

Hoofdpijndagboek

In het begin zal het u misschien moeite kosten om er elke dag aan te denken alle gegevens in het dagboek te noteren. Als u het dagboek iedere dag invult, dan zult u merken dat u er na verloop van tijd automatisch aan denkt en dat het een gewoonte wordt. Overleg met uw arts hoelang u het boekje moet invullen. Over het algemeen zal het noodzakelijk zijn het dagboek minimaal 3 maanden bij te houden.

De volgende tips kunnen u, vooral in het begin, helpen bij het consequent invullen van het dagboek:

- Leg het hoofdpijndagboek op een goed zichtbare plek.
- Spreek met u zelf een vast tijdstip af waarop u het dagboek invult, b.v. direct na het avondeten.
- Noteer in uw agenda of op de kalender dat u het dagboek moet invullen, of vraag uw partner of andere familieleden om u eraan te herinneren.
- Zorg ervoor dat u voldoende tijd neemt en niet afgeleid wordt, zodat u rustig alle gegevens kunt invullen.
- Leg een goedschrijvende pen bij het boekje, zodat u deze niet eerst hoeft te zoeken.



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 misselijkheid, braken of van overgevoeligheid 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 betreffende 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 omstandigheden 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		
1			x		11.00	22.00	x		x	paracetamol 500 mg,2	stijve nek, menstruatie
2	x									geen	geen, menstruatie