

Figuur 1.1 PMS Kalendertest

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>																																
<b>Gespannen borsten</b>																																
<b>Opgeblazen gevoel</b>																																
<b>Prikkelbaarheid</b>																																
<b>Wisselende stemming</b>																																
<b>Gespannenheid</b>																																
<b>Somberheid</b>																																
<b>Extra stress thuis/werk</b>																																
<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