

Uw studienummer: _____



Handleiding voor het gebruik van de menstratiescorekaart

U kunt met deze kaart de menstruatie gedurende één maand bijhouden. Gebruik bij voorkeur maxi maandverband en/of maxi tampons.

Wees niet zuinig met het gebruik van verbanden 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 afbeeldingen op de menstratiescorekaart en zet u een verticaal streepje ('turven') in het hokje 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.

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 = Ja)																															
SPOTTING (x = Ja)																															
PIJNSCORE*																															

* Pijnscore 0 t/m 10, waarbij 0 = geen pijn en 10 = allereerste pijn die je kunt voorstellen