Migränekalender

Ein Kästchen pro Tag. Noch am selben Abend eintragen, auch an guten Tagen — erst die leeren Kästchen machen daraus eine Zählung. Am Monatsende die drei Summen eintragen.

	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	MIGRÄNE-TAGE	KOPFSCHMERZ-TAGE	MED.-TAGE
JAN																																		
FEB																																		
MÄR																																		
APR																																		
MAI																																		
JUN																																		
JUL																																		
AUG																																		
SEP																																		
OKT																																		
NOV																																		
DEZ																																		

M Migräne · **K** anderer Kopfschmerz · **Buchstaben einkreisen**, wenn du an dem Tag Akutmedikation genommen hast (Schmerzmittel, Triptan oder Gepant) · schmerzfreie Tage leer lassen. Eine Attacke über Mitternacht sind **zwei** Migränetage.

Eine Aufzeichnung, keine Diagnose. Zur Hausärztin oder Neurologin mitnehmen — nach den drei Summen fragt sie.

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

Migränekalender

Für Monate, in denen du mehr Details willst. Datum in die Ecke jedes Kästchens, höchste Intensität notieren und abhaken, wenn du Akutmedikation genommen hast. Eine Seite pro Monat.

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □
Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □
Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □
Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □
Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □

MIGRÄNETAGE IN DIESEM MONAT

KOPFSCHMERZTAGE GESAMT

TAGE MIT AKUTMEDIKATION

AUSGEFALLENE ODER VERKÜRZTE TAGE

Tage zählen, nicht Attacken: Eine Attacke über zwei Tage sind zwei Migränetage.

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