

Hovedpinedagbog

Navn _____

Uge fra _____ til _____

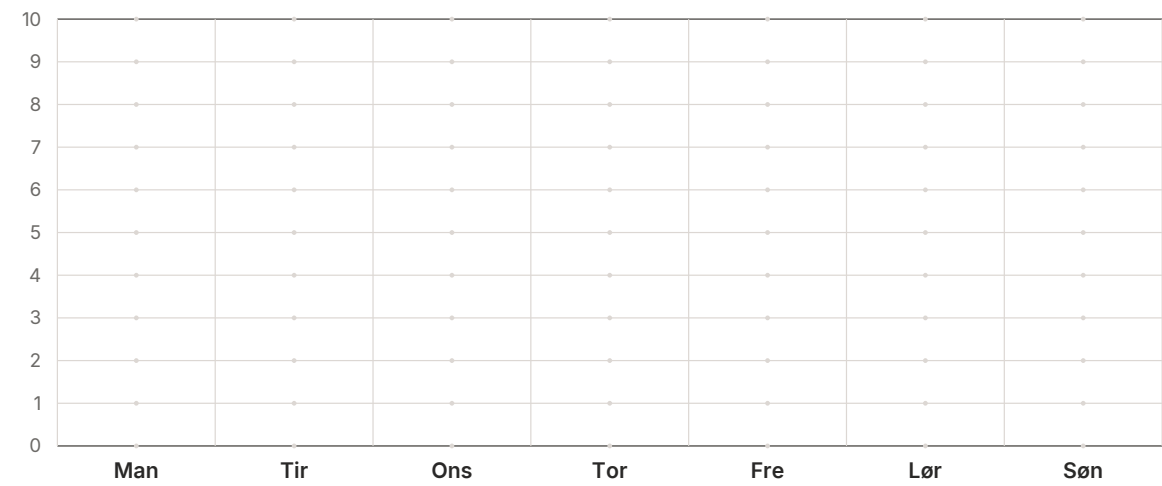
Sådan: én række pr. registrering, udfyldt med det samme. Brug altid samme skala. Tomme felter er i orden.
Styrke: 0 ingen smerter · 1–3 lette · 4–6 moderate · 7–9 stærke · 10 værst tænkelige smerter

Dag	Startede	Varighed	Styrke	Aura	Andre symptomer	Mulige triggere	Medicin	Virkning efter 2 t	Gik glip af
	klokkeslæt	timer	0–10	ja / nej	kvalme, lys, lyd	søvn, stress, mad ...	navn, dosis, tidspunkt	bedre, uændret, værre	arbejde, aflyste planer?
Man									
Tir									
Ons									
Tor									
Fre									
Lør									
Søn									

Hovedpinedagbog

Din uge på ét blik

Marker den højeste værdi for hver dag, og forbind punkterne.



Hvad hjalp?

Hvad gjorde det værre?

Navn _____

Uge fra _____ til _____

Ugeopsummering

Dage med smerter (ud af 7)

Højeste værdi i denne uge

Dage jeg tog smertestillende

Dage jeg måtte aflyse noget

Spørgsmål til min næste lægetid