

Migrainedagboek

Op vraag van je arts kan je hier gedurende enkele opeenvolgende maanden je hoofdpijn- en migraineaanvallen noteren. Doe dit zo correct mogelijk en hou dit zeker vol. Zo krijg je een beter overzicht van de hoeveelheid aanvallen en hun ernst, én worden eventuele patronen herkenbaar.

Naam:

Jaar:

Hoe gebruik je het dagboek?

- Noteer 6 maanden lang je aanvallen.
- Duid aan wanneer je hoofdpijn (H) of migraine (M) had.
- Ben je een vrouw, markeer dan ook je menstruatiedagen (O) = ongesteld.
- Hoofdpijnscore (HP-score): De ernst van de aanval wordt met een cijfer van 1 tot 3 aangeduid. 1 staat voor 'weinig pijn', 3 staat voor de 'ergste denkbare pijn'.
- Behandeling: duid met een X aan of je medicatie tegen migraine of hoofdpijn hebt genomen. Aan de achterzijde van het dagboek kan je aangeven welke medicatie je nam voor je migraine of hoofdpijn.

		dagen	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	
maand	Migraine - Hoofdpijn	(M-H)-O																																
	HP-Score	(1-3)																																
	Duur aanval	(uren)																																
	Behandeling	(X)																																
	Migraine - Hoofdpijn	(M-H)																																
	HP-Score	(1-3)																																
	Duur aanval	(uren)																																
	Behandeling	(X)																																
	Migraine - Hoofdpijn	(M-H)-O																																
	HP-Score	(1-3)																																
	Duur aanval	(uren)																																
	Behandeling	(X)																																
	Migraine - Hoofdpijn	(M-H)-O																																
	HP-Score	(1-3)																																
	Duur aanval	(uren)																																
	Behandeling	(X)																																
	Migraine - Hoofdpijn	(M-H)-O																																
	HP-Score	(1-3)																																
	Duur aanval	(uren)																																
	Behandeling	(X)																																

M = Migraine • H = Hoofdpijn (buiten migraineaanval) • O = Ongesteld (zo van toepassing) • X = Medicatie genomen • HP-score = Hoofdpijnscore (1-3)