

# TIME TO TALK

## Period

Een gids voor jonge meiden met  
een stollingsstoornis

# HALLO

## START MET LEZEN

Met dank aan de National Bleeding Disorders Foundation (NBDF) voor het beschikbaar stellen van het basisdocument waarop deze folder is gebaseerd. Meer informatie en het oorspronkelijke boekje is te vinden op: [www.bleeding.org](http://www.bleeding.org).



Scan de QR-code voor  
de NBDF website!

Deze folder is gemaakt door de EAHAD Women and Girls+ with Bleeding Disorders Working Group en in het Nederlands vertaald door de NVHP, de patiëntenvereniging voor iedereen met een erfelijke stollingsstoornis. De informatie in deze folder is uitsluitend bedoeld ter informatie en is geen vervanging van medisch advies. De informatie is bedoeld voor meisjes die net ongesteld zijn of dat binnenkort worden. Sommige informatie is misschien nieuw voor je, andere informatie herken je mogelijk al. Dat is helemaal prima. De folder kan ook informatief zijn voor je familie. Hoewel deze folder vooral is gemaakt voor meisjes en vrouwen, houden we ook rekening met alle mensen die kunnen menstrueren. Zij maken vanzelfsprekend ook deel uit van dit onderwerp en dit gesprek.

# INHOUD

- 01 Tijd om over de menstruatie te praten
- 02 Voldoende bescherming
- 03 Tips bij hevige menstruaties
- 04 Je behandelteam
- 05 Behandeling
- 06 Praat erover
- 07 Handige info

# TIJD OM OVER DE MEN- STRUATIE TE PRATEN

Ongesteld zijn wordt ook wel menstruatie genoemd. Menstruatie is het verliezen van bloed uit de baarmoeder via de vagina.

Dit is een natuurlijk en gezond teken dat je lichaam zich ontwikkelt en zich voorbereidt op de mogelijkheid om later kinderen te kunnen krijgen.

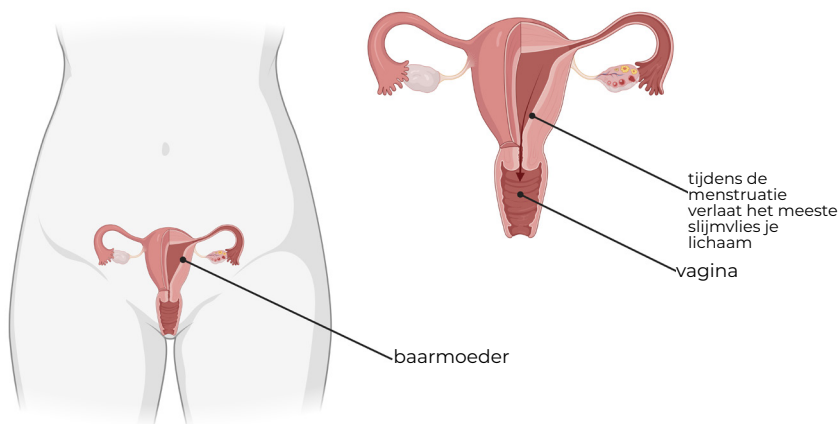
## Wat is ongesteld zijn?

Ongesteld zijn is een onderdeel van de menstruatiecyclus, maar het is niet het begin daarvan. We beginnen bij de basis: eitjes. Niet de eieren uit de winkel, maar de eicellen die meisjes en vrouwen van nature al vanaf de geboorte in hun lichaam hebben. Meisjes en vrouwen hebben twee eierstokken. Deze liggen onder in de buik. In elke eierstok zitten duizenden hele kleine eicellen, niet groter dan de punt van een speld. De eierstokken zijn via buisjes verbonden met de baarmoeder. De baarmoeder staat in verbinding met de buitenkant van het lichaam via de vagina.

Ongesteld zijn gebeurt door veranderingen in hormonen. Hormonen zijn boodschappers in je lichaam. De eierstokken maken de vrouwelijke hormonen oestrogeen en progesteron aan. Deze hormonen zorgen ervoor dat het slijmvlies in de baarmoeder dikker wordt. Daarna komt er een eicel vrij uit één van de eierstokken. Deze eicel gaat richting de baarmoeder. Het dikke slijmvlies is bedoeld om een bevruchte eicel te laten innestelen en groeien.

