





# Tabel

Maand: .....

	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	
Symptomen																																
Gespannen borsten																																
Opgeblazen gevoel																																
Prikkelbaarheid																																
Wisselende stemming																																
Gespannenheid																																
Somberheid																																
Extra stress thuis/werk																																
kruis menstruatie aan																																

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





-  = geen
-  = matig
-  = mild
-  = ernstig

# Tabel

Maand: .....

	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
Symptomen																															
Gespannen borsten																															
Opgeblazen gevoel																															
Prikkelbaarheid																															
Wisselende stemming																															
Gespannenheid																															
Somberheid																															
Extra stress thuis/werk																															
kruis menstruatie aan																															

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

-  = geen
-  = matig
-  = mild
-  = ernstig