

Hoofdpijndagboek

In het hoofdpijndagboek vragen wij u om te noteren wanneer u hoofdpijn heeft, de ernst van pijn, klachten en welke medicijnen u daarbij gebruikt. Met deze informatie krijgt de neuroloog en de hoofdpijnverpleegkundige een beter beeld wat voor soort hoofdpijn er speelt en de mogelijke oorzaken.

Samen kijken we met u naar een passend behandelplan.

Onderstaande tips kunnen u helpen bij het zorgvuldig invullen van het hoofdpijndagboek:

- Leg dit dagboek op een goed zichtbare plek
- Houd een vast tijdstip aan om het dagboek in te vullen bijvoorbeeld 's avonds na het eten
- Noteer in uw agenda of kalender dat u het dagboek moet invullen
- Attendeer uw naasten erop om u eraan te herinneren

Liever het hoofdpijndagboek digitaal invullen? Dit kan ook met de migraineAPP. Deze app is gratis te downloaden in de App Store of de Google Play Store.

Maand:

Dag	Ernst van de hoofdpijn				Bijkomende klachten					Medicatie	Bijzonderheden
	Geen	Licht	Matig	Ernstig	Misselijk	Braken	Licht	Geluid	Aura	Naam + aantal mg + hoeveel per dag	Zie onderstaand
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

- Ernst van de hoofdpijn, uitgedrukt in pijncijfers: Geen: 0 Licht: 1-3 Matig: 4-7 Ernstig 8-10
- Bijkomende klachten zoals: misselijkheid, braken, gevoelig voor licht, gevoelig voor geluid en evt. aura(visuele klachten, spraakproblemen, uitvalsverschijnselen).
- Medicatie: naam van de pijnstillertje, hoeveel milligrammen en hoeveel keer per dag.
- Bijzonderheden: Waren er nog andere bijkomende klachten? Beschrijf ook bijv. een drukke dag op school/werk, vakantie, dagje uit, overlijden, examens, dokters/ziekenhuisbezoek, menstruatie.

Maand:

Dag	Ernst van de hoofdpijn				Bijkomende klachten					Medicatie	Bijzonderheden
	Geen	Licht	Matig	Ernstig	Misselijk	Braken	Licht	Geluid	Aura	Naam + aantal mg + hoeveel per dag	Zie onderstaand
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

- Ernst van de hoofdpijn, uitgedrukt in pijncijfers: Geen: 0 Licht: 1-3 Matig: 4-7 Ernstig 8-10
- Bijkomende klachten zoals: misselijkheid, braken, gevoelig voor licht, gevoelig voor geluid en evt. aura(visuele klachten, spraakproblemen, uitvalsverschijnselen).
- Medicatie: naam van de pijnstillertje, hoeveel milligrammen en hoeveel keer per dag.
- Bijzonderheden: Waren er nog andere bijkomende klachten? Beschrijf ook bijv. een drukke dag op school/werk, vakantie, dagje uit, overlijden, examen, dokters/ziekenhuisbezoek, menstruatie.

Maand:

Dag	Ernst van de hoofdpijn				Bijkomende klachten					Medicatie	Bijzonderheden
	Geen	Licht	Matig	Ernstig	Misselijk	Braken	Licht	Geluid	Aura	Naam + aantal mg + hoeveel per dag	Zie onderstaand
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

- Ernst van de hoofdpijn, uitgedrukt in pijncijfers: Geen: 0 Licht: 1-3 Matig: 4-7 Ernstig 8-10
- Bijkomende klachten zoals: misselijkheid, braken, gevoelig voor licht, gevoelig voor geluid en evt. aura(visuele klachten, spraakproblemen, uitvalsverschijnselen).
- Medicatie: naam van de pijnstillertje, hoeveel milligrammen en hoeveel keer per dag.
- Bijzonderheden: Waren er nog andere bijkomende klachten? Beschrijf ook bijv. een drukke dag op school/werk, vakantie, dagje uit, overlijden, examens, dokters/ziekenhuisbezoek, menstruatie.

Maand:

Dag	Ernst van de hoofdpijn				Bijkomende klachten					Medicatie	Bijzonderheden
	Geen	Licht	Matig	Ernstig	Misselijk	Braken	Licht	Geluid	Aura	Naam + aantal mg + hoeveel per dag	Zie onderstaand
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

- Ernst van de hoofdpijn, uitgedrukt in pijncijfers: Geen: 0 Licht: 1-3 Matig: 4-7 Ernstig 8-10
- Bijkomende klachten zoals: misselijkheid, braken, gevoelig voor licht, gevoelig voor geluid en evt. aura(visuele klachten, spraakproblemen, uitvalsverschijnselen).
- Medicatie: naam van de pijnstillertje, hoeveel milligrammen en hoeveel keer per dag.
- Bijzonderheden: Waren er nog andere bijkomende klachten? Beschrijf ook bijv. een drukke dag op school/werk, vakantie, dagje uit, overlijden, examen, dokters/ziekenhuisbezoek, menstruatie.

Maand:

Dag	Ernst van de hoofdpijn				Bijkomende klachten					Medicatie	Bijzonderheden
	Geen	Licht	Matig	Ernstig	Misselijk	Braken	Licht	Geluid	Aura	Naam + aantal mg + hoeveel per dag	Zie onderstaand
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

- Ernst van de hoofdpijn, uitgedrukt in pijncijfers: Geen: 0 Licht: 1-3 Matig: 4-7 Ernstig 8-10
- Bijkomende klachten zoals: misselijkheid, braken, gevoelig voor licht, gevoelig voor geluid en evt. aura(visuele klachten, spraakproblemen, uitvalsverschijnselen).
- Medicatie: naam van de pijnstillert, hoeveel milligrammen en hoeveel keer per dag.
- Bijzonderheden: Waren er nog andere bijkomende klachten? Beschrijf ook bijv. een drukke dag op school/werk, vakantie, dagje uit, overlijden, examens, dokters/ziekenhuisbezoek, menstruatie.

Maand:

Dag	Ernst van de hoofdpijn				Bijkomende klachten					Medicatie	Bijzonderheden
	Geen	Licht	Matig	Ernstig	Misselijk	Braken	Licht	Geluid	Aura	Naam + aantal mg + hoeveel per dag	Zie onderstaand
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

- Ernst van de hoofdpijn, uitgedrukt in pijncijfers: Geen: 0 Licht: 1-3 Matig: 4-7 Ernstig 8-10
- Bijkomende klachten zoals: misselijkheid, braken, gevoelig voor licht, gevoelig voor geluid en evt. aura(visuele klachten, spraakproblemen, uitvalsverschijnselen).
- Medicatie: naam van de pijnstillertje, hoeveel milligrammen en hoeveel keer per dag.
- Bijzonderheden: Waren er nog andere bijkomende klachten? Beschrijf ook bijv. een drukke dag op school/werk, vakantie, dagje uit, overlijden, examen, dokters/ziekenhuisbezoek, menstruatie.