Als de eikel niet wordt bevrucht door sperma van de man, dan is dat extra slijmvlies niet meer nodig. De baarmoeder stoot dan het slijmvlies af. Het verlaat het lichaam als bloed via de vagina. Dat noemen we ongesteld zijn.

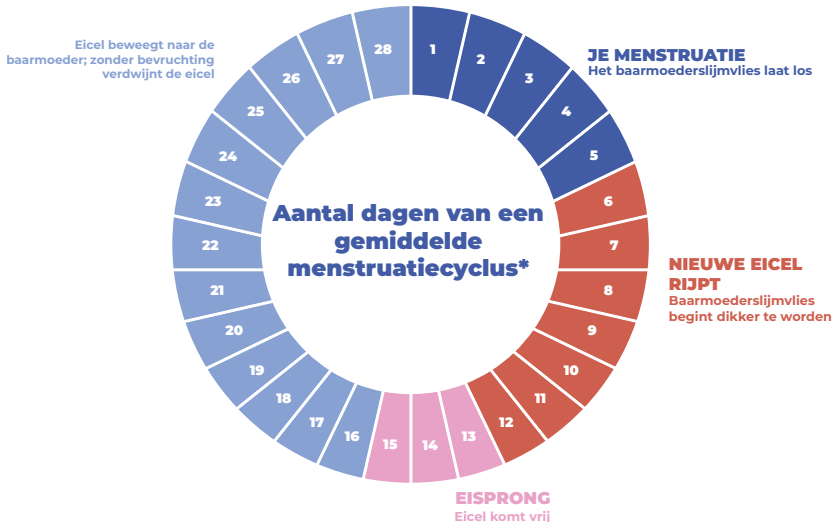
Daarna begint het proces opnieuw. Meestal duurt het hele proces, de menstruatiecyclus, ongeveer een maand. Daarom zijn de meeste meisjes en vrouwen ongeveer één keer per maand ongesteld. In het begin kan je cyclus nog onregelmatig zijn, bijvoorbeeld tussen de 21 en 45 dagen.



## Wanneer word ik voor het eerst ongesteld?

We kunnen niet precies voorspellen wanneer je voor het eerst ongesteld wordt. Meestal gebeurt dit als je tussen de 11 en 14 jaar oud bent. Soms zijn vriendinnen al eerder ongesteld en kun jij je misschien anders of buitengesloten voelen. Maak je geen zorgen, de menstruatie start bij iedereen op een andere leeftijd. Dat is heel normaal. Sommige meisjes worden al ongesteld rond hun 8e jaar, anderen pas rond hun 16e jaar. Als je voor het eerst ongesteld wordt, kun je een roodbruine

afscheiding in je ondergoed zien. Dit komt door menstruatiebloed en is normaal bij je eerste menstruatie.



## Hoe zit dat met mijn stollingsstoornis?

Een stollingsstoornis of hevige menstruaties hebben geen invloed op je kans om later kinderen te krijgen. Het is wel belangrijk dat je weet hoe je menstruatie werkt. Ook is het belangrijk om je te beseffen dat je menstruatie heftiger kan zijn dan bij sommige vriendinnen. Gelukkig zijn er veel manieren om dit te behandelen en je menstruatie te verminderen. Het belangrijkste is dat je herkent wanneer je menstruatie heftig is, zodat je met je arts kunt praten en de juiste behandeling krijgt. Dit boekje helpt je om meer te leren over je menstruatie, je stollingsstoornis en welke keuzes je hebt.

## Heeft een stollingsstoornis invloed op mijn menstruatie?

Veel meiden en vrouwen met een stollingsstoornis hebben hevig

menstrueel bloedverlies (HMB). Uit onderzoek blijkt dat 78% van de meisjes en vrouwen met een stollingsstoornis hiermee te maken heeft. Heb jij een hevige menstruatie? Je bent NIET de enige! common.

