Hoe gebruikt u het hoofdpijn-dagboek?

In de linkerkantlijn staan de dagen van de maand aangegeven door middel van een cijfer. U vult achter het cijfer van links naar rechts de situatie van die dag in. Als eerste kruist u aan of u hoofdpijn heeft en zo ja, hoe u de ernst van de hoofdpijn ervaart. Daarna geeft u aan of er die dag sprake is van misselijk-heid, braken of van over-gevoeligheid voor licht en geluid. Bij het gedeelte over de gebruikte medicijnen is het belangrijk dat u de naam van het medicijn, de sterkte en de dosis (hoeveel u gebruikt) noteert. De medicijnen die u gebruikt hoeven niet iedere dag hetzelfde te zijn, daarom vult u deze gegevens altijd bij de betref-fende dag in. Noteer alle gebruikte medicijnen, dus ook de medicijnen die u zonder doktersrecept hebt verkregen! Bij 'bijzonderheden' kunt u invullen of er sprake is van menstruatie, andere lichamelijke klachten of bijzondere omstan-digheden die van invloed kunnen zijn op uw hoofdpijnklachten.

Maand:

Jaar:

Ernst van de hoofdpijn:
0=geen, 1=licht, 2=matig, 3=ernstig

Is er sprake van:
a=misselijkheid, b=braken, c=overgevoeligheid voor licht en geluid

Gebruikte medicijnen
Vermeld naam, sterkte en dosis.

Bijzonderheden
noteer hier menstruatie en andere lichamelijke klachten of uitlokkende factoren

Dag	Ernst van de hoofdpijn				Duur van de hoofdpijn		Is er sprake van			Gebruikte medicijnen			Bijzonderheden
	0	1	2	3	van	tot	a	b	c	naam/sterkte/dosis	naam/sterkte/dosis	naam/sterkte/dosis	
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													

voorbeeld:

Dag	Ernst van de hoofdpijn				Duur van de hoofdpijn		Is er sprake van			Gebruikte medicijnen	Bijzonderheden
	0	1	2	3	van	tot	a	b	c	naam/sterkte/dosis	
1			x		11.00	22.00	x		x	paracetamol 500 mg,2	stijve nek, menstruatie
2	x									geen	geen, menstruatie