

Menstruatiescorekaart

Hoe gebruik je de menstruatiescorekaart?

De menstruatiescorekaart helpt je om je menstruatiebloedverlies bij te houden. Volg de onderstaande stappen voor een nauwkeurige meting:

- Gebruik de score kaart tijdens één menstruatiecyclus.
- Gebruik bij voorkeur maxi-maandverband en/of maxi-tampons. Dit helpt om het bloedverlies zo volledig mogelijk op te vangen.
- Wees niet zuinig met verband of tampons. Vervang ze zo vaak als nodig om goed zicht te houden op de hoeveelheid bloedverlies.
- Gebruik 's nachts voldoende bescherming. Combineer indien nodig maandverband met tampons.
- Houd tijdens het plassen, douchen of baden een tampon in en vervang deze daarna. Dit voorkomt onnodig verlies van meetbare hoeveelheid bloed.
- Noteer je bloedverlies door het te vergelijken met de afbeeldingen op de Menstruatiescorekaart. Zet een streepje (turven) in het vakje bij de afbeelding die het meeste lijkt op wat je ziet.
- De bovenste rij op de kaart staat voor de dagen van je menstruatie. Dag 1 is de eerste dag van je menstruatie, dag 2 de dag erna, enzovoort. Gebruik indien nodig een tweede kaart als je menstruatie langer duurt dan 8 dagen.
- Neem de ingevulde Menstruatiescorekaart mee naar je afspraak. Zo kan je Care for Women specialiste of arts beter inzicht krijgen in jouw menstruatiepatroon.

Met deze kaart krijg je een duidelijk beeld van je menstruatie en kun je eventuele afwijkingen makkelijker bespreken met een professional.

Verband	1	2	3	4	5	6	7	8
								
								
								

Tampon	1	2	3	4	5	6	7	8
								
								
								