

MIGRAINEDAGBOEK

Dit **migrainedagboek** geeft je een beter inzicht in het verloop van je eigen migraineaanval en de bijbehorende symptomen van migraine. Misschien kan het helpen te bepalen welke factoren jouw migraineaanvallen uitlokken. Bovendien kan je huisarts met het dagboek een betere diagnose stellen. Schrijf elke migraineaanval op en noteer alle details.

MAAND:

| DAG | hoofdpijn | misselijkheid | overgevoeligheid voor licht en geluid | andere mogelijke symptomen | geneesmiddelen ingenomen | | | duur hoofdpijn | | afwezig werk/school | andere opmerkingen | R = regels A = aura (duur) C = ander voorgevoel |
|-----|---|---|---------------------------------------|----------------------------|--------------------------|--------|-------|----------------|--------|--|--------------------|---|
| | x (licht) xx (matig) xxx (hevig) xxxx (zeer hevig) | x (licht) xx (matig) xxx (braken) | licht = L geluid = G beide = B | welke | wanneer | aantal | begin | einde | ja/nee | zoals triggers of andere medisch relevante zaken | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | |