MIJN

Cyclusdagboek

Leer je cyclus kennen, zie je patroon en neem je dagboek mee naar de huisarts.

Zo gebruik je dit dagboek

1. **Begin op dag 1**
   Dag 1 is de eerste dag met echt bloedverlies (niet een paar druppels of bruine spotting).
2. **Vul elke dag kort in**
   Een minuut per dag is genoeg. Liefst 's avonds, als je weet hoe je dag was.
3. **Houd het 3 cycli vol**
   Na 2 tot 3 maanden zie je je eigen patroon: welke dagen zwaar zijn en wat helpt.
4. **Kijk terug**
   Vul na elke cyclus de terugblik in. Neem het overzicht mee naar de huisarts.

Legenda

Pijn 0-10	
0	Geen pijn
1-3	Licht: je merkt het, maar kunt alles doen
4-6	Matig: je moet je best doen om door te gaan
7-10	Hevig: je kunt je dag niet (goed) doen
Bloedverlies	
S	Spotting: een paar druppels of bruin bloed
L / N / H	Licht / Normaal / Hevig (elk uur of vaker wisselen = H)
Energie, stemming, slaap	
1 - 5	1 = heel slecht · 3 = gewoon · 5 = heel goed

Tip: print dit dagboek uit en leg het naast je bed, of vul het in op je laptop. Bij 'Wat ik deed' noteer je bijvoorbeeld: pijnstiller (welke en hoe laat), warmte, bewegen, gemberthee, rust.

Je cyclus in vier fasen

Je energie, stemming en pijngevoeligheid veranderen mee met je hormonen. Herken jij dit ritme?

Fase	Wat er gebeurt	Hoe je je vaak voelt	Wat je kunt doen
Menstruatie (dag 1-5)	Je baarmoeder laat het slijmvlies los	Minder energie, behoefte aan rust en warmte	Plan rustige dagen, warmte op je buik, rustig bewegen, genoeg eten en drinken
Folliculaire fase	Oestrogeen stijgt, een eiblaasje rijpt	Energie en zin in dingen nemen toe	Goed moment voor toetsen, sporten en nieuwe dingen
Eisprong (ovulatie)	Een eicel komt vrij	Vaak je sterkste, meest sociale dagen	Plan afspraken en presentaties
Luteale fase	Progesteron stijgt en daalt weer	Meer trek, sneller moe of prikkelbaar richting je menstruatie	Regelmatig eten, minder suiker, op tijd slapen, je pijnpakketje klaarleggen

Regelmatige cyclus

Een cyclus van 21 tot 35 dagen is regelmatig. In de eerste jaren na je eerste menstruatie mag dat tot 40 dagen zijn.

Ga naar de huisarts als...

je elke maand school, studie of werk mist door pijn, pijnstillers niet (genoeg) helpen, de pijn steeds erger wordt, of je heel veel bloed verliest (elk uur wisselen of langer dan 7 dagen).

Cyclus 1 dag 1 t/m 40

Startdatum (dag 1): _____

Dag	Datum	Bloed-verlies	Pijn 0-10	Energie 1-5	Stemming 1-5	Slaap 1-5	Wat ik deed tegen de pijn	School/werk gemist?	Notities
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									

Dag	Datum	Bloed-verlies	Pijn 0-10	Energie 1-5	Stemming 1-5	Slaap 1-5	Wat ik deed tegen de pijn	School/werk gemist?	Notities
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									
32									
33									
34									
35									
36									
37									
38									
39									
40									

Duurt je cyclus langer dan 40 dagen? Noteer de extra dagen bij Notities en bespreek het met je huisarts.

Terugblik cyclus 1

Vul dit in als je volgende menstruatie begint. Zo zie je in een oogopslag hoe deze cyclus ging.

Cycluslengte (aantal dagen)	
Aantal dagen bloedverlies	
Hoogste pijnscore	
Aantal dagen met pijn 7 of hoger	
Aantal dagen pijnstillers	
Aantal dagen school/werk gemist	

Wat hielp het best?

Wat hielp niet?

Wanneer had ik de meeste energie?

Waar ging ik over mijn grens?

Wat doe ik volgende cyclus anders?

