



PMS-utredning – dagbok (diagram)

Vad är PMS?

PMS är ett samlingsnamn för de fysiska och psykiska besvär som många upplever efter ägglossning och fram till menstruation.

Så många som 75 % av alla i fruktsam ålder upplever något slags PMS-besvär.

Det finns flera likheter mellan svårare former av PMS och depression.

Dagbok

För att utreda om du har PMS vill vi att du under minst två månader följer ditt mående i den här pms-dagboken

Om du har frågor eller funderingar, så prata med din barnmorska på ungdomsmottagningen. Vi finns här för dig

Läs mer om [PMS på 1177](#)



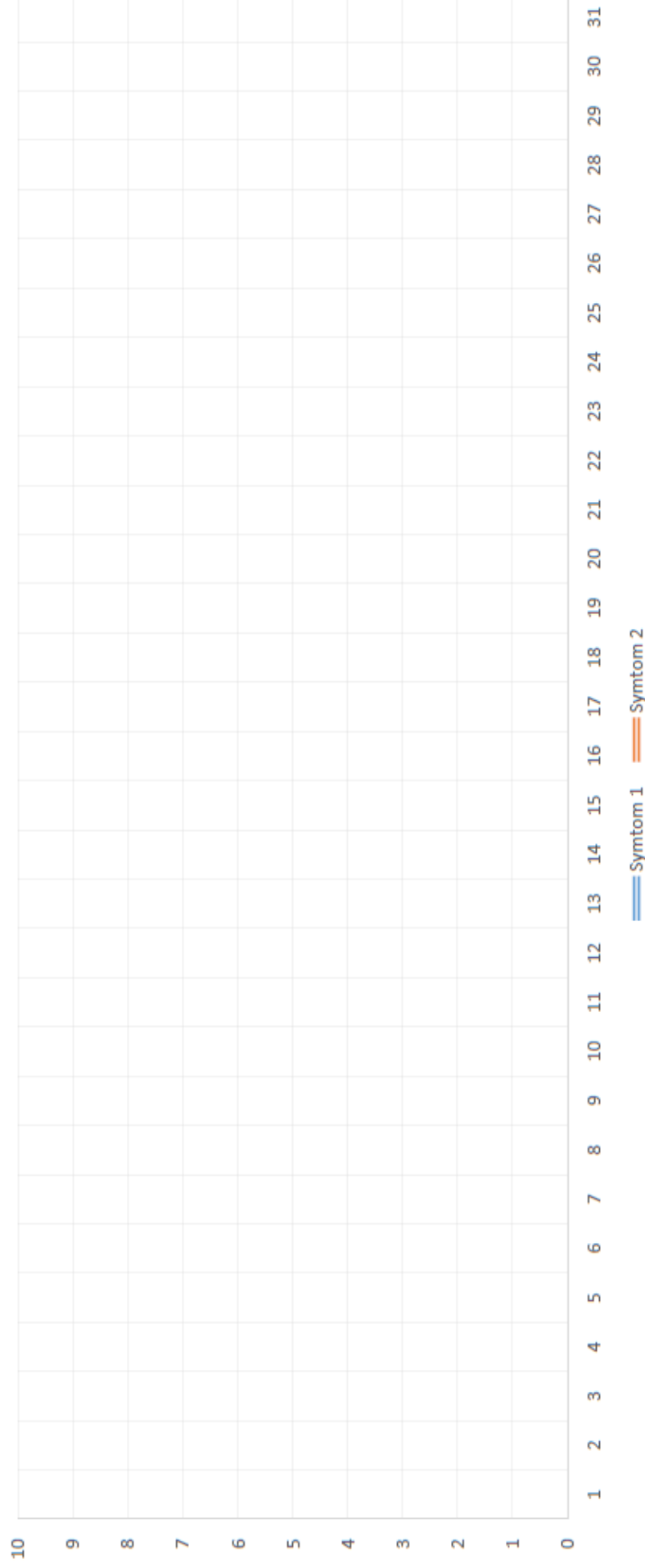
Instruktioner



1. Fyll i diagrammet varje kväll vid innan du lägger dig
2. Skalan på x-axeln är datum i månaden från 1-31. Börja på dagens datum. Det går alltså bra att börja mitt i en månad.
Ex om dagens datum är 15:e september, börja på siffra 15
3. Välj de 2 symtom du tycker är värst.
Symtom 1 markeras med blå färg i dagboken och symtom 2 med röd färg. (Vill du ha tre, går det jättebra, bara välj annan färg, ex grön.)
4. Symtomen skattas varje kväll mellan 1-10, där 10 är det sämsta de kan må - "Hur har jag mått idag avseende till exempel ledsamhet"? Fyll i skalan 1-10 för en hel månad (dag 1-31). Dra sedan en linje mellan punkterna för att få en kurva för just det symtomet.
5. Ringa in de datum som du har blödning
6. Fyll i diagram under minst två månader, gärna tre
7. Ta med till läkarbesök på UM.

