

Instructies menstratiescorekaart

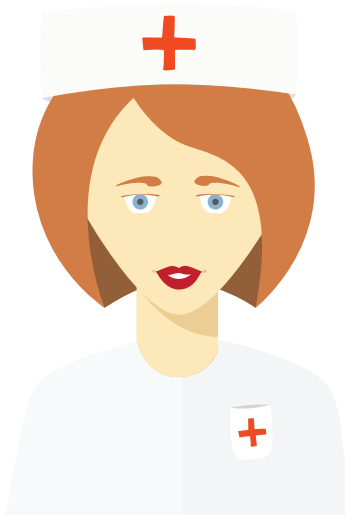
Handleiding voor het gebruik van de menstratiescorekaart

Wij vragen u om met deze kaart de menstruatie gedurende één maand bij te houden en in te leveren bij polibezoek. Indien u geen menstruatie heeft vóór het polibezoek, vult u het dan in zoals u gewend bent.

-
- Gebruik bij voorkeur maxi maandverband en/of tampons.
 - Wees niet zuinig met het gebruik vanverbanden en tampons en probeer hierin zoveel mogelijk al het menstratiebloed op te vangen.
 - Denk eraan ook 's nachts voldoende verband/tampons te gebruiken, zo nodig beide tegelijk
 - Houd bij voorkeur een tampon in tijdens plassen, ontlasting, douche of bad en verwissel pas daarna.
 - Elke keer wanneer u een verband of tampon verwijdert, vergelijkt u het zichtbare bloedverlies met de afbeelding op de menstratiescorekaart en zet u een verticaal streepje (turven) in het blokje naast het plaatje dat het meest daarmee overeenkomt. De cijfers in de bovenste rij komen overeen met de dag van de maand.
 - Op de dagen dat u alleen wat licht bloedverlies heeft (spotting), kunt u een kruisje zetten in het vakje van die dag.




Maak vandaag nog een afspraak

Miljoenen vrouwen hebben last van hevig bloedverlies. Slechts een klein percentage gaat naar de arts. Vrouwen schamen zich om over hun menstruatie te praten. Of denken dat het er nu eenmaal bij hoort. Jammer, want menorrhagie kan veilig, eenvoudig en goed worden behandeld. Dus maak vandaag nog een afspraak. Door erover te praten komt de oplossing dichterbij.



Menstratiescorekaart

MAAND _____ JAAR _____ GEBOORTEDATUM _____

	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	
Verband																																
																																
																																

	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	
Tampon																																
																																
																																

	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	
Stolsels (x=j)																																
Spotting (x=j)																																
Pijnscore																																

*pijnscore 0 = geen 1 = mild 3 = ernstig