



Hoofdpijndagboek

De hoofdpijnkalender

Om een goede indruk te krijgen van de aard van uw hoofdpijn is het belangrijk dat u, bij voorkeur, zes maanden een kalender bijhoudt. In deze kalender geeft u elke dag aan:

- of u hoofdpijn heeft (gehad) en de ernst hiervan;
- of u moest braken en/of misselijk bent (geweest);
- of u menstrueert;
- het medicijn dat u eventueel die dag heeft gebruikt;

De door u ingevulde kalender gebruikt de hoofdpijnverpleegkundige / neuroloog als basis om samen met u de meest geschikte behandeling te kiezen.

Het invullen van de hoofdpijnkalender

- Kies voor het invullen een vast tijdstip op de dag, bijvoorbeeld 's avonds
- **Hoofdpijn**

Met een cijfer geeft u aan of u hoofdpijn heeft (gehad) en de ernst ervan:

- 1 = lichte hoofdpijn
- 2 = matige hoofdpijn
- 3 = ernstige hoofdpijn

Heeft u die dag geen hoofdpijn (gehad) dan vult u niets in.

- **Braken, misselijkheid, menstruatie**

Plaats een kruisje in het vakje bij de betreffende dag als u last heeft (gehad) van braken en/of misselijkheid. Geef ook met een kruisje aan als u ongesteld bent.

- **Medicijnen**

Noteer **alle** medicijnen die u heeft gebruikt. Ook de medicijnen die u zonder recept heeft gekocht. Schrijf achter de naam van het medicijn ook de sterkte, bijvoorbeeld paracetamol (500 mg), domperidon zetpil (60 mg), imigran (100 mg) enz.. Geef per dag aan hoeveel u van het desbetreffende medicijn hebt genomen, bijvoorbeeld 1x als u 1 keer het genoemde medicijn hebt gebruikt.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen? Neem dan contact op met de poli Neurologie.

- Bereikbaar 8.30 - 16.30 uur
- Tel: 0575 - 592 814

E-mail: hoofdpijnpolizutphen@gelre.nl

Informatie over e-mailen

Noteer bij e-mailen uw patiëntnummer of geboortedatum en (meisjes) achternaam.

We willen u er op wijzen dat gegevens die per email worden uitgewisseld niet via een beveiligd systeem gaan.



Hoofdpijndagboek 1^e helft van de maand

Maand: Jaar:															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Hoofdpijn	3 = ernstig														
	2 = matig														
	1 = licht														
Braken															
Misselijkheid															
Menstruatie															
Medicijnen (soort + sterkte)						Hoeveelheid									



Hoofdpijndagboek 2^e helft van de maand

13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Hoeveelheid



Hoofdpijndagboek 1^e helft van de maand

Maand: Jaar:													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Hoofdpijn	3 = ernstig												
	2 = matig												
	1 = licht												
Braken													
Misselijkheid													
Menstruatie													
Medicijnen (soort + sterkte)		Hoeveelheid											



Hoofdpijndagboek 2^e helft van de maand

13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Hoeveelheid



Hoofdpijndagboek 1^e helft van de maand

Maand: Jaar:													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Hoofdpijn	3 = ernstig												
	2 = matig												
	1 = licht												
Braken													
Misselijkheid													
Menstruatie													
Medicijnen (soort + sterkte)		Hoeveelheid											





Hoofdpijndagboek 2^e helft van de maand

13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Hoeveelheid





Hoofdpijndagboek 1^e helft van de maand

Maand: Jaar:													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Hoofdpijn	3 = ernstig												
	2 = matig												
	1 = licht												
Braken													
Misselijkheid													
Menstruatie													
Medicijnen (soort + sterkte)		Hoeveelheid											





Hoofdpijndagboek 2^e helft van de maand

13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Hoeveelheid



Hoofdpijndagboek 1^e helft van de maand

Maand: Jaar:													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Hoofdpijn	3 = ernstig												
	2 = matig												
	1 = licht												
Braken													
Misselijkheid													
Menstruatie													
Medicijnen (soort + sterkte)		Hoeveelheid											





Hoofdpijndagboek 1^e helft van de maand

Maand: Jaar:													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Hoofdpijn	3 = ernstig												
	2 = matig												
	1 = licht												
Braken													
Misselijkheid													
Menstruatie													
Medicijnen (soort + sterkte)		Hoeveelheid											





Hoofdpijndagboek 2^e helft van de maand

13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Hoeveelheid

Patiënteninformatie wordt met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie. U kunt aan deze uitgave geen rechten ontlelen. © Gelre ziekenhuizen www.gelreziekenhuizen.nl