## Hoelang duurt het en hoeveel bloed verlies je?

Bij een normale menstruatie bloed je meestal 3 tot 7 dagen. Gemiddeld verlies je in totaal 20 tot 80 milliliter bloed tijdens je menstruatie. Dat lijkt vaak meer dan het is, maar dat is eigenlijk maar een half theekopje per menstruatie. De meeste meisjes moeten hun maandverband, tampon of menstruatiecup ongeveer 3 tot 6 keer per dag verwisselen. Heb je een stollingsstoornis, dan kun je last hebben van:

- Menstruaties die 7 dagen of langer duren
- Elke 2 uur of vaker maandverband of tampons moeten wisselen
- Bloedstolsels die groter zijn dan 1 euromunt
- Je moe en futloos of zelfs kortademig voelen door bloedverlies
- Een laag ijzergehalte of zelfs bloedarmoede

De meeste meisjes moeten hun Tijdens je menstruatie kan de hoeveelheid bloedverlies per dag verschillen. Op sommige dagen verlies je meer bloed. Vaak zijn er één of twee dagen met meer bloedverlies. Het bloed kan soms klonterig zijn. Een bloedklont noemen we een bloedstolsel. Ook de kleur (van rood tot bruin) en dikte van het bloed kunnen per dag verschillen. Als je menstruaties hevig zijn, kun je meer dan 80 milliliter bloed verliezen. Daardoor kan je ijzergehalte dalen. Dit kan ervoor zorgen dat je je moe voelt of bloedarmoede krijgt. Ook kan je duizelig worden als je opstaat en kan het zijn dat je je minder goed kunt concentreren.,

## Hoe leer ik mijn cyclus kennen?

Tegenwoordig zijn er veel gratis apps waarmee je jouw menstruatie

kunt bijhouden. Dit helpt om je lichaam beter te leren kennen, je klachten te herkennen en veranderingen in je cyclus te ontdekken. Dit kan je helpen om meer grip te krijgen op je stollingsstoornis. Afhankelijk van de app die je kiest, kun je bijvoorbeeld: je menstruatie bijhouden en voorspellen, je eisprong voorspellen, noteren hoe je je voelt en hoeveel energie je hebt en patronen herkennen in je klachten. Ook als je geen app gebruikt, is het slim om je menstruaties bij te houden. Dat is handig voor afspraken met je arts en om samen te kijken naar vervolgstappen.

## Doet ongesteld zijn pijn?

Een stollingsstoornis betekent niet automatisch dat je pijn hebt tijdens de menstruatie of dat je menstruatie pijnlijker is dan die van andere meisjes. Bij bloed denken we aan pijn, dus het is logisch dat je je dat afvraagt. Maar je menstruatie hoeft helemaal geen pijn te doen. Sommige meiden hebben last van kramp (een zeurende pijn in de buik, rug of benen) als het baarmoederslijmvlies wordt afgestoten. Krampen kunnen ook al voor je menstruatie beginnen. Hoe erg de pijn is, verschilt per persoon. Bij sommige meiden wordt het na een tijdje minder of verdwijnt het zelfs. Heb je zoveel pijn dat je je slecht voelt op school of dat je niet naar je vrienden gaat of bezig kan zijn met je hobby's? Bespreek dit dan met je arts of verpleegkundige.

## Jouw lichaam, jouw menstruatie

Misschien hoor je wel eens: "In onze familie hebben we allemaal hele heftige menstruaties, dat hoort erbij." Je stollingsstoornis heb je waarschijnlijk geërfd van één of beide ouders. Het kan dus voorkomen dat jij, je zus en je moeder dezelfde stollingsstoornis hebben, maar heel verschillend ongesteld zijn. Hoe het ook gaat bij andere vrouwen

in je familie: als jij merkt dat je menstruatie je belemmert op school, sport of in je sociale leven, is het belangrijk om hierover te praten met een volwassene en samen te kijken of een bezoek aan de arts nodig is.

## 7-2-1-regel



Menstruaties van 7 dagen of langer



Elke 2 uur (of vaker) verwisselen van tampons/maandverband



Bloedklonters groter dan een 1 euromunt

from [www.knowyourflow.ie](http://www.knowyourflow.ie)

Dit zijn allemaal signalen dat jouw menstruatie langer of heviger is dan verwacht. Praat met jouw arts over de verschillende opties om het bloedverlies te verminderen.

## Wist je dat...

De baarmoeder heeft spieren die samentrekken en ontspannen. Daardoor laat het baarmoederslijmvlies los en komt het naar buiten. Dit kan voor krampen zorgen. Wat helpt tegen krampen, is voor iedereen anders. Misschien helpen deze dingen bij jou: Bewegen, bijvoorbeeld een wandeling of rustige yoga, Rust nemen of even slapen, Een warm bad nemen, Een kruik of warm kussen op je onderbuik leggen.

