

# Menstruatie Scorekaart



Hevig  
Bloedverlies.NL

# Gebruikstips

**Houd minimaal één maand je menstruatie bij met behulp van deze Menstruatie Scorekaart. Je kunt de hoeveelheid bloedverlies en eventuele klachten ook meerdere maanden monitoren.**

**Neem de ingevulde scorekaart/scorekaarten mee naar de arts.**

- 1 Gebruik bij voorkeur maxi maandverbanden en/of tampons en probeer hiermee zoveel mogelijk menstruatiebloed op te vangen.
- 2 Gebruik je een menstruatiecup? Bepaal de inhoud van de cup met behulp van een plastic doseerspuit. Meet op minimaal twee punten (bijvoorbeeld tot aan de helft en tot aan de gaatjes) om een goede schatting van het aantal millimeters te kunnen maken. Verschoon de cup iets vaker dan je gewend bent, zodat je zo min mogelijk bloed knoeit bij het verwijderen.
- 3 Denk eraan om ook 's nachts voldoende menstruatieproducten te gebruiken, zo nodig meerdere tegelijk.
- 4 Houd bij voorkeur een tampon/menstruatiecup in tijdens plassen, ontlasting, douchen of baden en verwissel pas daarna.
- 5 Elke keer wanneer je een verband of tampon verwijdert, vergelijk je het zichtbare bloedverlies met de afbeelding op de Menstruatie Scorekaart en zet je een verticaal streepje (turven) in het blokje naast het plaatje dat het meest overeenkomt. Bij de menstruatiecup noteer je het aantal millimeters.
- 6 De cijfers in de bovenste rij van de Menstruatie Scorekaart komen overeen met de dagen van de maand.
- 7 Op de dagen dat je alleen wat licht bloedverlies hebt (spotting), kun je een kruisje zetten in het betreffende vakje van die dag. Vergeet niet om ook je overige klachten in kaart te brengen.

Miljoenen vrouwen over de hele wereld hebben last van hevig bloedverlies. Slechts een klein percentage gaat naar de arts. Vrouwen schamen zich om over hun menstruatie te praten. Of denken dat klachten er nu eenmaal bij horen. Jammer, want menorrhagie kan veilig, eenvoudig en goed worden behandeld. Dus maak vandaag nog een afspraak met de arts.

**DOOR  
EROVER  
*te praten*  
KOMT DE  
OPLOSSING  
DICHTERBIJ.**





# Menstruatie Scorekaart

	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*																																
Spotting*																																
Hoofdpijn*																																
Vermoeid*																																
Prikkelbaar/ emotioneel*																																
Afgezegde activiteiten* <sup>1</sup>																																
Pijnscore**																																

\* X = Ja    \*\* 0 = Geen    1 = Mild    2 = Matig    3 = Ernstig

Notities / opmerkingen:

<sup>1</sup> Afgezegde activiteiten: werk, school, sport, sociaal

*Deze scorekaart graag meenemen naar de arts.*

# 1 op de 5 vrouwen

## HEEFT LAST VAN HEVIG MENSTRUEEL BLOEDVERLIJES.

Zo'n 20 procent van de vrouwen tussen de 35 en 55 jaar heeft er last van: menorrhagie<sup>1</sup>. Er is lang niet altijd een oorzaak aan te wijzen en ook de symptomen verschillen. Maar als hevig bloedverlies tijdens de menstruatie je agenda gaat bepalen, wordt het tijd om er iets aan te doen. Want dat kan.

Ga voor meer informatie naar:

 [www.hevigbloedverlies.nl](http://www.hevigbloedverlies.nl)

*1. Shapley M, Jordan K, Croft PR. An epidemiological survey of symptoms of menstrual loss in the community. The British Journal of General Practice: the journal of the Royal College of General Practitioners, 2004;54(502):359-363.*

MISC-09006-NLD-NL Rev. 001 © 2023 Hologic, Inc. Alle rechten voorbehouden. Hologic, NovaSure, Myosure en The Science of Sure, en bijbehorende logo's, zijn handelsmerken van Hologic, Inc. en/of zijn dochterondernemingen in de Verenigde Staten en/of andere landen. Alle andere handelsmerken en geregistreerde handelsmerken zijn eigendom van hun respectievelijke eigenaren. Aan de inhoud van deze brochure kunnen geen rechten worden ontleend. Wijzigingen en alle rechten voorbehouden. Deze informatie is louter bedoeld voor informatieve doeleinden en is niet bedoeld als medisch advies. Neem contact op met uw arts voor gericht advies over uw gezondheid en behandeling. Deze informatie is niet bedoeld om producten of een specifiek gebruik te promoten.



2797



Hologic BV, Da Vincilaan 5, 1930 Zaventem, Belgium.

