

Kopfschmerztagebuch**Monat:****Name:**

Datum	Schweregrad	Dauer in Stunden	Begleit- symptome	Gemüts- zustand	Schmerz- bekämpfungs- maßnahmen	Erfolg nach Stunden	Anhalten des Erfolgs in Stunden	Schweregrad nach Wirkungseintritt der Maßnahme	Mögliche Auslöser (Trigger)
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									

Schweregrad Scala: 0 -- keine Schmerzen 1 -- leichte Schmerzen die normale Alltagsaktivität erlauben 2 -- Mäßige Schmerzen die Alltagsaktivität stören aber nicht verhindern. 3 -- Schwere Kopfschmerzen die normale Alltagsaktivität unmöglich machen, Bettruhe kann erforderlich sein	Schmerzbekämpfungsmaßnahmen 1. Eisbeutel 2. Bettruhe 3. abgedunkeltes Zimmer 4. Medikament (Namen und Dosis aufschreiben) 6. Anderes (bitte benennen)	Mögliche Auslöser (Trigger) 1. Alkohol 2. Schokolade, Kaffee 3. Alter reifer Käse 4. Citrusfrüchte 5. Glutamat, chinesisches Essen 6. Hunger 7. Nüsse 8. Zwiebel, salziges Essse 9. Stress 10. Müdigkeit, zuviel oder zuwenig Schlaf, Wechsel des Schlaf-Wachrhythmus 11. Medikamente vergessen (was) 12. Angestrenktes Sehen, andere optische Reize
Frauen kreisen die Tage ihrer Menstruation ein.	Begleitsymptome 1. Lichtscheu 2. Lärmempfindlichkeit 3. Übelkeit 4. Erbrechen 5. andere (bennenen)	Gemütszustand 1. Fit zum Bäume aureißen 2. etwas nervös 3. bedrückt, 4. energielos, müde 5. hoffungslos, hilflos

Beispiel

am 4. des Monats 6 Stunden schlimme Kopfschmerzen mit Übelkeit und Lichtscheu nach 2 Stunden Bettruhe und Eisbeutel besser, am Vortag chinesisich gegessen, am 5. des Monats Beginn der Periode.

Datum	Schweregrad	Dauer in Stunden	Begleit-symptome	Gemüts-zustand	Schmerz-bekämpfungs-maßnahmen	Erfolg nach Stunden	Anhalten des Erfolgs in Stunden	Schweregrad nach Wirkungseintritt der Maßnahme	Mögliche Auslöser (Trigger)
4	3	6	1,3,	1	1,2,3,	2	auf Dauer	0	Periode,5,

Copyright © Karl Mayer , Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Friedrich- Ebert- Analge 7, 69117 Heidelberg, Tel.: 06221/160610