MIGRAINEDAGBOEK

Dit **dagboek** kun je gebruiken om gedurende enkele opeenvolgende weken je hoofdpijn- en migraineaanvallen te noteren. Doe dit zo correct mogelijk en houd dit vol. Zo krijg je een beter overzicht van de hoeveelheid aanvallen en hun ernst, én worden eventuele patronen of triggers herkenbaar. Hierdoor kan door de arts een juiste diagnose beter gesteld worden.

MAAND: .....

	hoofdpijn	misselijkheid	overgevoeligheid voor licht en geluid	geneesmiddelen ingenomen			duur hoofdpijn		afwezig werk/school	andere opmerkingen
DAG	x (licht) xx (matig) xxx (hevig) xxxx (zeer hevig)	x (licht) xx (matig) xxx (braken)	licht = L geluid = G beide = B	welke	wanneer	aantal	begin	einde	ja/nee	zoals triggers of andere medisch relevante zaken
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										