

Hoofdpijndagboek

HOE BEGIN IK ERAAN?

Bij vragen met een kruisje duidt u het vakje aan dat uw klacht het dichtst benadert.

HOE LAAT BEGON DE HOOFDPIJN?

..... uur

MERKTE U, KORT VOOR DE HOOFDPIJN BEGON, EEN VERSTORING:

- van het zicht
- andere zintuigen

AAN WELKE KANT VAN HET HOOFD HAD U HOOFDPIJN:

- rechts
- links
- beide kanten

WAS DE HOOFDPIJN:

- bonzend, kloppend
- drukkend, alsof het hoofd samengedrukt wordt

HOE ERG WAS DE HOOFDPIJN?

- licht *(u kunt de dagelijkse bezigheden voortzetten)*
- matig *(u vermindert de dagelijkse bezigheden, maar het lukt nog mits pijn)*
- ernstig *(het uitvoeren van de dagelijkse bezigheden is onmogelijk)*

VERANDERDE DE HOOFDPIJN BIJ LICHAAMELIJKE ACTIVITEIT (BIJVOORBEELD DE TRAP OPGAAN)?

- de hoofdpijn nam toe
- onveranderd
- de hoofdpijn nam af

WAS U MISSELIJK?

- neen
- licht
- matig
- ernstig

HAD U MEER LAST VAN HET LICHT TIJDENS DE HOOFDPIJN?

ja neen

HAD U MEER LAST VAN NORMALE GELUIDEN?

ja neen

HOE LAAT EINDIGDE DE HOOFDPIJN?

..... uur

WAS ER EEN OORZAAK VOOR DEZE HOOFDPIJNAANVAL?

ja neen

Indien ja, welke oorzaak:

.....

.....

.....

WELKE MEDICATIE NAM U IN:

.....

.....

.....

.....

Hoe laat nam u deze medicatie in? uur

Hoofdpijndagboek

NAAM/VOORNAAM: GEBOORTEDATUM: GESLACHT: M/V

Maand																															
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	
Migraineaanval																																
Pijnscore (0-10)																																
Medicatie ingenomen																																
Hoofdpijn																																
Pijnscore (0-10)																																
Medicatie ingenomen																																
Ongesteld																																

HOE VUL IK MIJN HOOFDPIJNDAGBOEK IN?

STAP 1

- ▶ Kruis aan in het vakje **Migraineaanval** op de corresponderende **dag(en)** en in te vullen **maand**.
- ▶ Noteer daaronder in het vak **Pijnscore** de ernst van de pijn. De pijn wordt op een schaal van **0** tot **10** aangeduid. 0 is geen pijn en 10 is de ergst denkbare pijn.
- ▶ Kruis aan in het vakje **Medicatie ingenomen** als u de hoofdpijn behandelt met medicatie, op de corresponderende **dag(en)**.

STAP 2

- ▶ Kruis aan in het vakje **Hoofdpijn** (eventueel tussen de migraineaanvallen) op de corresponderende **dag(en)**.
- ▶ Noteer daaronder in het vak **Pijnscore** de ernst van de pijn. De pijn wordt op een schaal van **0** tot **10** aangeduid. 0 is geen pijn en 10 is de ergst denkbare pijn.
- ▶ Kruis aan in het vakje **Medicatie ingenomen** als u de hoofdpijn behandelt met medicatie, op de corresponderende **dag(en)**.

STAP 3

- ▶ Indien van toepassing, vul een letter **O** in op de eerste dag dat u ongesteld bent (menstrueert).
- ▶ U kunt eventueel een afzonderlijk lijstje aanleggen van de ingenomen medicatie en dosis.