

Hoofdpijnagenda

Naam patiënt: Maand:

UITLEG HOOFDPIJNAGENDA

In de linkerkantlijn staan 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.
- Als eerste 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.

Tips voor het invullen van het dagboek:

- Leg het hoofdpijndagboek op een goed zichtbare plek.
- Spreek met uzelf een vast tijdstip af waarop u het dagboek invult, bijv. direct na het avondeten.
- Noteer in uw agenda of op de kalender dat u het dagboek moet invullen, of vraag uw partner/familie om u eraan te herinneren.
- Zorg ervoor dat u voldoende tijd neemt en niet afgeleid wordt, zodat u rustig alle gegevens kunt invullen.

DATUM	ERNST HOOFDPIJN*				DUUR		SPRAKE VAN*			GEBRUIKTE PIJSTILLERS / TRIPTANEN TEGEN HOOFDPIJN			BIJZONDERHEDEN vb. menstruatie, ziekte...
	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													
27													
29													
30													
31													

* Ernst van de hoofdpijn: 0 = geen, 1 = licht, 2 = matig, 3 = ernstig

* Is er sprake van: A = misselijkheid, B = braken, C = overgevoelig voor licht en geluid

NB: Stelregel: Maximaal op 8-10 dagen per maand pijnmedicatie slikken