

SLIK FYLLER DU UT BLØDNINGSKALENDEREN

Hver rad tilsvarende én dag i måneden. Du noterer hvor mange bind og/eller tamponger du bruker hver dag (på et døgn). Regn ut poengene for hver dag, og legg sammen poengene på slutten av måneden.

100 poeng og mer = kraftige blødninger.

Dersom du følger poengsystemet nedenfor og får mer enn 100 poeng, har du ifølge den medisinske kontrollerte PBAC-kalenderen kraftige menstruasjonsblødninger, dvs. at du blør mer enn det som betraktes som normalt. Det er selvfølgelig individuelt hvordan dette oppleves, men kontakt alltid lege dersom du er bekymret eller opplever at blødningene dine er et problem.

Mellomblødninger – dersom du også har blødninger mellom de periodene du bruker bind/tampong – fyll også ut for disse dagene.

Koagler – dersom du opplever koagler (klumper av blod), skal du også fylle ut for de aktuelle dagene og oppgi størrelsen på koaglene.

Gjennomblødning – dersom du opplever gjennomblødning (blod på klær og undertøy), skal du oppgi disse episodene for de aktuelle dagene.

Dobbel beskyttelse – dersom du bruker bind og tampong samtidig og begge deler inneholder blod, må du huske å nevne begge typer beskyttelse i PBAC-tabellen.

PBAC – POENGSYSTEM

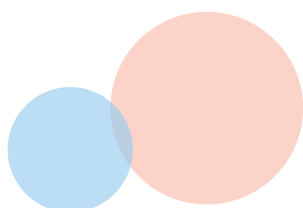
Bind		
1 poeng	For hvert lett mettede bind	
5 poeng	For hvert moderat mettede bind	
20 poeng	For hvert fullstendig mettede bind	
Tamponger		
1 poeng	For hver lett mettede tampong	
5 poeng	For hver moderat mettede tampong	
10 poeng	For hver fullstendig mettede tampong	
Koagler/klumper og gjennomblødning		
1 poeng	For hvert lille koagel (klump 2 cm)	
5 poeng	For hvert store koagel (klump 3 cm)	
1 poeng	For hver gjennomblødning	

BLØDNINGSKALENDER¹

PBAC (Pictorial Blood Loss Assessment Chart)

MÅNED: _____

Dato	Bind			Tamponer			Koagler / klumper		Gjennomblødning	Poeng
							Små Ca 2 cm	Store Ca 3 cm		
1	II									2
2		I	IIII			II		II		135
3			III		I	II	III	I		93
4			II				III	II		80
5	II			I	I					8
6				II						2
7									x	0
8									x	0
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										
Poeng										
										Totalt 320



Ref: 1. Higham et al, British Journal of Obstetrics and Gyn, 734-739, August 1990.