

PMS Kalender

Naam:.....

Geboortedatum:.....BSN Nummer:.....

Datum:.....

Dag	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>Symptomen</i>																																
Gespannen borsten																																
Opgeblazen gevoel																																
Prikkelbaarheid																																
Wisselende stemming																																
Gespannenheid																																
Somberheid																																
Extra stress thuis/werk																																
<i>Kruis menstruatie aan</i>																																

Gehele periode (31 dagen) klachten bijhouden.

Geef de ernst van de klachten aan met behulp van onderstaande symbolen:



Geen klachten



Matige klachten



Milde klachten



Ernstige klachten

PMS kalender

Invulinstructies

- Dag 1 is de eerste dag van de ongesteldheid (menstruatie).
- Het kan handig zijn boven de dagen de datum te zetten (bijv. 1^e dag menstruatie op 5 maart; zet boven de 1 5/3)
- Vul gedurende de cyclus bij de dagen de ernst van de klachten in volgens de symbolen zoals onder de tabel aangegeven.
- Houdt gedurende twee cycli, dus twee keer van menstruatie tot volgende menstruatie de klachten bij.

Neem de ingevulde PMS kalender mee naar het spreekuur. De arts zal bespreken met u wat de bevindingen zijn.

Vriendelijk bedankt voor het invullen!