|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Higiēniskās paketes** | | | **Tamponi** | | | **Recekļi** | | **Noplūdes** | **Punkti** |
| **Datums** | Viegli  1 punkts  par katru | Vidēji  5 punkti  par katru | Pilnīgi  20 punkti  par katru | Viegli  1 punkts  par katru | Mēreni  5 punkti  par katru | Pilnīgi  10 punkti par katru | 10 centu monēta  1 punkts  par katru | 2 EUR  monēta  5 punkti par katru | 5 punkti par katru epizodi |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | Kopā: |  |

Mēnesis:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Katra tabulas rinda atbilst vienai mēneša dienai.

Jāatzīmē ikviena higiēniskā pakete un/vai tamponi, kurus Jūs izlietojat vienas dienas laikā (24 h).

Jāsaskaita punkti katrai mēnēša dienai, pēc tam tie jāsummē, lai iegūtu visa mēneša kopējo punktu skaitu.

**Asiņošana starp mentruālajem cikliem** ‐ ja Jūs novērojat asiņošanu starp mentruālajiem cikliem, un Jums ir nepieciešams lietot higiēniskās paketes un/vai tamponus, atzīmējiet to skaitu atbilstošā dienā/ās.

**Recekļi –**ja Jūs novērojat recekļus, atzīmējiet to skaitu atbilstošajā dienā, kā arī norādiet recekļu aptuveno izmēru (t.i., 10 centu vai 2 EUR monēta).

**Noplūde** – tabulā atzīmējiet reižu skaitu atbilstošā dienā/ās, cik ir bijušas noplūdes (higiēniskā pakete un/vai tampons nav uzsūcis visu), apģērba vai apakšveļas smērēšanās/traipi.

**Dubultā aizsardzība** – ja vienlaicīgi ir nepieciešams izmantot gan higiēnisko paketi, gan tamponu, un asiņošana ir novērojama uz abiem, tabulā ir jāatzīmē abi.

**PBAC Novērtējuma skala**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Higiēniskās paketes** | | |
| **1 punkts** | Par katru viegli iekrāsotu |  |
| **5 punkti** | Par katru mēreni iekrāsotu |  |
| **20 punkti** | Par katru pilnīgi nokrāsojušos |  |
| **Tamponi** | | |
| **1 punkts** | Par katru viegli iekrāsotu |  |
| **5 punkti** | Par katru mēreni iekrāsotu |  |
| **10 punkti** | Par katru pilnīgi nokrāsojušos |  |
| **Recekļi/ noplūdes** | | |
| **1 punkts** | Par katru mazu recekli ( 10 centu monēta) |  |
| **5 punkti** | Par katru lielu recekli (2 EUR monēta) |  |
| **5 punkti** | Par katru noplūdi |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Higiēniskās paketes** | | | **Tamponi** | | | **Recekļi** | | **Noplūdes** | **Punkti** |
| **Datums** | Viegli  1 punkts  par katru | Vidēji  5 punkti  par katru | Pilnīgi  20 punkti  par katru | Viegli  1 punkts  par katru | Mēreni  5 punkti  par katru | Pilnīgi  10 punkti par katru | 10 centu monēta  1 punkts  par katru | 2 EUR  monēta  5 punkti par katru | 5 punkti par katru epizodi |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  | II | II |  |  | I |  | I | I | 70 |
| 7 |  | III | II |  |  |  |  |  |  | 55 |
| 8 |  | IIIII |  |  |  |  |  |  |  | 25 |
| 9 | II | II |  |  |  |  |  |  |  | 12 |
| 10 | II |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | Kopā: | 164 |

Mēnesis: Janvāris