

PMDD Symtoom 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

		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
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.																														