

# SÅDAN UDFYLDER DU BLØDNINGSKALENDEREN

Hver række svarer til hver dag i måneden. Du skal notere antallet af bind og/eller tamponer, du bruger hver dag (i løbet af et døgn). Beregn dine point for hver dag, og læg så alle pointene sammen sidst på måneden.

## 100 point eller derover = kraftige blødninger.

Hvis du følger pointsystemet nedenfor, og du får mere end 100 point, har du ifølge den medicinske kontrollerede PBAC-kalender kraftige menstruationsblødninger, dvs. du bløder mere end det, der anses for at være normalt. Det er forskelligt, hvordan den enkelte kvinde oplever dette. Kontakt altid lægen, hvis du er urolig, eller hvis du synes, at dine blødninger er et problem.

**Pletblødninger** – hvis du har blødninger mellem dine menstruationsblødninger og bruger bind/tampon, skal du også notere dette ud for de relevante dage.

**Koagler** – hvis du bemærker koagler (blodklumper), skal du også notere dette ud for de relevante dage og vurdere blodklumpernes størrelse.

**Gennemblødninger** – hvis du får gennemblødninger/blødning på tøj og undertøj, skal du notere det ud for de relevante dage.

**Dobbelt beskyttelse** – Hvis du bruger både bind og tampon samtidig, og begge dele indeholder blod, skal du huske at notere både bind og tampon i PBAC-tabellen. Intet af de to med både skydden i PBAC-tabellen.

## PBAC – POINTSYSTEM

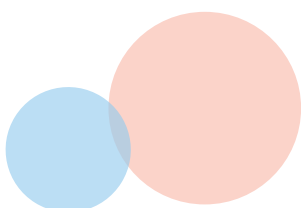
Bind		
1 point	For hvert bind, der er let mættet af blod	
5 point	For hvert bind, der er moderat mættet af blod	
20 point	For hvert bind, der er fuldstændigt mættet af blod	
Tamponer		
1 point	For hver tampon, der er let mættet af blod	
5 point	For hver tampon, der er moderat mættet af blod	
10 point	For hver tampon, der er fuldstændigt mættet af blod	
Koagler/blodklumper og gennemblødning		
1 point	For hver lille koagel/blodklump (2 cm)	
5 point	For hver stor koagel/blodklump (3 cm)	
1 point	For hver gennemblødning	

### BLØDNINGSKALENDER<sup>1</sup>

PBAC (Pictorial Blood Loss Assessment Chart)

MÅNED:

Dato	Bind		Tamponer		Koagler / blodklumper		Gennemblødning	Point	
	I	II	I	II	Små Ca 2 cm	Store Ca 3 cm			
1	II							2	
2	I	III			II		II	135	
3			III		I	II	I	93	
4			II		III		II	80	
5	II			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									
Point								I alt	320



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