

Mein Kopfschmerztagebuch

Name/Geb:

Monat:



© freepik

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?



Dr. med. Thorsten Fröhlich
Kinder- und Jugendarzt

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