Bij pijn kan je paracetamol gebruiken. Als je een stollingsstoornis hebt, kan je niet altijd ontstekingsremmende pijnstillers (NSAID's, zoals ibuprofen en aspirine) nemen. Overleg eventueel met je behandelteam bij veel pijn.

# VOLDOENDE BESCHERMING

## Maandverband

Maandverband is een zacht, rechthoekig materiaal dat je tijdens je menstruatie in je ondergoed draagt om bloed op te vangen. Soms met vleugels zodat het beter blijft zitten en om lekken te voorkomen. Meestal is maandverband voor eenmalig gebruik, maar er zijn ook wasbare en herbruikbare varianten. Ze zijn er in verschillende lengtes en diktes, voor lichte of juist zwaardere dagen.

## Tampons

Een tampon is een klein, buisvormig product dat je in de vagina inbrengt om het bloed op te nemen. Tampons zijn er in verschillende maten. Er zijn ook tampons met inbrenghuls om het inbrengen makkelijker te maken. Je moet een tampon minimaal elke 8 uur vervangen of als deze vol is. Tampons zijn handig bij sporten en zwemmen. Als een tampon goed is ingebracht, voel je deze niet zitten.

## Inlegkruisjes

Inlegkruisjes lijken op maandverband, maar zijn veel dunner en nemen minder bloed op. Sommige meiden gebruiken ze op dagen dat ze minder bloed verliezen, of als extra bescherming naast een tampon.

## Menstruatiecups

Een menstruatiecup is een klein, flexibel hulpmiddel dat je in de vagina inbrengt. De cup vangt het bloed op en sluit goed af, waardoor lekken

wordt voorkomen. Als je de cup leegt, giet je het bloed in het toilet, spoel je de cup schoon en breng je hem opnieuw in. Na je menstruatie kun je de cup uitkoken in water, zodat hij klaar is voor de volgende maand.

## Menstruatie-ondergoed

Menstruatie-ondergoed is speciaal ondergoed dat bloed absorbeert. Je draagt het net als gewoon ondergoed. Afhankelijk van hoeveel bloed je verliest, kun je het een hele dag dragen of gebruiken als extra bescherming bij een tampon. Aan het einde van de dag spoel je het ondergoed uit in koud water (meestal met de hand) en was je het daarna in de wasmachine. Vaak heb je meerdere setjes nodig, maar je kunt ze elke maand opnieuw gebruiken.

## Handige tips

- Het is fijn om verschillende menstruatieproducten in huis te hebben. Wat prettig is, kan per dag verschillen. Je kunt bijvoorbeeld maandverband gebruiken op zware dagen en tampons op lichtere dagen. Het is jouw keuze en die kan in de loop van de tijd veranderen. Neem de tijd om verschillende producten uit te proberen en ontdek wat het beste bij jou past.
- Houd bij hoe lang je ongesteld bent en hoeveel bloed je verliest. Bij hevige menstruaties is het handig om te noteren hoe vaak je maandverband of tampons verwisselt en hoe vol ze zijn. Als je deze informatie deelt met je arts of verpleegkundige, kunnen zij je beter helpen. Gebruik hiervoor het menstruatiedagboek achter in dit boekje.

# ERVARINGEN

“

Ik heb verschillende merken, maten en lengtes maandverband geprobeerd. Ik ontdekte dat ik op verschillende dagen ook verschillende producten nodig heb, afhankelijk van hoe hevig mijn menstruatie is. Ik ben blij dat ik bleef experimenteren om zo te ontdekken wat bij mij past en wat voor mij comfortabel voelt.

“

Ik heb altijd extra maandverband, tampons en inlegkruisjes in mijn tas voor het geval ik onverwacht ongesteld word.

“

Op de hevigste dagen draag ik liever geen lichte of witte kleding, gewoon voor de zekerheid.

“

Door te weten wat er gebeurt in je lichaam, kan je beter omgaan met deze grote verandering in je leven.

“

Ik merkte dat ik met maandverband minder vrij kon bewegen, vooral tijdens danslessen. Het maandverband verschoof en ik moest steeds controleren of alles nog goed zat. Dat vond ik vervelend. Daarom heb ik dit met mijn vader besproken en ben ik overgestapt op tampons.

“

Op mijn hevigste dagen zette ik 's nachts een wekker om mijn maandverband te verwisselen, om doorlekken te voorkomen. Toen ik overstapte op tampons voelde ik me veiliger.

