

Maand _____

Naam: _____ Geb.datum: _____

| Dag= datum | Ernst hoofdpijn ❖ | | | | Duur | | Sprake van ❖ | | | Gebruikte pijnstilling / triptanen tegen hoofdpijn | | | Bijzonderheden Bijv. menstruatie, ziekte of andere lichamelijke of uitlokkende factoren |
|---------------|-------------------------|---|---|---|------|-----|--------------------|---|---|--|--------------------|--------------------|---|
| | 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 | | | | | | | | | | | | | |

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

Nieuw hoofdpijndagboek nodig? <https://spaanegasthuis.nl/specialisme/neurologie/hoofdpijncentrum> (onderaan de pagina).

Uitleg Hoofdpijndagboek

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 hoofdpijnlachten.

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.