



PMS-utredning – dagbok (tabell)

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



Varje dag kan du skatta följande symtom:

- Nedstämdhet / mindre lust att hitta på saker
- Humörsvängningar
- Orolig / ångestfylld
- Irriterad / lättretlig
- Svårt att sova
- Svullen i kroppen, särskilt över magen
- Trött / mindre energi
- Spänningar / ömhet i bröstet
- Huvudvärk
- Hungrigare än vanligt / sugen på något sött
- Upplevelse av påverkan på mitt dagliga liv

Färga (eller skriv):

- **Grönt** (eller 0) för inga besvär/ingen påverkan
- **Gult** (eller 1) för lindriga besvär/lindrig påverkan
- **Blått** (eller 2) för måttliga besvär/måttlig påverkan
- **Rött** (eller 3) för svåra besvär/svår påverkan

Markera din mens genom att sätta en ring runt dessa datum.

Symptom/datum	
Nedstämd / mindre lust att hitta på saker	
Humörsvängningar	
Orolig / ångestfylld	
Irriterad / lättretlig	
Svårt att sova	
Svullen i kroppen, särskilt över magen	
Trött / mindre energi	
Spänningar / ömhet i bröstet	
Huvudvärk	
Hungrigare än vanligt / sugen på sött	
Påverkan på mitt dagliga liv	

Symptom/datum	
Nedstämd / mindre lust att hitta på saker	
Humörsvängningar	
Orolig / ångestfylld	
Irriterad / lättretlig	
Svårt att sova	
Svullen i kroppen, särskilt över magen	
Trött / mindre energi	
Spänningar / ömhet i bröstet	
Huvudvärk	
Hungrigare än vanligt / sugen på sött	
Påverkan på mitt dagliga liv	

Symptom/datum	
Nedstämd / mindre lust att hitta på saker	
Humörsvängningar	
Orolig / ångestfylld	
Irriterad / lättretlig	
Svårt att sova	
Svullen i kroppen, särskilt över magen	
Trött / mindre energi	
Spänningar / ömhet i bröstet	
Huvudvärk	
Hungrigare än vanligt / sugen på sött	
Påverkan på mitt dagliga liv	

Symptom/datum	
Nedstämd / mindre lust att hitta på saker	
Humörsvängningar	
Orolig / ångestfylld	
Irriterad / lättretlig	
Svårt att sova	
Svullen i kroppen, särskilt över magen	
Trött / mindre energi	
Spänningar / ömhet i bröstet	
Huvudvärk	
Hungrigare än vanligt / sugen på sött	
Påverkan på mitt dagliga liv	

Symptom/datum	
Nedstämd / mindre lust att hitta på saker	
Humörsvängningar	
Orolig / ångestfylld	
Irriterad / lättretlig	
Svårt att sova	
Svullen i kroppen, särskilt över magen	
Trött / mindre energi	
Spänningar / ömhet i bröstet	
Huvudvärk	
Hungrigare än vanligt / sugen på sött	
Påverkan på mitt dagliga liv	

Symptom/datum	
Nedstämd / mindre lust att hitta på saker	
Humörsvängningar	
Orolig / ångestfylld	
Irriterad / lättretlig	
Svårt att sova	
Svullen i kroppen, särskilt över magen	
Trött / mindre energi	
Spänningar / ömhet i bröstet	
Huvudvärk	
Hungrigare än vanligt / sugen på sött	
Påverkan på mitt dagliga liv	