

ЧИ ЧАСТО У МЕНЕ
ТРАПЛЯЮТЬСЯ
КРОВОТЕЧІ?

VWDtest.com

ТАБЛИЦЯ ВИЗНАЧЕННЯ СТУПЕНЯ ТЯЖКОСТІ МЕНСТРУАЛЬНИХ КРОВОТЕЧ

ДАТА ПОЧАТКУ

День Місяць Рік

ІНСТРУКЦІЯ: Запишіть кількість прокладок/тампонів, які ви використовуєте за день, виходячи з того, наскільки вони насичені для кожного дня менструації. Якщо менструація триває більше 10 днів, продовжуйте рахувати, використовуючи другу таблицю. Якщо у вас є згустки крові, відмітьте кількість і розмір кожного згустку за кожен день. Як виміряти розмір згустків, див. систему оцінювання праворуч.¹ Якщо у вас є кров'яні виділення, які впливають на вашу повсякденну діяльність і якість життя, поставте «1» за цей день. Якщо ви використовуєте менструальну чашу, ми рекомендуємо використовувати чашу з позначками об'єму. Будь ласка, введіть об'єм вашої чаші у відповідне поле. Потім введіть букву, що відповідає кількості крові в таблиці.

ПРОКЛАДКИ	День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Підрахунок	Бали
Злегка забруднені												1 бал за кожену прокладку	
Помірно забруднені												5 балів за кожену прокладку	
Повністю насичені												20 балів за кожену прокладку	
Маленький згусток (як виноградинка)												1 бал за кожний згусток	
Великий згусток (як полуничка)												5 балів за кожний згусток	
Протікання												5 балів за кожен день	

ТАМПОНИ	День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Підрахунок	Бали
Злегка забруднені												1 бал за кожен тампон	
Помірно забруднені												5 балів за кожен тампон	
Повністю насичені												10 балів за кожен тампон	
Маленький згусток (як виноградинка)												1 бал за кожен згусток	
Великий згусток (як полуниця)												5 балів за кожен згусток	
Протікання												5 балів за кожен день	

МЕНСТРУАЛЬНІ ЧАШКИ													
Об'єм чашки (мл)	Варіанти підрахунку балів												
		0 Бали	Бали	Бали	Бали	Бали	Бали	Бали					
День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Бали		
Менструальна чашка 1													
Менструальна чашка 2													

ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ

Якщо ваша загальна кількість балів перевищує 100, будь ласка, зверніться до лікаря