

Huvudvärksdagbok

Namn _____

Vecka från _____ till _____

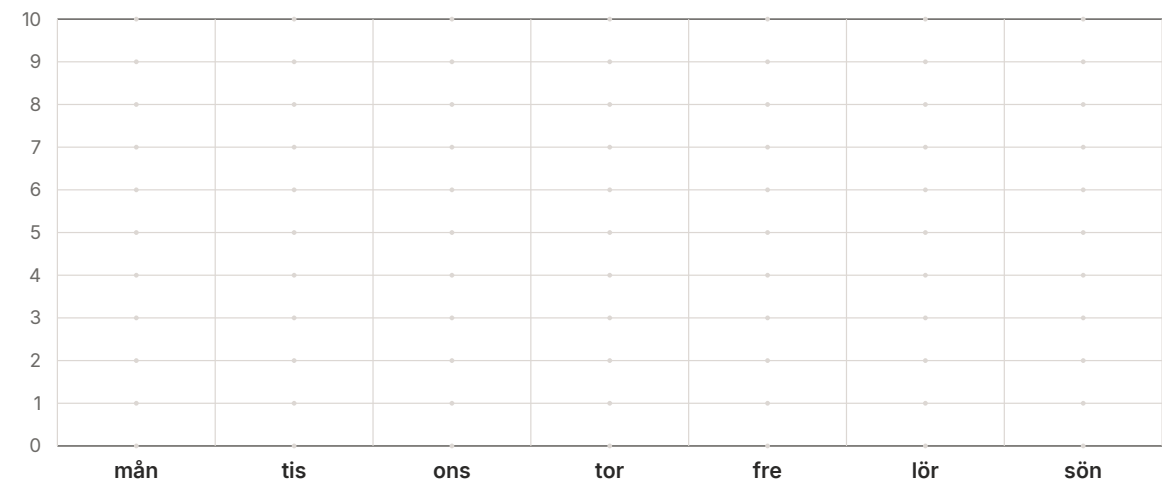
Så här: en rad per registrering, ifylld i nära anslutning. Använd alltid samma skala. Tomma rutor gör inget.
Styrka: 0 ingen smärta · 1–3 lindrig · 4–6 måttlig · 7–9 svår · 10 värsta tänkbara smärta

Dag	Började	Varaktighet	Styrka	Aura	Andra symtom	Möjliga triggers	Läkemedel	Effekt efter 2 h	Missat
	klockslag	timmar	0–10	ja / nej	illamående, ljus, ljud	sömn, stress, mat ...	namn, dos, tid	bättre, samma, sämre	jobb, inställda planer?
mån									
tis									
ons									
tor									
fre									
lör									
sön									

Huvudvärksdagbok

Din vecka i överblick

Markera dagens högsta värde och dra en linje mellan prickarna.



Vad hjälpte?

Vad gjorde det värre?

Namn _____

Vecka från _____ till _____

Veckosammanfattning

Dagar med smärta (av 7)

Högsta värde den här veckan

Dagar jag tog smärtstillande

Dagar jag fick ställa in något

Frågor inför mitt nästa besök