

Vul elke avond in hoe je je die dag voelde. Twee maanden lang, één vel per maand.

Maand:

Naam:

Eerste dag van je menstruatie:

Dag 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
Gespannen borsten																															
Opgeblazen gevoel																															
Prikkelbaarheid																															
Wisselende stemming																															
Gespannenheid																															
Somberheid																															
Extra spanning thuis of op werk																															
Ik menstrueerde (kruis aan)																															

Hoe erg was de klacht die dag?

0

 geen last

1

 een beetje

2

 duidelijk last

3

 ernstig, het belemmert me