



PMDD Symptomen tracker van: _____

Maand: _____

Vul iedere avond onderstaande vragen in. Vul het cijfer in dat overeenkomt met de ernst van de klachten zoals hier wordt weergegeven:

1 = helemaal niet 2 = minimaal 3 = licht 4 = matig 5 = ernstig 6 = zeer ernstig

Dagen van de maand		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	
CYCLUS: een S bij spotting, een M bij menstruatie																																	
core emotional symptoms	1	Depressief, somber, down of treurig																															
	2	Hopeloos																															
	3	Waardeloos of schuldig																															
	4	Angstig, gespannen, opgefokt of nerveus																															
	5	Stemmingswisselingen																															
	6	Gevoelig voor afwijzing of ik voelde me eerder gekwetst																															
	7	Boos, prikkelbaar																															
	8	Onenigheid of problemen met anderen																															
secondary emotional symptoms	9	Minder zin in de dagelijkse dingen (werk, school, vrienden)																															
	10	Moeite met concentratie																															
	11	Futloos, moe, afgemat of geen energie																															
	12	Meer trek of ik at te veel																															
	13	Onbedwingbare trek in bepaalde etenswaren																															
	14	Meer slaap, dutjes en moeite op bepaalde tijd op te staan																															
	15	Moeite met in slaap vallen of doorslapen																															
	16	Overbelast, het gevoel het niet aan te kunnen																															
	17	Het leek alsof ik mezelf niet meer in de hand had																															
	18	Pijnlijke borsten																															
	19	Gezwellen borsten, opgeblazen voelen of je bent aangekomen																															
	20	Hoofdpijn																															
	21	Pijn in gewrichten of spieren																															
interference	✓	Tenminste één van bovenstaande klachten maakte dat ik op het werk, school of tijdens mijn dagelijkse bezigheden minder productief of inefficiënt was.																															
	✓	Tenminste één van bovenstaande klachten heeft een negatieve invloed gehad op mijn hobby's of sociale activiteiten (b.v. vermijden of minder doen).																															
	✓	Tenminste één van bovenstaande klachten had een negatieve invloed op mijn contacten met anderen.																															

