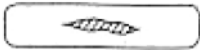
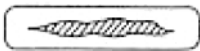



Menstruatiescorekaart

Handleiding voor het gebruik van de menstruatiescorekaart door de vrouw zelf

- Gebruik de menstruatiescorekaart gedurende één menstruatie.
- 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 menstruatiebloed 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 menstruatiescorekaart 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 menstruatie. Zo is dag 1 de dag waarop de menstruatie begon, dag 2 is de dag erna, enz. Eventueel gebruikt u een tweede kaart als de menstruatie langer duurt dan 8 dagen.
- Lever de ingevulde menstruatiescorekaart bij het eerstvolgende bezoek aan uw arts in.

Verband	1	2	3	4	5	6	7	8
								
								
								

Tampon	1	2	3	4	5	6	7	8
