

## Menstruation: analyse og opfølgning af cyklus og PMS

Navn:

Dato (opstart af skema):

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. 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. Temperaturen angiver hvornår ægløsning finder sted.

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																																									
Ødemer																																									
Bryst-spænding																																									
Oppustethed																																									
Sukkertrang																																									
Depressiv																																									
Dårlig hukommelse																																									
Grådlabil																																									
Søvn-forstyrrelse																																									
Andet?																																									