1.6 Checklist: welke klachten ervaar jij wanneer?

Vul in om inzicht te krijgen in je klachten en PMS-type.

	Week na de menstruatie (3 dagen na menstruatie invullen)				Week voor de menstruatie (2-3 dagen vóór menstruatie invullen)			
	Geen	**Licht**	**Matig**	**Hevig**	**Geen**	**Licht**	**Matig**	**Hevig**
PMS-A								
Gespannenheid								
Labiliteit								
Prikkelbaarheid								
Onrust								
PMS-R								
Gewichtstoename								
Opgezette benen/ armen								
Overgevoelige borsten								
Opgezette buik								
PMS-T								
Hoofdpijn								
Extreme trek in zoet								
Verhoogde eetlust								
Hartkloppingen								
Vermoeidheid								
Duizeligheid of flauwvallen								
PMS-D								
Depressiviteit								
Vergeetachtigheid								
Neiging tot huilen								
Verwardheid								
Slapeloosheid								
Andere symptomen								
Verminderd libido								
Verstrooidheid								
Onhandigheid								
Trillen								
Zelfmoordgedachten								
Pleinvrees								
Zware of pijnlijke benen								
Pijn in het hele lichaam								
Slechte adem								
Overgevoeligheid voor muziek								
Extreme dorst								