

Legende

Vorboten

F: Flimmersehen

G: Gefühlsstörung

S: Sprachstörung

A: Anderes Symptom: _____

AA: Weiteres Symptom: _____

Auslöser

1: Aufregung/Stress

2: Erholungsphase

3: Änderung des Schlaf-/Wach Rhythmus

4: Menstruation

5: Anderer Auslöser: _____

6: Weiterer Auslöser: _____

Schmerzstärke Skala von 0–10

0 = Keine Schmerzen

10 = Stärkster vorstellbarer Schmerz

Andere Begleitsymptome

T: Augentränen

R: Augenrötung

N: Nasenlaufen/-Verstopfung

Medikamente

Bitte vermerken Sie die Medikamente, die Sie bei Kopfschmerzen/Migräne einnehmen

A: _____

B: _____

C: _____

Haben Sie weitere Fragen?

Das **KOPF KLAR-Serviceteam** ist gerne für Sie da:

Telefon: 0800 – 20 10 26 (gebührenfrei)

E-Mail: info@kopf-klar.at

Internet: www.kopf-klar.at



IHR MIGRÄNETAGEBUCH

Tag	Vorboten	Schmerzart/-dauer/-ort							Begleitsymptome						Medikament			Ausfall Arbeit/ Schule/ Haushalt	Tag
		Auslöser	Stärke 0-10	Dauer (h)	Pulsierend + stechend	Dampf + drückend	Einseitig	Beidseitig	Erbrechen	Übelkeit	Lärmscheu	Lichtscheu	Geruchs- empfindlich	Andere Symptome	Medikament	Medikament hilfreich? Ja = 1 Nein = 0 Wenig = w	Anzahl Tropfen/ Tabletten/ Zäpfchen		
1																		1	
2																		2	
3																		3	
4																		4	
5																		5	
6																		6	
7																		7	
8																		8	
9																		9	
10																		10	
11																		11	
12																		12	
13																		13	
14																		14	
15																		15	
16																		16	
17																		17	
18																		18	
19																		19	
20																		20	
21																		21	
22																		22	
23																		23	
24																		24	
25																		25	
26																		26	
27																		27	
28																		28	
29																		29	
30																		30	
31																		31	

Gesamtzahl
Angegriffen

Bitte entsprechend ausfüllen bzw. ankreuzen. Weitere Informationen und eine Legende für das korrekte Ausfüllen des Tagebuchs finden Sie auf der Rückseite.