



Hoofdpijndagboek

Van:

Maand: 20.....

datum	Begintijd hoofdpijn	Eindtijd hoofdpijn	Soort hoofdpijn	Cijfer ernst	Activiteit tijdens opkomen hoofdpijn	Misselijkheid/ braken	Pijnstillers?	Rust genomen?	Bijzonderheden
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									



Als je op een dag hoofdpijn hebt, probeer je alle vragen in de kolom in te beantwoorden.

Begintijd hoofdpijn: noteer hier hoe laat de hoofdpijn begint, als je wakker wordt met hoofdpijn schrijf je dat op.

Eindtijd hoofdpijn: noteer hier hoe laat de hoofdpijn verdwijnt, als de hoofdpijn tijdens het inslapen nog aanwezig is schrijf je op tot slapen.

Soort hoofdpijn: Hier probeer je de hoofdpijn te omschrijven: Bonkend? Stekend? Drukkend? Zwaar gevoel?

Cijfer ernst: Bij cijfer ernst geef je de hoofdpijn een cijfer tussen 0 en 10, waarbij 0 geen hoofdpijn is en 10 de allerergste hoofdpijn die je maar kunt bedenken.

Activiteit tijdens opkomen hoofdpijn: Noteer hier wat je deed tijdens het opkomen van de hoofdpijn, was je aan het sporten? Zat je op school? Zat je in de auto?

Misselijkheid en braken: geef met een m aan wanneer je last hebt van misselijkheid tijdens de hoofdpijnaanval, geef met een b aan als je ook hebt moeten braken.

Pijnstillers: Noteer of je een pijnstiller hebt genomen voor de hoofdpijn, een P voor paracetamol, een A voor aspirine of een I voor ibuprofen. Geef met een + of – aan of de pijnstiller effect heeft gehad.

Rust genomen: Hier kun je aangeven of je rust hebt moeten nemen vanwege de hoofdpijnlachten

Bijzonderheden: Hier kun je opmerkingen kwijt waarvan je denkt dat ze van belang zijn, bijvoorbeeld laat naar bed geweest, verkouden, feestje gehad, cavia overleden.

Veel succes met het invullen van de lijst !!