Migränetagebuch — Beispielwoche

SO SIEHT EINE AUSGEFÜLLTE WOCHE AUS

Dieselben Spalten wie Seite 1 des kostenlosen Migränetagebuchs, ausgefüllt für eine erfundene Woche. Blau ist der Eintrag; die Notizen rechts erklären, warum er so geschrieben ist.

MONAT / JAHR
März

MEINE 5 VON 10 HEISST
kann arbeiten, nur langsamer

MEINE 9 VON 10 HEISST
dunkles Zimmer, kann nicht reden

TAG	ATTACKE J/N/K	BEGINN	MAX. /10	STD.	MEDIKAMENT & UHRZEIT	SCHLAF	NOTIZEN
Mo 3.	N					7½	Normaler Tag
Di 4.	N					6	Spät ins Bett — Abgabe
Mi 5.	J	07:30	7	9	Sumatriptan 50 mg · 08:15	5	Damit aufgewacht. Di kein Mittagessen.
Do 6.	J	(Forts.)	5	6	Ibuprofen 400 mg · 10:00	8	Dieselbe Attacke, 2. Tag
Fr 7.	N					7	Matt, ausgelaugt (Nachphase)
Sa 8.	K	15:00	3	2		8	Leichter Kopfschmerz, keine Migräne
So 9.	N					7½	

WARUM ES SO DASTEHT

DIE GUTEN TAGE
Montag, Dienstag und Sonntag bekommen trotzdem ein N und eine Schlafzahl. Ohne sie gibt es keine Rate — nur eine Liste schlechter Tage.

FESTE SKALA
Die 5 und die 9 sind oben in eigenen Worten festgelegt, damit eine 7 im März dasselbe heißt wie eine 7 im Juni.

EINE ATTACKE, ZWEI TAGE
Die Attacke vom Mittwoch dauerte bis Donnerstag. Das ist eine Attacke, aber *zwei Migränetage* — die Zahl, die Ärztinnen und Krankenkassen zählen.

DOSIS UND UHRZEIT
„Sumatriptan 50 mg · 08:15“ — die Uhrzeit zeigt: 45 Minuten nach Beginn genommen. Genau danach fragt deine Ärztin.

NICHT JEDER KOPFSCHMERZ IST MIGRÄNE
Samstag ist mit K markiert: Er zählt als Kopfschmerztag, aber nicht als Migränetag.

WAS DIESE WOCHE ERGIBT

MIGRÄNETAGE	KOPFSCHMERZTAGE GESAMT
2	3
TAGE MIT AKUTMEDIKATION	**ATTACKEN**
2	1

Aus den Notizen entstehen Muster: eine kurze Nacht und ein ausgelassenes Mittagessen vor Mittwoch sind ein Datenpunkt. Drei Monate davon sind ein Muster, das sich zu testen lohnt.

Ein Beispiel, nicht die Aufzeichnung eines echten Menschen.

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