

Kopfschmerztagebuch Monat:

Nutzen Sie das Kopfschmerztagebuch, wenn möglich, täglich.
So behalten Sie den Überblick und können mögliche Auslöser einfach erkennen.



Tragen Sie die Medikamente ein,

die Sie gegen Kopfschmerzen einnehmen:

A. _____

B. _____

C. _____

natürliche Schmerzmittel, z. B. Pfefferminzöl:

D. _____

E. _____

Schmerzstärke: 0 - 10 Punkte

(von 1 = leichter Schmerz,
bis 10 = starker Schmerz)

Vorboten:

F Flimmersehen

G Gefühlsstörung (Kribbeln, Pelzigkeit)

S Sprachstörung

A anderes Symptom:

W weiteres Symptom:

Auslöser für den Schmerz

1. Aufregung/Stress

2. Erholungsphase

3. Änderung im Schlaf-Wach-Rhythmus

4. Menstruation

5. Ein persönlicher Auslöser:

6. Ein weiterer persönlicher Auslöser:

Schmerzdauer:

Wenn Sie sich nicht an die konkrete Dauer erinnern können, nutzen Sie zum Eintragen die folgenden Symbole für den abgeschätzten Zeitraum:

unter 6 Stunden: ~

7 – 12 Stunden: !

mehr als 12 Stunden: !

kontinuierlich: -

andere Begleitsymbole

R Augenrötung

N Nasenlaufen

T Augentränen

