# Menstruatie & migraine

DRIE CYCLI · ÉÉN PAGINA

Kleur de rij **Menstruatie** in op elke bloedingsdag en markeer de rij **Migraine** op elke migrainedag. Na drie cycli laat de check onderaan zien of je aanvallen zich rond je menstruatie ophopen — het patroon waar artsen naar kijken.

## MAAND 1

MAAND / JAAR _____

| | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENSTRUATIE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| MIGRAINE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

## MAAND 2

MAAND / JAAR _____

| | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENSTRUATIE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| MIGRAINE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

## MAAND 3

MAAND / JAAR _____

| | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENSTRUATIE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| MIGRAINE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

## HET VENSTER DAT ARTSEN GEBRUIKEN

Dag 1 is de eerste bloedingsdag. Het venster loopt van **twee dagen ervoor** tot en met **dag 3** — er is geen dag 0, dus het is vijf dagen lang.

| –4 | –3 | **–2** | **–1** | **1** | **2** | **3** | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

Onttrekkingsbloedingen bij de combinatiepil of cyclische hormoontherapie tellen hier ook als menstruatie.

## NA DRIE CYCLI

| | | | |
|---|---|---|---|
| Migraine binnen het venster? | 1: J / N | 2: J / N | 3: J / N |
| Ook op andere momenten? | 1: J / N | 2: J / N | 3: J / N |

Aanvallen in het venster in **minstens twee van de drie** cycli is het patroon om met je arts te bespreken — ook als je ze daarnaast op andere momenten krijgt.

Een registratie, geen diagnose. Of het patroon telt, beslist je arts.

**Liever je telefoon? Scan voor Migraine Journal.**
Dezelfde registratie op je iPhone, voor je opgeteld. Gratis bijhouden.
migrainejournal.app · gratis te printen en te delen