

Självskattningsschema för Premenstruellt dysforiskt syndrom (PMDS)

Startdatum: _____

[illegible]

Hur du fyller i

Gå igenom med din vårdgivare hur skattningen ska ske.

Fyll i startdatum och gör en skattning dagligen i 1-2 menstruationscykler.

Skriv i det gröna fältet vilken dag i cykeln det är. Dag 1 i cykeln inräffar på menstruationens första dag.

Markera med ett kryss i det gula fältet
längst ner när menstruation pågår.

Skatta ditt mående i de grå fälten med ett värde mellan 1-5 i hur negativt besvären påverkar dina relationer, sociala liv och arbete/studier.

Där:

1 = inga besvär

5 = mycket kraftiga besvär