

Hoofdpijndagboek

Algemeen

Uw neuroloog of huisarts heeft met u besproken dat u een hoofdpijndagboek gaat bijhouden. Het doel van het dagboek is om beter inzicht te krijgen in uw klachten. Hieronder vindt u uitleg hoe u dit dagboek dient in te vullen en het dagboek zelf.

Hoe vult u het dagboek in

Op de volgende pagina vindt u het hoofdpijndagboek. In de linkerkantlijn staan de dagen van de maand aangegeven. U vult vervolgens van links naar rechts het volgende in:

Ernst van de hoofdpijn

Als eerste kruist u aan of u deze dag hoofdpijn heeft en zo ja, hoe u de ernst van de hoofdpijn ervaart (0=geen, 1=licht, 2=matig, 3=ernstig).

Duur van de hoofdpijn

Hier vult u het tijdstip in wanneer de hoofdpijn begint en wanneer deze weer over is.

Overige klachten

Vervolgens geeft u aan of er die dag sprake is van misselijkheid (a), braken (b) of van overgevoeligheid voor licht en geluid (c).

Medicijnen

Het is 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 heeft verkregen.

Bijzonderheden

Bij 'bijzonderheden' kunt u invullen of er sprake is van menstruatie, andere lichamelijke klachten of bijzondere omstandigheden die van invloed kunnen zijn op uw hoofdpijklachten.

Een voorbeeld

Dag	Ernst van de hoofdpijn				Duur van de hoofdpijn		Is er sprake van			Gebruikte medicijnen	Bijzonderheden
	0	1	2	3	van	tot	a	b	c		
1			x		11.00	22.00	x		x	paracetamol 500 mg,2	stijve nek, menstruatie
2	x									geen	geen, menstruatie

Dagelijks bijhouden

Het is belangrijk dat u het dagboek iedere dag invult. Leg het hoofdpijndagboek op een goed zichtbare plek en spreek met u zelf een vast tijdstip af waarop u het dagboek invult. Noteer in uw agenda of op de kalender dat u het dagboek moet invullen, of vraag uw partner of andere familieleden om u eraan te herinneren.

Vragen

Heeft u vragen over het invullen van het dagboek, neem dan contact op met het secretariaat van de polikliniek Neurologie. Wij zijn op werkdagen van 08.30 tot 16.30 uur bereikbaar op telefoonnummer (0314) 32 95 76.

Het hoofdpijndagboek

Maand:

Jaar:

Dag	Ernst van de hoofdpijn				Duur van de hoofdpijn		Is er sprake van			Gebruikte medicijnen			Bijzonderheden
	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													

Dag	Ernst van de hoofdpijn				Duur van de hoofdpijn		Is er sprake van			Gebruikte medicijnen			Bijzonderheden
	0	1	2	3	van	tot	a	b	c	naam/sterkte/dosis	naam/sterkte/dosis	naam/sterkte/dosis	
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													
31													