”

Als ik tijdens mijn menstruatie de deur uit ga en actief ben, neem ik altijd minstens twee extra slips, een extra broek en een vest of jas mee. Die kan ik om mijn middel knopen als er toch een ongelukje gebeurt.

“

Omdat ik meer stolsels heb, moet ik mijn tampon soms eerder verwisselen. De stolsels blijven aan de buitenkant zitten, waardoor de tampon het bloed minder goed opneemt.

# JE BEHANDELTEAM

De behandeling van meisjes met een stollingsstoornis gebeurt meestal door een team van zorgverleners. Je gynaecoloog, kinderarts/hematoloog en jij kunnen samen kijken hoe de menstruatie beter te regelen is. Dat kan ook als de artsen niet in hetzelfde ziekenhuis werken.

- **(Kinder)hematologen** (stollingsartsen) zijn artsen die veel weten over hoe je bloed stolt en welke medicijnen je kan innemen.
- **Gynaecologen** (vrouwenartsen) zijn artsen die gespecialiseerd zijn in de baarmoeder en veel weten over hevig bloedverlies tijdens de menstruatie.
- **Verpleegkundigen** en verpleegkundig specialisten kunnen je uitleg geven over je klachten, hoe je goed voor jezelf kunt zorgen en nemen soms bloed af voor onderzoek.

## In gesprek met je arts

Het is heel normaal om je ongemakkelijk te voelen wanneer je met een arts praat over je menstruatie, je lichaam of andere persoonlijke onderwerpen. Probeer toch zo eerlijk mogelijk te zijn. Het kan helpen om vooraf je vragen en klachten op te schrijven en eventueel je menstruatie-app of menstruatiedagboek mee te nemen. Je mag een ouder of verzorger meenemen naar de afspraak, maar je kunt ook alleen met de arts praten als je dat liever hebt. **Wat je bespreekt, blijft vertrouwelijk.**

## Goed voorbereid zijn

Bespreek vragen over je eerste menstruatie met je behandelteam. Bij hevig bloedverlies of twijfel: neem contact op. **Je behandelteam staat klaar om je te helpen.**

# BEHANDELING

Als je een stollingsstoornis hebt, zijn er verschillende behandelingen die kunnen helpen om klachten te verminderen en bloedingen te voorkomen. Welke behandeling je krijgt, hangt af van je stollingsstoornis. De behandeling kan betekenen dat je pillen of een drankje gebruikt, jezelf medicijnen inspuit in een ader of onder de huid met een naald, of een neusspray gebruikt. Je arts bespreekt samen met jou de mogelijkheden en maakt een behandelplan. Je krijgt uitleg en training, zodat je (eventueel samen met een ouder) leert hoe je de behandeling zelf kunt toepassen.

## TranexamineZUUR

Tranexaminezuur is een pil die ervoor zorgt dat bloedstolsels beter blijven zitten. Het remt de afbraak van fibrine, een eiwit dat helpt om bloedingen te stoppen. Dit medicijn kan worden gebruikt bij verschillende stollingsstoornissen en verschillende klachten, zoals hevige menstruaties, neusbloedingen en bloedingen na een operatie.

## Hormonale behandeling

Een hormonale behandeling is een veilige en belangrijke manier om hevige menstruaties te verminderen. Deze behandeling zorgt ervoor dat de hormonen die je menstruatie regelen, beter in balans komen. Daardoor kan het bloedverlies minder worden, de menstruatie korter duren en kunnen klachten zoals buikkramp afnemen.

Een vorm van hormonale behandeling is de anticonceptiepil. Deze pil bevat kunstmatige hormonen (oestrogeen en progesteron). Je slikt de pil meestal 21 dagen per maand of elke dag, om je cyclus te regelen.

Andere hormonale opties zijn pleisters, injecties en een hormoonspiraal (een klein T-vormig hulpmiddel in de baarmoeder). Een hormoonspiraal kan menstruaties lichter maken. Dit is niet hetzelfde als een koperspiraal. Een koperspiraal bevat geen hormonen en helpt niet bij hevige menstruaties.

## Desmopressine

Desmopressine is een kunstmatig hormoon dat ervoor zorgt dat meerdere stollingsfactoren in je bloed tijdelijk actiever worden. Je gebruikt het meestal één of twee keer per menstruatie. Dat kan als neusspray, onder de huid, of via een infuus.

