

Hodepinedagbok

Navn _____

Uke fra _____ til _____

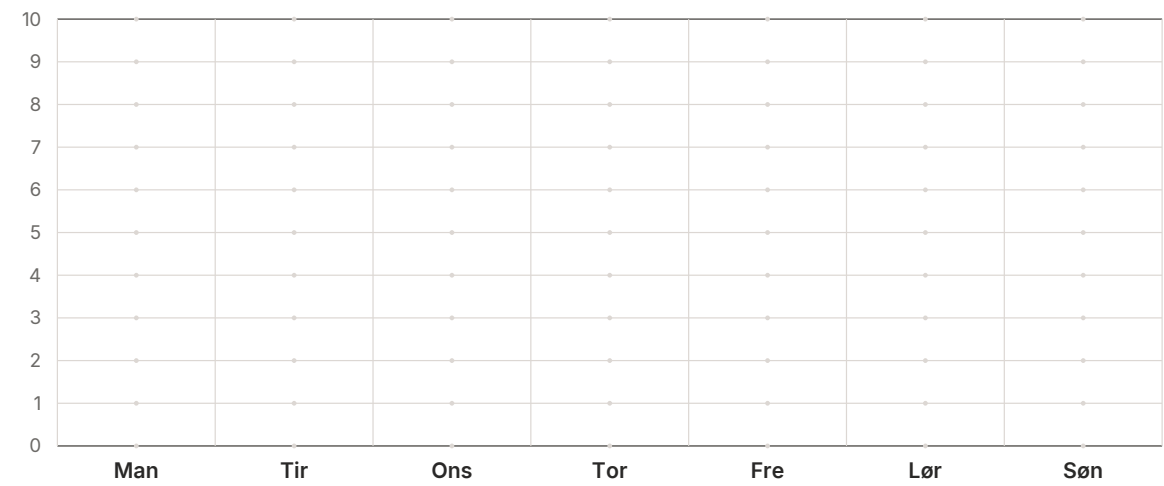
Slik gjør du: én rad per oppføring, fylt ut med en gang. Bruk alltid samme skala. Tomme felt er greit.
Styrke: 0 ingen smerte · 1–3 lett · 4–6 moderat · 7–9 sterk · 10 verst tenkelige smerte

Dag	Startet	Varighet	Styrke	Aura	Andre symptomer	Mulige utløsere	Medisin	Effekt etter 2 t	Gikk glipp av
	klokkeslett	timer	0–10	ja / nei	kvalme, lys, lyd	søvn, stress, mat ...	navn, dose, tidspunkt	bedre, likt, verre	jobb, avlyste planer?
Man									
Tir									
Ons									
Tor									
Fre									
Lør									
Søn									

Hodepinedagbok

Uken din i ett blikk

Marker høyeste verdi for hver dag og trekk en linje mellom punktene.



Hva hjalp?

Hva gjorde det verre?

Navn

Uke fra til

Ukeoppsummering

Dager med smerte (av 7)

Høyeste verdi denne uken

Dager jeg tok smertestillende

Dager jeg måtte avlyse noe

Spørsmål til neste legetime