

PMS-OIREPÄIVÄKIRJA

Rengasta ○ kalenterikuukauden kuukautisvuotopäivät. Merkitse ylös ne oireet, joita olet kuukauden aikana kokenut. Jos oireitasi ei ole valmiiksi lueteltu, lisää se taulukkoon. Merkitse oireet seuraavasti: tummenna ruutu kokonaan ■ jos oire on ollut voimakas. Tummenna ruutu osittain ◐ jos oire on ollut lievä.

KALETERIKUUKAUDEN PÄIVÄT

Oireet	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	
Ärtäisyys																																
Masennus																																
Rintojen arkuus																																
Turvotus																																
Päänsärky																																
Muut oireet:																																