

# Mein Migränetagebuch

MONAT																																	
TAG		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	
	Triptane																																
	andere Akutmedikation																																

**ANMERKUNGEN**

völlig frei von Kopfschmerzen

Kopfschmerzen, die mich bei meinen Aktivitäten nicht eingeschränkt haben

Kopfschmerzen, die mich bei meinen Aktivitäten moderat eingeschränkt haben

Knock-out Kopfschmerzen, die mich bei meinen Aktivitäten massiv eingeschränkt haben (z. B. Bedürfnis nach dunklem Zimmer, Rückzug oder absoluter Ruhe; schwere Beeinträchtigung bei täglichen Aktivitäten)

MONAT																																	
TAG		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	
	Triptane																																
	andere Akutmedikation																																

**ANMERKUNGEN**

völlig frei von Kopfschmerzen

Kopfschmerzen, die mich bei meinen Aktivitäten nicht eingeschränkt haben

Kopfschmerzen, die mich bei meinen Aktivitäten moderat eingeschränkt haben

Knock-out Kopfschmerzen, die mich bei meinen Aktivitäten massiv eingeschränkt haben (z. B. Bedürfnis nach dunklem Zimmer, Rückzug oder absoluter Ruhe; schwere Beeinträchtigung bei täglichen Aktivitäten)

MONAT																																	
TAG		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	
	Triptane																																
	andere Akutmedikation																																

**ANMERKUNGEN**

völlig frei von Kopfschmerzen

Kopfschmerzen, die mich bei meinen Aktivitäten nicht eingeschränkt haben

Kopfschmerzen, die mich bei meinen Aktivitäten moderat eingeschränkt haben

Knock-out Kopfschmerzen, die mich bei meinen Aktivitäten massiv eingeschränkt haben (z. B. Bedürfnis nach dunklem Zimmer, Rückzug oder absoluter Ruhe; schwere Beeinträchtigung bei täglichen Aktivitäten)