







## Menstruatiescorekaart

### Hoe vult u de menstruatiescorekaart in?

- Gebruik de kaart tijdens één menstruatie.
- Gebruik bij voorkeur maxi maandverband en/of maxi tampons.
- Wees niet zuinig met het gebruik van maandverband en tampons. Probeer hierin zoveel mogelijk al het menstruatiebloed op te vangen.
- Denk eraan ook 's nachts voldoende maandverband/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 als u maandverband of een tampon verwijdert, vergelijkt u het zichtbare bloedverlies met de afbeeldingen op de kaart.
- Zet 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 uw menstruatie. Zo is dag 1 de dag waarop uw menstruatie begon, dag 2 is de dag erna enzovoort.
- Gebruik eventueel een tweede kaart als uw menstruatie langer duurt dan 8 dagen.
- Lever de ingevulde kaart bij uw eerstvolgende bezoek aan uw arts in.

Verband	1	2	3	4	5	6	7	8
								
								
								

Tampon								
								
								
								

### Informatie voor uw (huis)arts:

- Door aan elke mate van doordrenking een vermenigvuldigingsfactor toe te kennen (1, 5 en 20 voor resp. een licht, matig en ernstig doordrenkt verband en 1, 5 en 10 voor resp. een licht, matig en ernstig doordrenkte tampon), kan een totale score berekend worden voor de gehele menstruatie.
- Een totale score van >200 maakt de diagnose menorrhagie waarschijnlijk.
- Een score <200 wijst op een normale hoeveelheid menstrueel bloedverlies.
- Zie verder 'MCC Klik werkafspraken vaginaal bloedverlies'.