

Mein Kopfschmerztagebuch

Name/Geb:



Monat:

Hinweise zum Ausfüllen:

Jede Zeile entspricht einem Tag im Monat.

Bitte mache ein Kreuz in Spalte eins, wenn du Kopfschmerzen hattest. Ergänze dann ab wann und wie lange, wie stark und wo.

① = leicht, ② = mittel, ③ = stark, ④ = sehr stark

Kreuze bzw ergänze dann Begleitsymptome:

- Verstärkung bei Aktivität (Springen, Rennen)
- Ü = Übelkeit oder E = Erbrechen
- ⚡ = lärmempfindlich, ⚡ = lichtempfindlich
- S = Sehstörung, K = Kribbeln, M = Muskelschwäche, V = Schwindel, B = Bauchschmerzen
- Sonstiges:

Wenn du ein Medikament genommen hast, welches war das?

Hat dir etwas anderes geholfen?



	Kopfschmerzen			Qualität		Begleitsymptome			Behandlung					
	⌚ Kopfschmerz	⌚ Beginn	⌚ Dauer	Schmerzstärke	einseitig	pochend	Verstärkung	Übelkeit/ Erbrechen	⚡ Lärm/Licht	Sonstiges	Medikation	Ausruhen	Kühlen	Wirkung (-/o/+)
1				①②③④			Ü	E						
2				①②③④			Ü	E						
3				①②③④			Ü	E						
4				①②③④			Ü	E						
5				①②③④			Ü	E						
6				①②③④			Ü	E						
7				①②③④			Ü	E						
8				①②③④			Ü	E						
9				①②③④			Ü	E						
10				①②③④			Ü	E						
11				①②③④			Ü	E						
12				①②③④			Ü	E						
13				①②③④			Ü	E						
14				①②③④			Ü	E						
15				①②③④			Ü	E						
16				①②③④			Ü	E						
17				①②③④			Ü	E						
18				①②③④			Ü	E						
19				①②③④			Ü	E						
20				①②③④			Ü	E						
21				①②③④			Ü	E						
22				①②③④			Ü	E						
23				①②③④			Ü	E						
24				①②③④			Ü	E						
25				①②③④			Ü	E						
26				①②③④			Ü	E						
27				①②③④			Ü	E						
28				①②③④			Ü	E						
29				①②③④			Ü	E						
30				①②③④			Ü	E						