

Naam:

Maand:

Jaar:

	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		
H(oofdpijn) / M(igraine)																																	
Score 0-3																																	
Menstruatie																																	
Tijdstip begin pijn + eventueel W																																	
Beginletter(s) pijnstill(er)s																																	
Tijdstip eerste inname pijnstill(er)																																	
Aantal uren met hevigste pijn																																	
Opmerkingen *																																	

*Opmerkingen:

.....

Extra invulinstructies:

- H = H(oofdpijn) = alle andere hoofdpijnvormen dan migraine
- M = M(igraine) = migraine
- Score 0-3 = hevigste ernst van hoofdpijn/migraine op een dag van 0 t/m 3:
- 0 = niets (hoeft niet persé genoteerd te worden)
- 1 = licht
- 2 = matig = activiteiten beïnvloedend
- 3 = ernstig = activiteiten uitvoeren niet mogelijk
- Noteer bij het wakker worden met hoofdpijn die tijd als tijdstip van begin van de pijn en zet er een 'W' bij
- Noteer bij elke inname van een pijnstill(er) steeds de beginletter van de pijnstill(er), bv 4 tabletten Paracetamol op een dag = P P P P
- Noteer ook het tijdstip waarop op de allereerste pijnstill(er) op een dag werd ingenomen
- Noteer bij een opmerking een * in de tabel en schrijf de opmerking onder de tabel kort op met de datum ervoor