

Kopfschmerztagebuch

Name _____

Woche vom _____ bis _____

So geht's: Pro Eintrag eine Zeile, möglichst zeitnah. Stärke immer auf derselben Skala. Leere Felder sind okay.
Stärke: 0 kein Schmerz · 1–3 leicht · 4–6 mittel · 7–9 stark · 10 stärkster vorstellbarer Schmerz

Tag	Beginn	Dauer	Stärke	Aura	Begleitsymptome	Mögliche Auslöser	Medikament	Wirkung nach 2 Std.	Ausfall
	Uhrzeit	Stunden	0–10	ja / nein	Übelkeit, Licht, Lärm	Schlaf, Stress, Essen ...	Name, Dosis, Uhrzeit	besser, gleich, schlechter	Arbeit, Termine abgesagt?
Mo — —									
Di — —									
Mi — —									
Do — —									
Fr — —									
Sa — —									
So — —									

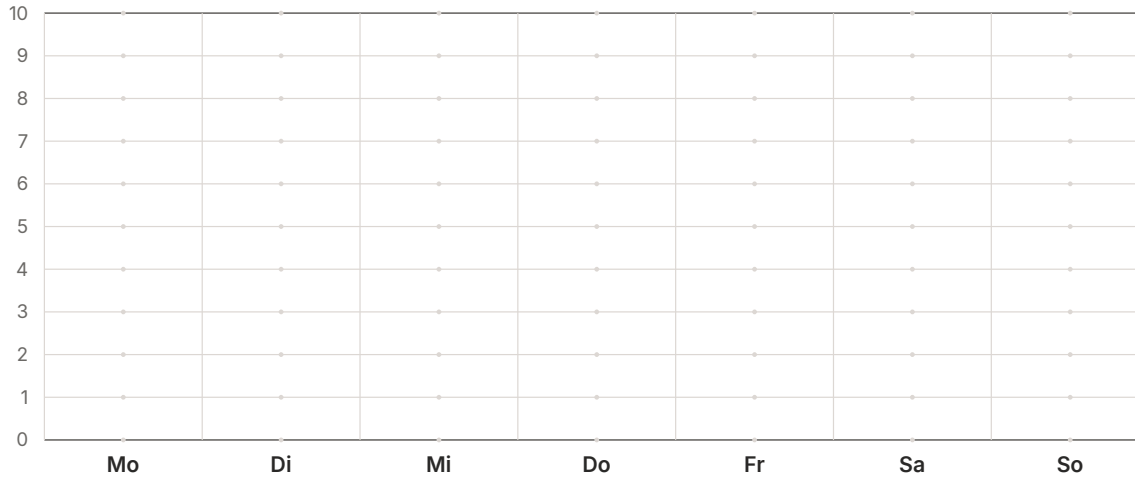
Kopfschmerztagebuch

Name _____

Woche vom _____ bis _____

Verlauf der Woche

Markiere je Tag den stärksten Wert und verbinde die Punkte.



Wochenrückblick

Tage mit Schmerzen (von 7)

Stärkster Wert der Woche

Tage mit Schmerzmitteln

Tage, an denen ich etwas absagen musste

Was hat geholfen?

Was hat es schlimmer gemacht?

Fragen für den nächsten Arzttermin
