gesundheitsinformation.de
verstehen | abwägen | entscheiden

Tagebuch: Prämenstruelles Syndrom (PMS)

Monat / Datum:	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.
***1. Tag der Blutung** ankreuzen →*																															
Brustspannen, Brustschmerzen																															
Blähungen, Bauchschmerzen																															
Gelenk-, Muskelschmerzen																															
Wassereinlagerungen																															
Kopfschmerzen																															
Stimmungsschwankungen																															
Niedergeschlagenheit, Traurigkeit																															
Appetitveränderung, Heißhunger																															
Wut, Ärger, Aggression																															
Probleme Beruf/Schule:																															
Probleme Familie/Partner/Freunde:																															

Stärke der Beschwerden • *= leicht* ● *= mittelstark* ⬤ *= stark*