

# Hoe gebruikt u het hoofdpijn-dagboek?

In de linkerkantlijn staan de dagen van de maand aangegeven door middel van een cijfer. U vult achter het cijfer van links naar rechts de situatie van die dag in. Als eerste kruist u aan of u hoofdpijn heeft en zo ja, hoe u de ernst van de hoofdpijn ervaart. Daarna geeft u aan of er die dag sprake is van misselijkheid, braken of van overgevoeligheid voor licht en geluid. Bij het gedeelte over de gebruikte medicijnen is het belangrijk dat u de naam van het medicijn, de sterkte en de dosis (hoeveel u gebruikt) noteert. De medicijnen die u gebruikt hoeven niet iedere dag hetzelfde te zijn, daarom vult u deze gegevens altijd bij de betreffende dag in. Noteer alle gebruikte medicijnen, dus ook de medicijnen die u zonder doktersrecept hebt verkregen! Bij 'bijzonderheden' kunt u invullen of er sprake is van menstruatie, andere lichamelijke klachten of bijzondere omstandigheden die van invloed kunnen zijn op uw hoofdpijnklachten.

Maand:

Jaar:

**Ernst van de hoofdpijn:**  
0=geen, 1=licht, 2=matig, 3=ernstig

**Is er sprake van:**  
a=misselijkheid, b=braken, c=overgevoeligheid voor licht en geluid

**Gebruikte medicijnen**  
Vermeld naam, sterkte en dosis.

**Bijzonderheden**  
noteer hier menstruatie en andere lichamelijke klachten of uitlokkende factoren

Dag	Ernst van de hoofdpijn				Duur van de hoofdpijn		Is er sprake van			Gebruikte medicijnen			Bijzonderheden
	0	1	2	3	van	tot	a	b	c	naam/sterkte/dosis	naam/sterkte/dosis	naam/sterkte/dosis	
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													

voorbeeld:

Dag	Ernst van de hoofdpijn				Duur van de hoofdpijn		Is er sprake van			Gebruikte medicijnen	Bijzonderheden
	0	1	2	3	van	tot	a	b	c	naam/sterkte/dosis	
1			x		11.00	22.00	x		x	paracetamol 500 mg,2	stijve nek, menstruatie
2	x									geen	geen, menstruatie