gynaecologisch osteopaat
& vrouwengezondheid

Mijn PMDD cyclus- en klachtendagboek

Maak patronen zichtbaar.

Lieselot Theys



Bij PMDD vertelt niet alleen wát je voelt iets, maar vooral wannéér het begint, wanneer het piekt en wanneer het opnieuw verdwijnt. Dit dagboek helpt je om mentale én lichamelijke klachten dagelijks kort te registreren, zodat een mogelijk cyclisch patroon zichtbaar wordt.

TIP Vul dit liefst elke dag op ongeveer hetzelfde moment in. Probeer niet achteraf een hele week te reconstrueren. Een score van 0 betekent: helemaal niet aanwezig. Een score van 10: extreem aanwezig of zeer sterk beperkend.

gynaecologisch osteopaat
& vrouwengezondheid

Voor ik start

Mijn gemiddelde cyclusduur is (indien gekend):

.....

Ik gebruik hormonale anticonceptie / hormonale medicatie:

.....

De drie klachten die ik vooral wil leren begrijpen zijn:

.....

Mijn cyclusoverzicht

Vul deze pagina na iedere geregistreerde cyclus in. Je zoekt niet naar een perfecte cyclus, maar naar een terugkerend patroon.

Dag 1 van mijn menstruatie was:

.....

Mijn klachten begonnen duidelijk rond cyclusdag:

.....

Mijn moeilijkste dagen waren:

.....

De klachten namen opnieuw duidelijk af rond:

.....

Na de start van mijn menstruatie voelde ik mij opnieuw meer mezelf na:

.....

Mijn drie meest uitgesproken mentale klachten waren:

.....

Mijn drie meest uitgesproken lichamelijke klachten waren:

.....

Had ik een duidelijk klachtenarme periode in deze cyclus? Wanneer?

.....

Welke klachten bleven ook buiten de luteale fase aanwezig?

.....

Wat maakte mijn moeilijke dagen opvallend erger?

.....

Wat hielp mij opvallend goed?

.....

Bij PMDD vertelt niet alleen wát je voelt iets, maar vooral wannéér het begint, wanneer het piekt en wanneer het opnieuw verdwijnt. Dit dagboek helpt je om mentale én lichamelijke klachten dagelijks kort te registreren, zodat een mogelijk cyclisch patroon zichtbaar wordt.

TIP Vul dit liefst elke dag op ongeveer hetzelfde moment in. Probeer niet achteraf een hele week te reconstrueren. Een score van 0 betekent: helemaal niet aanwezig. Een score van 10: extreem aanwezig of zeer sterk beperkend.

gynaecologisch osteopaat
& vrouwengezondheid

Dagelijkse PMDD-check

Datum: ..... Cyclusdag: ..... ☐ menstruatie ☐ vermoedelijke ovulatie ☐ weet ik niet

Mentaal & emotioneel

Klacht	Score 0-10	Korte notitie (optioneel)
Prikkelbaarheid / kort lontje		
Boosheid / woede		
Somberheid / hopeloosheid		
Angst / innerlijke onrust		
Stemmingswisselingen		
Overweldigd / controleverlies		
Afwijzingsgevoeligheid		
Concentratie / brain fog		
Minder interesse / plezier		
Donkere gedachten*		

Lichamelijk

Klacht	Score 0-10	Korte notitie (optioneel)
Vermoeidheid / weinig energie		
Slaapproblemen		
Hoofdpijn / migraine		
Borstspanning / borstpijn		
Opgeblazen / vocht vasthouden		
Cravings / veranderde eetlust		
Buik- of bekkenklachten		
Mijn eigen klacht:		

*** Bij suïcidale gedachten of wanneer je je niet veilig voelt: zoek onmiddellijk professionele hulp en blijf er niet alleen mee.**

Wat viel vandaag op?

☐ slechte / korte nacht
☐ conflict of emotioneel zware dag
☐ veel cafeïne
☐ intensief gesport
☐ medicatie veranderd
☐ sociale overprikkeling
☐ meer stress
☐ alcohol
☐ anders gegeten
☐ ziek / pijn
☐ hormonale medicatie / anticonceptie
☐ iets anders: .....

Eén zin over vandaag:

.....