## IJzer

Een ijzertekort betekent dat je lichaam niet genoeg ijzer heeft. IJzer is nodig om hemoglobine aan te maken. Dit is een eiwit in rode bloedcellen dat zuurstof door je lichaam vervoert. Bij een ijzertekort kun je klachten krijgen zoals vermoeidheid, futloosheid, kortademigheid, duizeligheid, hoofdpijn, een bleke huid, concentratieproblemen en moeite met leren. Een ijzertekort kan worden behandeld met ijzertabletten of via een ijzerinfuus. Het is belangrijk dat je arts regelmatig jouw ijzervoorraad (ferritine)- en hemoglobinewaarden (Hb) controleert om te bepalen of je extra ijzer nodig hebt.

## Stollingsfactor

Sommige mensen met een stollingsstoornis missen een bepaalde stollingsfactor. Stollingsfactorconcentraten zijn medicijnen die deze ontbrekende factor bevatten. We noemen dit ook wel factortherapie. Door de factor toe te dienen, kan het stollingsproces tijdelijk herstellen en kan een bloeding stoppen. Het effect houdt enkele uren tot dagen aan. Soms zijn tijdens de menstruatie één tot drie doses, verdeeld over meerdere dagen, nodig.

Beste dokter,

Ik ben 12 jaar en vorig jaar voor het eerst ongesteld geworden. Mijn menstruatie was heel hevig: ik moest elk uur mijn maandverband verwisselen. Samen met mijn tante ben ik naar mijn kinderhematoloog en een gynaecoloog voor jongeren gegaan. We besloten dat hormonale behandeling voor mij het beste was. Ik neem mijn medicijnen 's avonds voor het slapen gaan. Toen ik bij een vriendinnetje bleef logeren, moest ik mijn medicatie innemen. Haar vriendinnen keken mij raar aan en dat vond ik vervelend. Ik wil niet beoordeeld worden. Hoe kan ik hiermee omgaan?

Groetjes, Adelaide

“Hormonen worden om veel verschillende redenen gebruikt. Jij weet zelf het beste waarom jij deze behandeling nodig hebt. Daar hoef je je niet voor te schamen. In zulke situaties kun je ervoor kiezen om je vriendinnen iets te vertellen over jouw stollingsstoornis. Maar jij bepaalt zelf wat je wel en niet wilt delen. Je kunt bijvoorbeeld zeggen dat je medicijnen gebruikt om je menstruatie beter te regelen. Behandelingen verschillen per persoon. Sommigen gebruiken één medicijn, anderen meerdere. Als jij samen met je behandelteam een goede behandeling hebt gevonden, zou niets je moeten weerhouden om naar school te gaan, plezier te maken met vrienden en te sporten, net als op dagen dat je niet ongesteld bent.”

# PRAAT EROVER

## Hoe praat je erover met vrienden?

Hoe jouw stollingsstoornis invloed heeft op jou, wat je meemaakt en hoe je je daarbij voelt, is best veel om over na te denken. Het kan helpen om daar met anderen over te praten. Bijvoorbeeld met vrienden, zodat zij je kunnen steunen als dat nodig is. Een paar tips om hierover te praten met vrienden of klasgenoten:

- Leer eerst, samen met je ouders of arts, meer over je stollingsstoornis. Dan voel je je zekerder als je erover praat.
- Als je dat prettig vindt, kun je je leraar vragen of hij/zij iets wil vertellen in de klas of je kunt het zelf uitleggen. Je kunt bijvoorbeeld vertellen dat je bloed minder goed stolt, waardoor je sneller blauwe plekken krijgt of soms een bloedneus hebt. Je kunt ook zeggen dat je (soms) medicijnen gebruikt om je bloed beter te laten stollen.
- Vind je het spannend om dit met de hele klas te delen? Dan kun je er ook voor kiezen om het te bespreken met een klein groepje vrienden dat je vertrouwt, op een rustige plek. Het is helemaal oké als je niet iedereen wilt vertellen over je stollingsstoornis. Eén of twee vrienden om mee te praten kunnen al genoeg zijn.
- Je kunt ook andere mensen ontmoeten die, net als jij, een stollingsstoornis hebben. Dat kan via de NVHP, de patiëntenvereniging voor iedereen met een erfelijke stollingsstoornis.

