

Menstruatie en depressie-symptomen: Worksheet van het TIDE onderzoek

Deze worksheet is gemaakt om inzicht te krijgen in je cyclus en depressie-symptomen. Vul elke avond in hoe veel last je had van de volgende klachten.
Begin dit dagboek op de eerste dag van je menstruatie, dat is dag 1. Vul de worksheet in tot de dag dat je weer ongesteld wordt.
Zet een X in het vakje als je een beetje last had van de klacht, en vul het vakje in als je veel last had van de klacht.

Beetje last: X
Veel last:

Datum van dag 1: ____ - ____ - _____	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
MENTALE KLACHTEN																																			
Ik voelde mij vandaag gedeprimeerd, somber "down" of treurig.																																			
Ik voelde mij hopeloos.																																			
Ik had weinig interesse of plezier in activiteiten.																																			
Ik voelde mij angstig, gespannen, "opgefokt" of nerveus.																																			
Ik voelde mij overbelast of had het gevoel alsof ik het allemaal niet meer aan kon.																																			
Ik had last van stemmingswisselingen (b.v. voelde me plotseling verdrietig of huilerig.)																																			
Ik voelde me boos, prikkelbaar.																																			
Ik had last van moeilijk inslapen, moeilijk doorslapen of te veel slapen																																			
Ik voelde me moe of had een gebrek aan energie																																			
Ik had last van weinig eetlust of overmatig eten.																																			
Ik voelde mij waardeloos of schuldig.																																			
Ik was gevoeliger voor afwijzing of ik voelde me eerder gekwetst.																																			
Ik had onenigheid of problemen met anderen.																																			
Ik had problemen om me te concentreren, bijvoorbeeld om de krant te lezen of om tv te kijken																																			
Ik had de gedachte dat ik beter dood zou kunnen zijn of de gedachte mezelf op een bepaalde manier																																			
FYSIEKE KLACHTEN																																			
Mijn borsten waren pijnlijk.																																			
Mijn borsten waren gezwollen, ik had een opgeblazen gevoel, of ik was aangekomen.																																			
Ik had hoofdpijn of migraine																																			
Ik had pijn in mijn gewrichten of spieren.																																			
HULP BIJ KLACHTEN																																			
Ongepland contact met hulpverlener of instantie (inclusief 113, crisisdienst etc.)																																			
Heb je extra medicatie of hogere dosis medicatie gebruikt?																																			

Items zijn gebaseerd op de Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) en Daily Record of Severity of Problems (DRSP), aangepast en gebruikt voor het dagboek van de TIDE-studie.
De TIDE-studie wordt gecoördineerd door Dr. Margot Morssinkhof. Voor meer informatie, ga naar www.TIDEstudy.com of email TIDEonderzoek@amsterdamumc.nl