Mein Kopfschmerztagebuch

Wie doll tat es weh? **1** ganz wenig **2** ein bisschen **3** ziemlich **4** sehr **5** so schlimm wie nie

Tag 1

Datum _____

Tat mein Kopf weh? Ja Nein

Wie doll? 1 2 3 4 5

Wann fing es an? _____

Was hab ich gemacht? _____

Was hat geholfen? _____

Getrunken heute ☐☐☐☐☐☐☐☐

Bett / wach um _____

Tag 2

Datum _____

Tat mein Kopf weh? Ja Nein

Wie doll? 1 2 3 4 5

Wann fing es an? _____

Was hab ich gemacht? _____

Was hat geholfen? _____

Getrunken heute ☐☐☐☐☐☐☐☐

Bett / wach um _____

Tag 3

Datum _____

Tat mein Kopf weh? Ja Nein

Wie doll? 1 2 3 4 5

Wann fing es an? _____

Was hab ich gemacht? _____

Was hat geholfen? _____

Getrunken heute ☐☐☐☐☐☐☐☐

Bett / wach um _____

Tag 4

Datum _____

Tat mein Kopf weh? Ja Nein

Wie doll? 1 2 3 4 5

Wann fing es an? _____

Was hab ich gemacht? _____

Was hat geholfen? _____

Getrunken heute ☐☐☐☐☐☐☐☐

Bett / wach um _____

Tag 5

Datum _____

Tat mein Kopf weh? Ja Nein

Wie doll? 1 2 3 4 5

Wann fing es an? _____

Was hab ich gemacht? _____

Was hat geholfen? _____

Getrunken heute ☐☐☐☐☐☐☐☐

Bett / wach um _____

Tag 6

Datum _____

Tat mein Kopf weh? Ja Nein

Wie doll? 1 2 3 4 5

Wann fing es an? _____

Was hab ich gemacht? _____

Was hat geholfen? _____

Getrunken heute ☐☐☐☐☐☐☐☐

Bett / wach um _____

Tag 7

Datum _____

Tat mein Kopf weh? Ja Nein

Wie doll? 1 2 3 4 5

Wann fing es an? _____

Was hab ich gemacht? _____

Was hat geholfen? _____

Getrunken heute ☐☐☐☐☐☐☐☐

Bett / wach um _____

Ende der Woche

Kopfwehtage _____

Schule verpasst _____

Mir fiel auf _____

_____

Abends vor dem Schlafen gemeinsam ausfüllen. Ja oder Nein auch an guten Tagen einkreisen.

Lieber aufs Handy? Code scannen für Migraine Journal.
Dasselbe auf dem iPhone, für dich zusammengezählt. Gratis erfassen.
migrainejournal.app · frei zum Drucken und Weitergeben

Mein Kopfschmerztagebuch

Kinder beschreiben Schmerz anders, und kleine Kinder haben oft Bauchweh, Übelkeit oder Schwindel mit — oder statt — Kopfschmerzen. Notiere es hier auch ohne Kopfschmerz.

GEGEBENE MEDIKAMENTE

DATUM	UHRZEIT	MEDIKAMENT & DOSIS	GEHOLFEN? (NACH 1–2 STD.)	ANDERE SYMPTOME — ÜBELKEIT, BAUCHWEH, SCHWINDEL, BLASS

FÜR DIE KINDERÄRZTIN — DIESER MONAT

KOPFSCHMERZTAGE

SCHULTAGE VERPASST ODER FRÜHER ABGEHOLT

TAGE MIT SCHMERZMITTEL

WAS MEISTENS VORHER PASSIERT

NOCH AM SELBEN TAG ÄRZTLICH ABKLÄREN, WENN

- der Kopfschmerz plötzlich und heftig ist — der schlimmste bisher
- er nach einem Stoß oder Sturz auf den Kopf auftritt
- Fieber mit steifem Nacken oder Hautausschlag dazukommt
- das Kind verwirrt oder sehr schläfrig ist, eine Schwäche hat, verwaschen spricht oder schlecht läuft
- es nachts vom Kopfschmerz aufwacht oder morgens mit Erbrechen aufwacht
- die Kopfschmerzen stetig häufiger werden oder sich verändern

Im Zweifel: Kinderarztpraxis anrufen, außerhalb der Sprechzeiten den ärztlichen Bereitschaftsdienst 116 117. Im Notfall: 112.

migrainejournal.app/de/downloads
Frei zum Drucken und Weitergeben · bitte verlinken, nicht neu hochladen