

U heeft het hoofdpijndagboek meegekregen van uw arts. Ondanks dat het u de eerst periode misschien moeite zal kosten om het dagboek elke dag in te vullen, zult u merken dat dit na verloop van tijd een gewoonte wordt. Over het algemeen is het noodzakelijk om het dagboek minstens 3 maanden bij te houden.

Tips

- Leg het dagboek op een zichtbare plek.
- Vul het dagboek op een vast tijdstip in.
- Noteer in uw agenda dat u het dagboek invult of vraag familie/vrienden om u hieraan te herinneren.
- Neem genoeg tijd om het dagboek in te vullen.

Vragen?

Neem contact op met de medewerkers van de polikliniek Neurologie via (0181) 65 83 70. Maandag t/m vrijdag bereikbaar van 8.00 – 16.30.

Hoe gebruikt u het hoofdpijndagboek?

Links ziet u 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. Eerst 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.

Voorbeeld

Dag	Ernst van de hoofdpijn				De van de hoofdpijn		Is er sprake van			Gebruikte medicijnen	Bijzonderheden
	0	1	2	3	van	tot	a	b	c		
1		x			11.00	22.00	x		x	Paracetamol , 550mg, 2	Stijve nek, menstruatie
2	x									geen	Stijve nek, menstruatie

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				De 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													