

PMS kalender-test

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>																															

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

= geen

= matig

= mild

= ernstig

Gehele periode (31 dgn) klachten bijhouden. Meer info: www.pmsinfo.nl