Cyclusdagboek

Voor PMS, PMDD en andere klachten die met je cyclus meegaan

Waarom een dagboek?

Klachten die met je cyclus meegaan, zie je pas goed als je ze een tijd bijhoudt. Een dagboek toont wanneer in je cyclus je klachten opduiken, hoe sterk ze zijn en wanneer ze weer verdwijnen. Artsen gebruiken zo'n dagboek ook om PMS en PMDD vast te stellen. Je hoeft geen afspraak te hebben om te beginnen.

Zo vul je het in

1. **Dag 1** is de eerste dag van je menstruatie. Begin je midden in je cyclus, tel dan verder vanaf je laatste menstruatie, of start gewoon bij dag 1 van je volgende menstruatie.
2. Vul elke avond in, het duurt maar een minuut. Schrijf de datum bovenaan de kolom.
3. Geef elke klacht een cijfer: **0** niet, **1** licht, **2** matig, **3** sterk. Laat het vakje leeg als je het vergeten bent; vul niet achteraf in.
4. Noteer je bloeding: **0** geen, **1** spotting, **2** licht, **3** normaal, **4** hevig. Zet ook een vinkje als je een pijnstiller of andere medicatie nam.
5. Begint je volgende menstruatie, neem dan een nieuw blad.

Hoe lang?

Hou het bij voor **minstens twee cycli**. Pas dan zie je of je klachten echt elke maand op hetzelfde moment terugkomen. Druk dit blad daarom een paar keer af.

Neem het mee

Breng je ingevulde bladen mee naar je huisarts, gynaecoloog of osteopaat. Zo kunnen we er tijdens je eerste afspraak meteen mee aan de slag.

Officieel dagboek

Dit is een eenvoudige versie in eigen woorden. Het officiële, wetenschappelijk geteste dagboek is de *Daily Record of Severity of Problems* (DRSP; Endicott, Nee en Harrison, 2006). De internationale vereniging voor premenstruele aandoeningen biedt het gratis aan, in het Engels: **iapmd.org/drsp**. Je huisarts of gynaecoloog kan je ook een dagboek meegeven.

> **Ga meteen naar een arts** als je zo hevig bloedt dat je elk uur je maandverband of tampon moet wisselen, als je bloedt tussen je menstruaties of na de menopauze, of als je plots hevige buikpijn hebt.
>
> **Heb je sombere gedachten of denk je aan zelfdoding?** Praat erover met je huisarts of bel de Zelfmoordlijn op **1813** (gratis, dag en nacht).

Cyclusdagboek

Naam: _____ Cyclus nr.: ____ Start (dag 1): ___ / ___ / _____

Dag van je cyclus →	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Datum (dag/maand)																																			
Bloeding (0 geen tot 4 hevig)																																			
Hoe voel je je? (0 niet · 1 licht · 2 matig · 3 sterk)																																			
Somber, neerslachtig of hopeloos																																			
Angstig, gespannen of opgejaagd																																			
Snel emotioneel of huilerig																																			
Prikkelbaar, boos of vaker ruzie																																			
Minder zin in dingen die je graag doet																																			
Moeilijk concentreren																																			
Moe of weinig energie																																			
Meer honger of trek in bepaald eten																																			
Slecht of juist veel slapen																																			
Overweldigd, alsof je de controle kwijt bent																																			
Lichamelijke klachten (0–3)																																			
Gevoelige of gezwollen borsten																																			
Opgeblazen buik																																			
Buikpijn of krampen																																			
Hoofdpijn of migraine																																			
Nek- of schouderpijn, spierspanning																																			
Lage rugpijn																																			
Pijn in spieren of gewrichten																																			
Invloed op je dag (0–3)																																			
Last op werk, school of in je studie																																			
Last in je relaties of thuis																																			
Je deed minder (sport, uitgaan, hobby's)																																			
Pijnstiller of medicatie genomen (✓)																																			

Is je cyclus langer dan 35 dagen? Ga verder op een nieuw blad. Opmerkingen: _____

Dit dagboek vervangt geen medisch advies.