


Hoofdpijndagboek



Maand

		Aantal hoofdpijn- uren	Intensiteit 1/2/3	Symptomen	Medicijnen + aantal	Opmerkingen
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						

Zo werkt het hoofdpijndagboek



Kolom

Bij dit icoontje geef je aan of je ongesteld bent. Zet bij alle dagen van je menstruatie een kruisje.

Kolom 'Aantal hoofdpijnen'

Hier vul je in hoeveel uur hoofdpijn je die dag hebt gehad. Had je geen hoofdpijn? Laat het vakje dan leeg.

Kolom 'Intensiteit'

Hier geef je aan hoe ernstig de hoofdpijn was.
1 = lichte hoofdpijn, 2 = matige hoofdpijn,
3 = ernstige hoofdpijn.

Kolom 'Symptomen'

Bij 'Andere symptomen' geef je aan of je last had van andere klachten.

Kolom 'Medicijnen+aantal'

Hier vul je in welke medicijnen je hebt gebruikt om de hoofdpijnaanval te bestrijden. Dit kunnen bijvoorbeeld triptanen zijn of pijnstillers op recept, maar ook vrij verkrijgbare pijnstillers als paracetamol, ibuprofen of naproxen. Geef ook aan hoeveel je van dit middel hebt gebruikt.


Kolom 'Opmerkingen'

Hier is ruimte voor alle extra informatie die nuttig kan zijn om jouw hoofdpijn beter te begrijpen. Is er die dag iets gebeurd waarvan je denkt dat het mogelijk invloed had op je hoofdpijn? Of misschien wil je een aanvulling geven bij een andere kolom?



TIP: houd het dagboek minstens 3 maanden elke dag bij.

Voorbeeld

		Aantal hoofdpijnen	Intensiteit 1/2/3	Symptomen	Medicijnen + aantal	Opmerkingen
1						
2						
3	x	4	2	MISSELIJK	1 SUMATRIPTAN	ERG VERKOUDEN
4	x					
5	x					