







MENSTRUATIESCOREKAART PROSECCO

MAAND _____ JAAR _____ Studienummer: _____

situatie voor de operatie

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 = geen, 1 = mild, 2 = middelmatig, 3 = ernstig