

Met deze scorekaart kan je, met behulp van je arts, de ernst van je maandstonden inschatten^{1,2}

- De cijfers 1 t.e.m. 8 bovenaan geven de dagen van je menstruatie aan.
- Telkens je een maandverband of tampon verwijderd, zet je op die dag een streepje in de kader van het icoontje dat overeenkomt met de staat van het verwijderde product. (minder of meer bloedverlies)
- Op het einde van elke reeks staat 'Som' aangegeven. Hier tel je het totale aantal streepjes op van dat icoon over de hele menstruatie.
- In de laatste kolom **vermenigvuldig** je de som met de specifieke score-factor van dat icoontje.
- Onderaan kan je de **som** maken van de vermenigvuldigde scores. Doe dit voor zowel de maandverbanden als de tampons.

- Tel nu het totaal van de maandverbanden en het totaal van de tampons op om tot het **eindtotaal** tekomen.

IS JE SCORE < 100? Dan is de kans groot dat je menstruatie binnen de normale grenzen ligt.

IS JE SCORE > 100? Dan is de kans groot dat je menstruatie ernstiger is dan normaal.

- De test is niet uitsluitend. Het is eerst en vooral een hulpmiddel voor je gesprek met je arts over je zorgen.

Vraag advies aan je arts hoe je verder kan gaan.

maand :

MAANDVERBAND	1	2	3	4	5	6	7	8	SOM		SCORE
	+	+	+	+	+	+	+	+	=	x1 =	
	+	+	+	+	+	+	+	+	=	x5 =	+
	+	+	+	+	+	+	+	+	=	x20 =	+
TOTAAL =											

TAMPON	1	2	3	4	5	6	7	8	SOM		SCORE
	+	+	+	+	+	+	+	+	=	x1 =	
	+	+	+	+	+	+	+	+	=	x5 =	+
	+	+	+	+	+	+	+	+	=	x20 =	+
TOTAAL =											

EINDTOTAAL	TOTAAL MAANDVERBAND + TOTAAL TAMPON									=	
-------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--