

Met deze kaart kan je de ernst van je maandstonden bijhouden




- De cijfers 1 t.e.m. 8 bovenaan geven de dagen van je menstruatie aan.
- Telkens je een **maandverband of tampon** verwijdert, zet je op die dag een streepje in het kader van het icoontje dat overeenkomt met de staat van het verwijderde product (minder of meer bloedverlies).
- Tel aan het einde van de 8 dagen de streepjes per ingevuld vakje.
- Vul de getallen per vakje in op de webcalculator op Shebleeds.be om je resultaten te berekenen

- 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.

Deze test is gebaseerd op de PBAC score (Pictorial Bleed Assessment Chart). Een erkende methode om op gestandaardiseerde wijze hevige menstruatie in te schatten. Een totale score boven 100 is een sterke aanwijzing dat de menstruatie heviger is dan gemiddeld.

maand :

MAANDVERBAND	1	2	3	4	5	6	7	8
								
								
								

TAMPON	1	2	3	4	5	6	7	8
								
								
								