

NÄIN TÄYTÄT VUOTOKALENTERIN

Jokaiselle kuukauden päivälle on oma rivinsä. Kirjoita riville päivän aikana (vuorokauden aikana) käyttämiesi siteiden ja/tai tamponeiden määrä. Laske pisteesi päivittäin ja kuukauden lopussa laske kaikki pisteet yhteen.

100 pistettä tai enemmän = runsaita vuotoja.

Jos lasket pisteesi alla olevan pistejärjestelmän mukaan ja saat enemmän kuin 100 pistettä, sinulla on (lääketieteellisesti kontrolloitu PBAC) kalenterin mukaan runsaita vuotoja, toisin sanoen sinulla on vuotoa normaalia enemmän. Tietysti on yksilöllistä kuinka vuoto koetaan, mutta ota aina yhteyttä lääkäriisi jos olet huolissasi asiasta tai koet, että vuoto on ongelma.

Välivuodot – jos sinulla on vuotoa myös kuukautisten välissä ja käytit silloin siteitä/-tamponeja – lisää ne myös kalenteriin.

Hyytymät – jos sinulla on hyytymiä (verikokkareita), lisää ne kyseisten päivien kohdalle ja arvioi niiden koko.

Läpivuoto – jos sinulla on läpivuotoa/- vuotoa vaatteisiin ja alusvaatteisiin, merkitse tapahtumat kyseisten päivien kohdalle kalenteriin.

Kaksinkertainen suoja – jos olet käyttänyt sekä siteitä että tamponeja samanaikaisesti ja molemmissa oli verta, älä unohda lisätä niitä PBAC-taulukkoon.

PBAC – PISTEJÄRJESTELMÄ

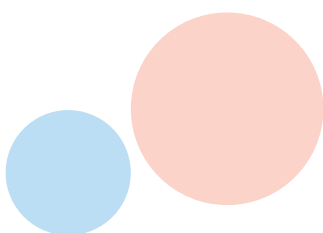
Siteet		
1 piste	Jokaisesta vähän kastuneesta siteestä	
5 pistettä	Jokaisesta kohtalaisesti kastuneesta siteestä	
20 pistettä	Jokaisesta täysin kastuneesta siteestä	
Tamponeit		
1 piste	Jokaisesta vähän kastuneesta tamponista	
5 pistettä	Jokaisesta kohtalaisesti kastuneesta tamponista	
20 pistettä	Jokaisesta täysin kastuneesta tamponista	
Hyytymät/kokkareet ja läpivuoto		
1 piste	Jokaisesta pienestä hyytymästä (2 cm)	
5 pistettä	Jokaisesta suuresta hyytymästä (3 cm)	

VUOTOKALENTERI¹

PBAC (Pictorial Blood Loss Assessment Chart)

KKUUKAUSI:

Päivä	Siteet		Tamponeit			Hyytymät / kokkareet ja läpivuoto		Ei vuotoa	Pisteet
	Pienet	Suuret	Noin 2 cm	Noin 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	X	0
8							X	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									
Pisteet									
								Yhteensä	320



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