

Cycluskalender

Maand																																										
Dag																																										
Therapie, bijzonderheden																																										
Ochtendtemperatuur	37,5°																																									
	37,4°																																									
	37,3°																																									
	37,2°																																									
	37,1°																																									
	37,0°																																									
	36,9°																																									
	36,8°																																									
	36,7°																																									
	36,6°																																									
	36,5°																																									
	36,4°																																									
	36,3°																																									
	36,2°																																									
	36,1°																																									
	36,0°																																									
Bloeding																																										
Cyclusdag	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40		

Cycluskalender

Maand																																								
Dag																																								
Therapie, bijzonderheden																																								
Ochtendtemperatuur	37,5°																																							
	37,4°																																							
	37,3°																																							
	37,2°																																							
	37,1°																																							
	37,0°																																							
	36,9°																																							
	36,8°																																							
	36,7°																																							
	36,6°																																							
	36,5°																																							
	36,4°																																							
	36,3°																																							
	36,2°																																							
	36,1°																																							
	36,0°																																							
Bloeding																																								
Cyclusdag	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40

Aanwijzingen voor het gebruik van de formulieren

Het regelmatig opnemen van de ochtendtemperatuur kan uw arts een belangrijk houvast geven om eventuele afwijkingen op te sporen en te behandelen. Vult u daarom elke ochtend nauwgezet de temperatuur in (zie ook het voorbeeld) en let daarbij goed op het volgende:

1. U kunt de temperatuur met elke gewone koortsthermometer opnemen. Gebruik echter wel iedere keer **dezelfde thermometer**. Wanneer u toch eens een andere thermometer moet nemen, geeft u dat in elk geval op het formulier aan.
2. U moet de temperatuur **iedere** ochtend **direct** na het wakker worden opnemen. Zo mogelijk ook steeds op het zelfde tijdstip (wekker zetten!). Het later opnemen van de temperatuur leidt, evenals opstaan, lichamelijke activiteit, eten, drinken of roken **vóór** het opnemen, tot onnauwkeurigheid.
3. Neem de temperatuur gedurende 5 minuten rektaal (d.w.z. in de anus) op.
4. Neem, tenzij uw arts anders heeft gezegd - de temperatuur voor het eerst op de eerste dag van de menstruatie (1e cyclusdag op), in elk geval niet later dan op de ochtend na het begin van de bloeding. Bij het begin van de daarop volgende menstruatie moet voor het invullen op een volgende cycluskalender doorgegaan worden.
5. In de twee bovenste ruimtes van de cycluskalender vult u maand en datum van de meting in. De menstruatie en alle andere bloedingen vult u als volgt op het daarvoor bestemde deel van het schema in: sterke bloeding X, normale bloeding /, zwakke bloeding 0,

heel zwakke bloeding ("vlekken")•

6. In de ruimte voor "bijzonderheden" vermeldt u geneesmiddelengebruik, ziektes (ook verkoudheid), verandering van thermometer, evenals metingen na het opstaan en soortgelijke bijzondere voorvallen. Wanneer uw arts dit nodig vindt, moet u hier ook vermelden wanneer u gemeenschap heeft gehad.

**De formulieren bij
ieder bezoek aan de
arts meebrengen!**

Naam
Geboren
Stempel van de arts

Voorbeeld:																																																																																			
Maand	januari februari																																																																																		
Dag	25 26 27 28 29 30 31 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22																																																																																		
Therapie, bijzonderheden	na het opstaen opgemeten. ↓																																																																																		
Ochtendtemperatuur																																																																																			
Bloeding	<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td>32</td><td>33</td><td>34</td><td>35</td><td>36</td><td>37</td><td>38</td><td>39</td><td>40</td> </tr> <tr> <td>/</td><td>X</td><td>X</td><td>/</td><td>O</td><td></td><td></td><td>O</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>.</td><td>.</td><td>.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	/	X	X	/	O			O					.	.	.															X												
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	32	33	34	35	36	37	38	39	40																																												
/	X	X	/	O			O					.	.	.															X																																																						
Cyclusdag	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 32 33 34 35 36 37 38 39 40																																																																																		