Kopfschmerzkalender

www.alles-ueber-migraene.de

Alles über Migräne

Monat: .....

Bitte vermerken Sie Ihre Medikamente, die Sie bei Kopfschmerzen einnehmen:

a: .....

b: .....

c: .....

Schmerzstärke: 0-10 Punkte
(**0** = kein Schmerz, **10** = stärkster Schmerz)

Vorboten:
F – Flimmersehen
G – Gefühlsstörung (Kribbeln, Pelzigkeit)
S – Sprachstörung
○ Anderes Symptom:

.....

.....

Dauer der Schmerzen:
Geben Sie die Dauer in Stunden an:

Auslöser für Ihren Schmerz
1. Aufregung /Stress
2. Erholungsphase
3. Änderung im Schlaf-Wach Rhythmus
4. Menstruation
5. Ihr persönlicher Auslöser

.....

6. Ein weiterer persönlicher Auslöser

.....

Andere Begleitsymptome:
T – Augentränen
R – Augenrötung
N – Nasenlaufen / -Verstopfung

	Schmerzart und Ort								Begleitsymptome								Anzahl der	Hat Ihnen das Mittel geholfen?			
Tag	Auslöser	Stärke	Dauer (h)	pulsierend/ stechend	dumpf/ drückend	einseitig	beidseitig	Vorboten	Erbrechen	Übelkeit	lärmscheu	lichtscheu	geruchsempfindlich	andere Symptome	Medikament	Tropfen/ Tabletten/ Zäpfchen	Ja	Nein	Wenig	Tag
1																				1
2																				2
3																				3
4																				4
5																				5
6																				6
7																				7
8																				8
9																				9
10																				10
11																				11
12																				12
13																				13
14																				14
15																				15
16																				16
17																				17
18																				18
19																				19
20																				20
21																				21
22																				22
23																				23
24																				24
25																				25
26																				26
27																				27
28																				28
29																				29
30																				30
31																				31