DAGLIG REGISTRERING, GRAD AV PROBLEMER PMS

Bruk så mange ark som trengs for å få MINST to fulle sykluser/måneder.

Navn eller initialer: _____

Måneder/År: _____

Notér hver kveld graden av hvert problem listet opp under. Sett et "x" i boksen som passer best:

1= ikke i det hele tatt, 2= minimalt, 3= mildt, 4=moderat, 5=betydelig, 6=ekstremt

Skriv dag (Man = "M", Tirs="Ti", osv.) >																															
Notér spotting med en "S" >																															
Notér menstruasjon med "M" >																															
Start på riktig kalenderdag >	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. Følt deg deprimert, trist, nedstemt, lei deg; eller følt håpløshet, verdiløshet eller skyld.	6																														
	5																														
	4																														
	3																														
	2																														
	1																														
2. Følt bekymring, vært anspent eller nervøs.	6																														
	5																														
	4																														
	3																														
	2																														
	1																														
3. Hatt humørsvingninger (plutselig tristhet) eller vært følsom for avvisning, blitt lett såret	6																														
	5																														
	4																														
	3																														
	2																														
	1																														
4. Følt sinne eller vært irritabel. Hatt konflikter med andre.	6																														
	5																														
	4																														
	3																														
	2																														
	1																														
5. Hatt mindre interesse for vanlige aktiviteter (jobb, skole, venner, hobbyer)	6																														
	5																														
	4																														
	3																														
	2																														
	1																														
6. Hatt vanskeligheter med å konsentrere deg.	6																														
	5																														
	4																														
	3																														
	2																														
	1																														
7. Følt deg sløv, trøtt eller utmattet; eller hatt mangel på energi.	6																														
	5																														
	4																														
	3																														
	2																														
	1																														
8. Hatt økt appetitt, overspist, eller følt sterkt behov for noen typer mat.	6																														
	5																														
	4																														
	3																														
	2																														
	1																														
9. Hatt økt søvnbehov, tatt smålurer, følt det vanskelig å stå opp til vanlig tid; eller vært vanskelig å sovne/sove.	6																														
	5																														
	4																														
	3																														
	2																														
	1																														
10. Følt deg overveldet, hatt vansker med å takle situasjoner; eller følt mangel på kontroll.	6																														
	5																														
	4																														
	3																														
	2																														
	1																														
11. Hatt ømme/hovne bryster, vektøkning, oppblåst mage, hodepine, ledd- og muskelsmerter eller andre fysiske plager.	6																														
	5																														
	4																														
	3																														
	2																														
	1																														
Minst ett av problemene over har ført til redusert produktivitet eller effektivitet på skole, jobb eller i andre daglige rutiner.	6																														
	5																														
	4																														
	3																														
	2																														
	1																														
Minst ett av problemene ovenfor har ført til unngåelse av eller mindre deltagelse i hobbyer eller sosiale aktiviteter.	6																														
	5																														
	4																														
	3																														
	2																														
	1																														
Minst ett av problemene over har forstyrret relasjonen til andre.	6																														
	5																														
	4																														
	3																														
	2																														
	1																														