FRAUENGeflüster

Periodentagebuch

Jahr: _____

Symptome körperlich:

1: _____
2: _____
3: _____
4: _____
5: _____

Stimmung:

D: Depri
G: Gereizt
X _____
Y: _____

Blutungs-/Schmerz-Stärke:

Skala 1-5 (max=5)

Farbe

H: Hell
M: Mittel
D: Dunkel
+K: klumpig

Modalitäten:

I: Ruhe
II: Bewegung
III: Druck
IV: Wärme
V: _____

www.frauengefluester.net

Zeitpunkt			PMS		Periode		Schmerzen				Symptome		Medi´s
Beginn Datum	Zyklustag	Dauer (Tage)	körperl. Sympt.	Stimmung	Blutungsstärke	Farbe	Schmerzstärke	Besserung	Verschlechterung	Schmerzcharakter	körperl. Symptome	Stimmung	Präparate

Schmerzcharakter

● : Punktuell
★ : Großflächig
↯ : Krampfend
↓ : Dumpf
▬ : Dauerhaft
~ : Wehenartig

Medikamente

○ : _____
+ : _____
! : _____