



PMDD symptomen tracker

NAAM:

MAAND:

		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			
		<i>CYCLUS: een S bij spotting, een M bij menstruatie</i>																																		
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 ophet 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 socialeactiviteiten (b.v. vermijden of minder doen).																																		
	✓	Tenminste één van bovenstaande klachten had een negatieve invloed op mijn contacten met anderen.																																		

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