

# Hoofdpijndagboek

## HOE BEGIN IK ERAAN?

Bij vragen met een kruisje duidt u het vakje aan dat uw klacht het dichtst benadert.

## HOE LAAT BEGON DE HOOFDPIJN?

..... uur

### MERKTE U, KORT VOOR DE HOOFDPIJN BEGON, EEN VERSTORING:

- van het zicht
- andere zintuigen

### AAN WELKE KANT VAN HET HOOFD HAD U HOOFDPIJN:

- rechts
- links
- beide kanten

### WAS DE HOOFDPIJN:

- bonzend, kloppend
- drukkend, alsof het hoofd samengedrukt wordt

### HOE ERG WAS DE HOOFDPIJN?

- licht *(u kunt de dagelijkse bezigheden voortzetten)*
- matig *(u vermindert de dagelijkse bezigheden, maar het lukt nog mits pijn)*
- ernstig *(het uitvoeren van de dagelijkse bezigheden is onmogelijk)*

### VERANDERDE DE HOOFDPIJN BIJ LICHAAMELIJKE ACTIVITEIT (BIJVOORBEELD DE TRAP OPGAAN)?

- de hoofdpijn nam toe
- onveranderd
- de hoofdpijn nam af

### WAS U MISSELIJK?

- neen
- licht
- matig
- ernstig

### HAD U MEER LAST VAN HET LICHT TIJDENS DE HOOFDPIJN?

### HAD U MEER LAST VAN NORMALE GELUIDEN?

## HOE LAAT EINDIGDE DE HOOFDPIJN?

..... uur

### WAS ER EEN OORZAAK VOOR DEZE HOOFDPIJNAANVAL?

Indien ja, welke oorzaak: .....

### WELKE MEDICATIE NAM U IN:

Hoe laat nam u deze medicatie in? ..... uur

# Hoofdpijndagboek

NAAM/VOORNAAM: ..... GEBOORTEDATUM: ..... GESLACHT: M/V

Maand	.....																														
Dagen	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
Migraineaanval																															
Pijnscore (0-10)																															
Medicatie ingenomen																															
Hoofdpijn																															
Pijnscore (0-10)																															
Medicatie ingenomen																															
Ongesteld																															

HOE VUL IK MIJN HOOFDPIJNDAGBOEK IN?

**STAP 1**

- ▶ Kruis aan in het vakje **Migraineaanval** op de corresponderende **dag(en)** en in te vullen **maand**.
- ▶ Noteer daaronder in het vak **Pijnscore** de ernst van de pijn. De pijn wordt op een schaal van **0** tot **10** aangeduid. 0 is geen pijn en 10 is de ergst denkbare pijn.
- ▶ Kruis aan in het vakje **Medicatie ingenomen** als u de hoofdpijn behandelt met medicatie, op de corresponderende **dag(en)**.

**STAP 2**

- ▶ Kruis aan in het vakje **Hoofdpijn** (eventueel tussen de migraineaanvallen) op de corresponderende **dag(en)**.
- ▶ Noteer daaronder in het vak **Pijnscore** de ernst van de pijn. De pijn wordt op een schaal van **0** tot **10** aangeduid. 0 is geen pijn en 10 is de ergst denkbare pijn.
- ▶ Kruis aan in het vakje **Medicatie ingenomen** als u de hoofdpijn behandelt met medicatie, op de corresponderende **dag(en)**.

**STAP 3**

- ▶ Indien van toepassing, vul een letter **O** in op de eerste dag dat u ongesteld bent (menstrueert).
- ▶ U kunt eventueel een afzonderlijk lijstje aanleggen van de ingenomen medicatie en dosis.