

# Analyse og opfølgning af menstruationscyklus og PMS

Navn:

Dato:

Angiv symptomernes styrke på en skala fra 0 - 5. 0 = ingen og 5 = meget stærk

\* Sæt kryds de dage du har blødning. Dagene uden blødning lader du stå tomme.

\* Temperaturen skal måles *inden* du står op for at få din hvile-kropstemperatur. Temperaturen angiver hvornår ægløsning finder sted.

Angiv om du har målt i endetarmen (=R), øre (=Ø), mund (=O) eller armhule (=A). Brug samme målemetode alle dage for korrekt billede. Undgå at drikke inden.

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	32	33	34	35	36	37	38	39	40		
Blødning *																																										
Temperatur *																																										
Smerter																																										
Murren																																										
Kramper																																										
Kraftig blødning																																										
Angst																																										
Irritabilitet																																										
Nervøsitet																																										
Væskeophobning																																										
Brystspænding																																										
Oppustethed																																										
Sukker-trang																																										
Depressiv																																										
Dårlig hukommelse																																										
Grådlabil																																										
Søvn-forstyrrelser																																										
Andet?																																										