Cyclus 2 dag 1 t/m 40

Startdatum (dag 1): _____

Dag	Datum	Bloed-verlies	Pijn 0-10	Energie 1-5	Stemming 1-5	Slaap 1-5	Wat ik deed tegen de pijn	School/werk gemist?	Notities
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									

Dag	Datum	Bloed-verlies	Pijn 0-10	Energie 1-5	Stemming 1-5	Slaap 1-5	Wat ik deed tegen de pijn	School/werk gemist?	Notities
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									
32									
33									
34									
35									
36									
37									
38									
39									
40									

Duurt je cyclus langer dan 40 dagen? Noteer de extra dagen bij Notities en bespreek het met je huisarts.

Terugblik cyclus 2

Vul dit in als je volgende menstruatie begint. Zo zie je in een oogopslag hoe deze cyclus ging.

Cycluslengte (aantal dagen)	
Aantal dagen bloedverlies	
Hoogste pijnscore	
Aantal dagen met pijn 7 of hoger	
Aantal dagen pijnstillers	
Aantal dagen school/werk gemist	

Wat hielp het best?

Wat hielp niet?

Wanneer had ik de meeste energie?

Waar ging ik over mijn grens?

Wat doe ik volgende cyclus anders?

Cyclus 3 dag 1 t/m 40

Startdatum (dag 1): _____

Dag	Datum	Bloed-verlies	Pijn 0-10	Energie 1-5	Stemming 1-5	Slaap 1-5	Wat ik deed tegen de pijn	School/werk gemist?	Notities
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									

Dag	Datum	Bloed-verlies	Pijn 0-10	Energie 1-5	Stemming 1-5	Slaap 1-5	Wat ik deed tegen de pijn	School/werk gemist?	Notities
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									
32									
33									
34									
35									
36									
37									
38									
39									
40									

Duurt je cyclus langer dan 40 dagen? Noteer de extra dagen bij Notities en bespreek het met je huisarts.

Terugblik cyclus 3

Vul dit in als je volgende menstruatie begint. Zo zie je in een oogopslag hoe deze cyclus ging.

Cycluslengte (aantal dagen)	
Aantal dagen bloedverlies	
Hoogste pijnscore	
Aantal dagen met pijn 7 of hoger	
Aantal dagen pijnstillers	
Aantal dagen school/werk gemist	

Wat hielp het best?

Wat hielp niet?

Wanneer had ik de meeste energie?

Waar ging ik over mijn grens?

Wat doe ik volgende cyclus anders?

Mijn overzicht voor de huisarts

Neem dit overzicht mee. Zo laat je zien wat er speelt, in plaats van dat je het allemaal moet uitleggen.

	Cyclus 1	Cyclus 2	Cyclus 3
Startdatum			
Cycluslengte (dagen)			
Dagen bloedverlies			
Hoogste pijnscore			
Dagen met pijn 7 of hoger			
Dagen pijnstillers (welke?)			
Dagen school/werk gemist			
Wat hielp het best			

Vragen die je kunt stellen

- Waar kan deze pijn door komen?
- Is verder onderzoek nodig?
- Wat zijn mijn opties, naast een pijnstiller of de pil?
- Wanneer kom ik terug als het niet beter wordt?

Mijn eigen vragen

Neem gerust iemand mee die je vertrouwt. Helpt de behandeling na 3 maanden niet genoeg? Ga dan terug en vraag om verder onderzoek. Doorzetten voor jezelf is geen zeuren.

Wil je nog meer inzicht in je cyclus?

Je dagboek is een mooi begin. Wil je verder? Dan kan ik je helpen.

Cyclus Tracker Daysy

Met Daysy meet je elke ochtend je basale temperatuur. Daysy laat zien wanneer je volgende menstruatie verwacht wordt en wanneer je een eisprong hebt. Zo krijg je inzicht in je eigen hormonale patroon.

Daysy is geschikt vanaf 18 jaar. Meer weten? Kijk op **daysy.nl**

Jonger dan 18? Dan is de menstruatietracker Teena geschikt, ook verkrijgbaar via **daysy.nl/teena**

1-op-1 begeleiding

Heb je elke maand veel pijn en wil je weten wat er bij jou speelt? In een persoonlijke videocall kijken we samen naar jouw cyclusdagboek, je voeding en je leefstijl.

Je krijgt advies dat bij jou past, zodat je stap voor stap meer grip krijgt op je cyclus.

Plan je call via **daysy.nl/een-op-een-begeleiding**

Patricia Dijkema

Orthomoleculair therapeut, cyclus- en hormoonexpert · Daysy Nederland · podcast Cyclus Praat

Dit cyclusdagboek is bedoeld om je cyclus te leren kennen en vervangt geen medisch advies. Heb je veel pijn of twijfel je? Ga dan altijd naar je huisarts.