GYNIQ HÄLSA

SYMPTOMSKATTNING PSM/PMDD																														
Blödning																														
Cykeldag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	26	25	27	28	29	30	31
Datum																														
Vikt																														
Symptom																														
Acne																														
Uppblåsthet																														
Bröst ömhet																														
Magkramper																														
Fatigue																														
Huvudvärk																														
Svullnad (händer, anklar, bröst)																														
Utbrott, gräl, våldsamhet																														
Ångest, nervositet,																														
Klumpighet																														
Koncentrationssvårigheter																														
Lätt till gråt																														
Depression																														
Cravings (salt, socker)																														
Glömskhet																														
Irritabilitet																														
Ökad aptit																														
Humörsvägningar																														
Sexuell förändring																														
Önskan om att vara ensam																														
Andra symptom																														
Illamående																														
Läkemedel																														

SYMPTOMSKATTNING PSM/PMDD																														
Blödning																														
Cykeldag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	26	25	27	28	29	30	31
Datum																														
Vikt																														
Symptom																														
Acne																														
Uppblåsthet																														
Bröst ömhet																														
Magkramper																														
Fatigue																														
Huvudvärk																														
Svullnad (händer, anklar, bröst)																														
Utbrott, gräl, våldsamhet																														
Ångest, nervositet,																														
Klumpighet																														
Koncentrationssvårigheter																														
Lätt till gråt																														
Depression																														
Cravings (salt, socker)																														
Glömskhet																														
Irritabilitet																														
Ökad aptit																														
Humörsvägningar																														
Sexuell förändring																														
Önskan om att vara ensam																														
Andra symptom																														
Illamående																														
Läkemedel																														