Namn: _____ Personnummer: _____ Månad/år: _____

PMS

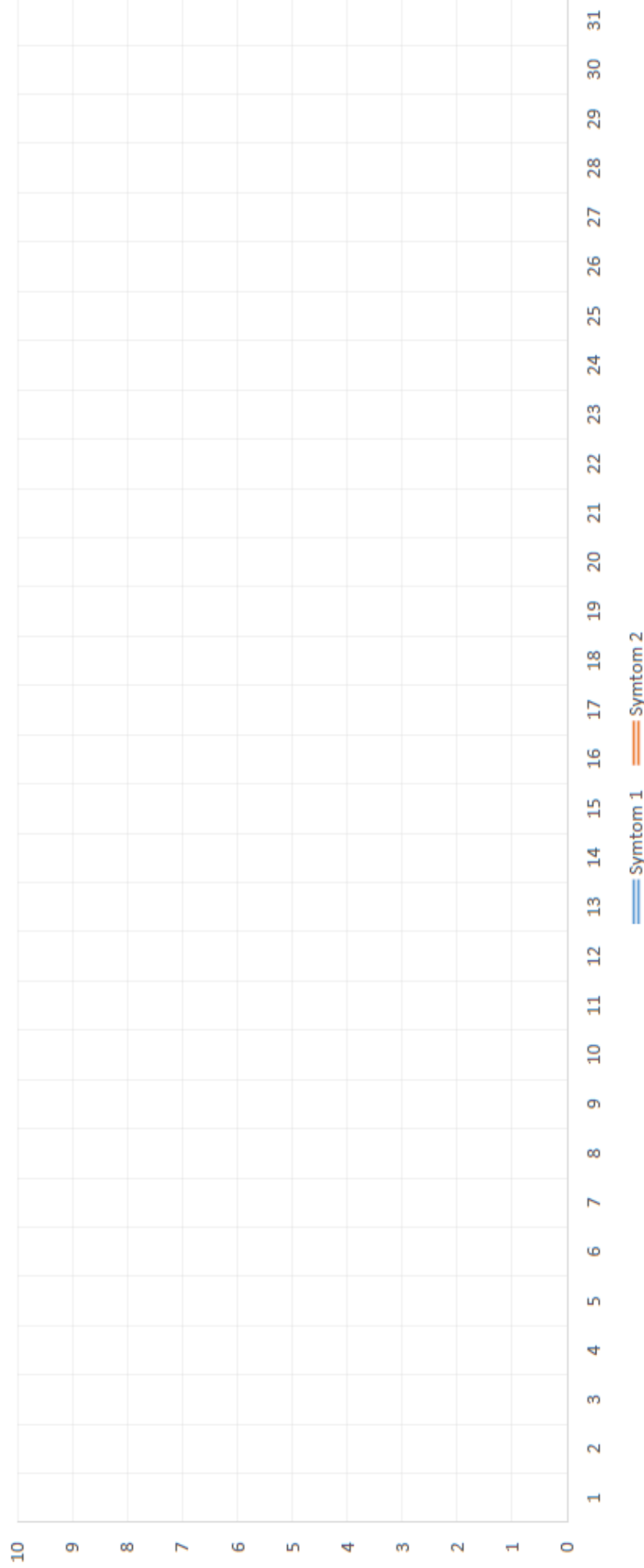


PMS Symtomskattning

1. Välj de två symtom du upplever som värst: Symtom 1 (blå) = _____ Symtom 2 (röd) = _____
2. Skatta symtomen varje kväll (hur har det varit idag?) och fyll i skalan 1-10 för en hel månad (dag 1-31). Dra en linje mellan punkterna.
3. Ringa in de datum du blöder.
4. Fyll i diagram under minst två månader, gärna tre. Ta med till ditt läkarbesök på UM.

Namn: _____ Personnummer: _____ Månad/år: _____

PMS

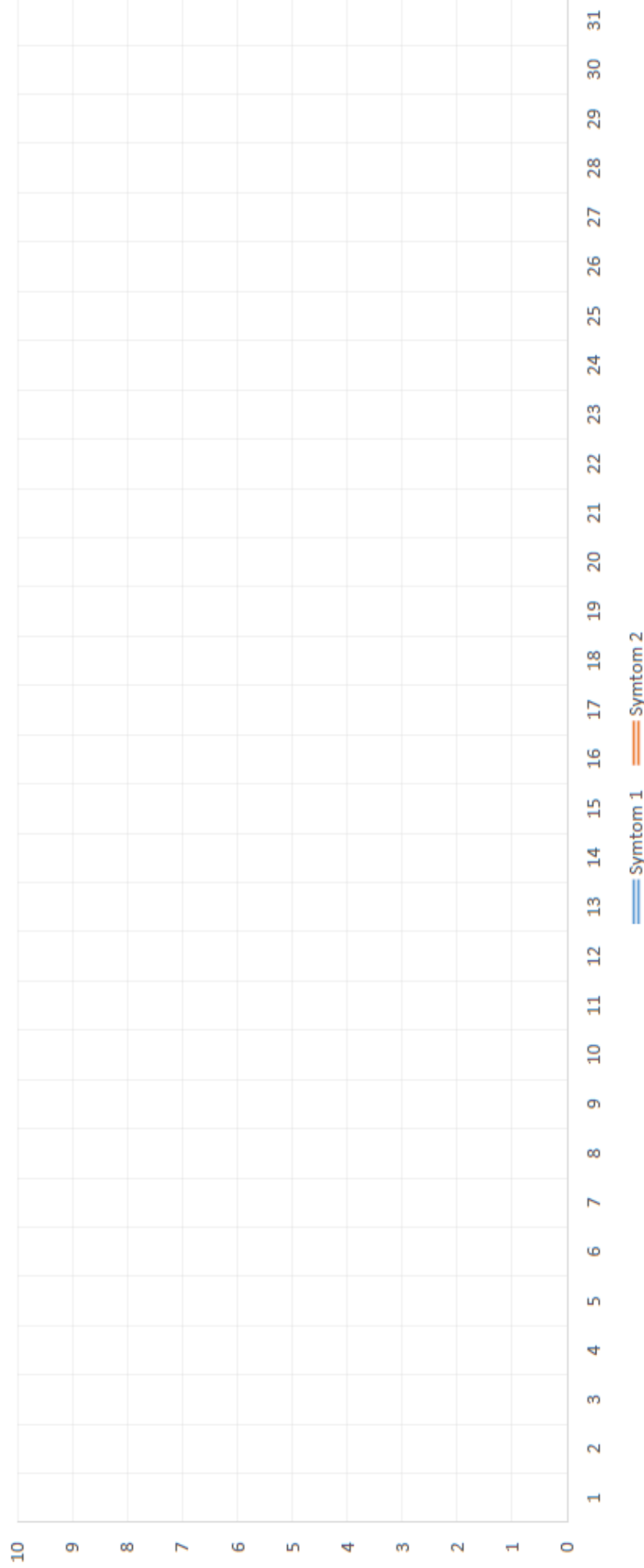


PMS Symtomskattning

1. Välj de två symtom du upplever som värst: Symtom 1 (blå) = _____ Symtom 2 (röd) = _____
2. Skatta symtomen varje kväll (hur har det varit idag?) och fyll i skalan 1-10 för en hel månad (dag 1-31). Dra en linje mellan punkterna.
3. Ringa in de datum du blöder.
4. Fyll i diagram under minst två månader, gärna tre. Ta med till ditt läkarbesök på UM.

Namn: _____ Personnummer: _____ Månad/år: _____

PMS



PMS Symtomskattning

1. Välj de två symtom du upplever som värst: Symtom 1 (blå) = _____ Symtom 2 (röd) = _____
2. Skatta symtomen varje kväll (hur har det varit idag?) och fyll i skalan 1-10 för en hel månad (dag 1-31). Dra en linje mellan punkterna.
3. Ringa in de datum du blöder.
4. Fyll i diagram under minst två månader, gärna tre. Ta med till ditt läkarbesök på UM.