, priporočamo, da uporabite skodelico z označenimi volumni. Prosimo vnesite volumen vaše skodelice v to razdelek. Nato vnesite črko, ki ustreza količini krvi v preglednici.

HIGIENSKI VLOŽKI	Dan	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	Točkovanje	Točke
Rahlo zamazan												1 točka za vsak higienski vložek	
Zmerno umazan												5 točk za vsak higienski vložek	
Popolnoma nasičen												20 točk za vsak higienski vložek	
Majhen strdek (kot grozdna jagoda)												1 točka za vsak strdek	
Velik strdek (kot jagoda)												5 točk za vsak strdek	
Poplava												5 točk za vsak dan	

TAMPONI	Dan	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	Točkovanje	Točke
Rahlo zamazan												1 točka za vsak tampon	
Zmerno umazan												5 točk za vsak tampon	
Popolnoma nasičen												10 točk za vsak tampon	
Majhen strdek (kot grozdna jagoda)												1 točka za vsak strdek	
Velik strdek (kot jagoda)												5 točk za vsak strdek	
Poplava												5 točk za vsak dan	

MENSTRUALNA SKODELICA														
Volumen skodelice (ml)	Izbire točkovanja	0	A	B	C	D	E	F						
<input type="text"/>									0 Točke	Točke	Točke	Točke	Točke	Točke
Dan	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	Točke			
Menstrualna skodelica 1														
Menstrualna skodelica 2														

SKUPNE TOČKE

Če je vaš skupni rezultat več kot 100, prosimo obiščite zdravnika.