Symptom Month

MONTH _____ YEAR _____ NAME _____

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Hot flashes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Night sweats	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Disrupted sleep	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯
Mood	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯
Brain fog	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯
Heavy or irregular periods	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
Hot flashes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Night sweats	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Disrupted sleep	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	
Mood	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	
Brain fog	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	▯▯▯	
Heavy or irregular periods	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

A question for my next appointment

Hot flashes, night sweats one tick each time 𝍸

Sleep, mood, brain fog tick one box a day, short to tall: None · Small · Noticeable · Disruptive

Periods tick the days

Fieldnote fieldnote.health