







# Menstratiekalender

Hoe vul ik de menstratiekalender in?

- Gebruik de menstratiekalender gedurende één maand. Eventueel gebruikt u een tweede kalender als de menstruatie doorgaat in de volgende maand.
- 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 menstratiekalender en zet u een streepje ('turven') in het hokje onder het plaatje dat het meest daarmee overeenkomt.
- De cijfers in de linker kolom komen overeen met de dag van de maand.
- Lever de ingevulde menstratiekalender bij het eerstvolgende bezoek aan uw arts in.

Maand: .....

Verbanden/tampons						
Dagen						
1						
2						
3						
4						
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						

Voor de huisarts:

Vermenigvuldig het aantal licht, matig of ernstig doordrenkte **verbanden** met resp. 1, 5 of 20. Vermenigvuldig het aantal licht, matig of ernstig doordrenkte **tampons** met resp. 1, 5 en 10. Een totale score voor de gehele menstruatie < 150 is normaal. Een totale score ≥ 150 maakt menorrhagie waarschijnlijk.