## Hoe praat je erover met volwassenen?

Een gesprek met een volwassene kan anders zijn dan een gesprek met vrienden. De volwassene met wie je praat kan bijvoorbeeld een ouder, arts, trainer, familievriend, tante, opa of oma, of een leraar zijn. Als je vragen hebt over puberteit of over het omgaan met je stollingsstoornis, bedenk dan: volwassenen zijn zelf ook puber geweest. Ook al hebben zij misschien geen stollingsstoornis, ze begrijpen wel hoe het is om jouw leeftijd te hebben. Het kan helpen om vóór het gesprek alvast een paar vragen of punten op te schrijven die je wilt bespreken. Neem dat briefje mee, zodat het makkelijker is om het gesprek te beginnen. Vind je het lastig om de woorden hardop te zeggen? Dan kun je de volwassene vragen om te lezen wat je hebt opgeschreven. Dat kan ook bij een gesprek met een arts of verpleegkundige. Het maakt niet uit hoe je het zegt. Het belangrijkste is dat je je vragen en zorgen deelt!



# HANDIGE INFO

## Vrouwen en stollingsstoornissen (NVHP)

- <https://nvhp.nl/vrouwen-en-stollingsstoornissen/>

## Thuisarts

- <https://www.thuisarts.nl/ongesteld-en-veel-bloed-verliezen>

## Steffie
















- <https://menstruatie.steffie.nl/nl/>

## Voor zorgverleners

- Nederlands Zorgnetwerk voor Vrouwen met een Stollingsstoornis: <https://www.bloedstolling-bij-vrouwen.nl>

# Menstruatiedagboek

Voor elke dag van je menstruatie kun je een schema gebruiken om bij te houden hoeveel bloed je verliest. Dit kan helpen tijdens een afspraak met je verpleegkundige of arts. Teken per dag een streep voor elke tampon of elk maandverband dat je gebruikt, afhankelijk van hoe vol het is bij het verwisselen. Je kunt ook pijn bijhouden door een x te zetten op de lijn, van geen pijn tot heel veel pijn. Duurt het bloeden langer dan 7 dagen? Overweeg dan om contact op te nemen met je arts.

	Tampon		Verband		Menstruatie Cup			Stolsels (bloedsels groter dan 1 euro munt)	Flooding (leem grote goot bloeden op het opstaan)	Pijn
										
Voorbeeld										No Pain  -----  Pijn 

Dag 1										Geen pijn	_____	Pijn	_____
Dag 2										Geen pijn	_____	Pijn	_____
Dag 3										Geen pijn	_____	Pijn	_____
Dag 4										Geen pijn	_____	Pijn	_____
Dag 5										Geen pijn	_____	Pijn	_____
Dag 6										Geen pijn	_____	Pijn	_____
Dag 7										Geen pijn	_____	Pijn	_____
Dag 8										Geen pijn	_____	Pijn	_____
Dag 9										Geen pijn	_____	Pijn	_____
Dag 10										Geen pijn	_____	Pijn	_____

## EAHAD Women and Girls + with Bleeding Disorders Working Group

Deze werkgroep is opgericht in september 2018 en heeft als doel kennis te delen over het herkennen en behandelen van vrouwspecifieke symptomen bij erfelijke stollingsstoornissen. Daarnaast stelt de groep onderzoeksprioriteiten vast en werkt zij aan het verminderen van verkeerde diagnoses en onderbehandeling van vrouwen in Europa.

### Dankwoord

Uitgegeven door de European Association for Haemophilia and Allied Disorders (EAHAD).

Copyright © European Association for Haemophilia and Allied Disorders. Alle rechten voorbehouden. Het delen, kopiëren of verspreiden van deze publicatie is toegestaan mits met juiste bronvermelding van alle betrokken partijen. Voor vragen over de inhoud, het gebruik of de verspreiding van deze publicatie kun je contact opnemen via [info@eahad.org](mailto:info@eahad.org)

Illustraties: Marta Hetman, lid van het EAHAD Women and Girls+ with Bleeding Disorders Network.

Omslagontwerp: Freepik.

### Contact

#### **European Association for Haemophilia and Allied Disorders**

Cours Saint Michel, 30b, 1040 1040 Brussel, België

[www.eahad.org](http://www.eahad.org)

#### **Voor iedereen met een erfelijke stollingsstoornis (NVHP)**

033 – 247 10 49

[nvhp@nvhp.nl](mailto:nvhp@nvhp.nl)



**EAHAD**

Women and Girls+ with Bleeding Disorders WC