Migränetagebuch

Eine Zeile pro Tag. Noch am selben Tag ausfüllen, auch an Tagen ohne Attacke — ein Tagebuch, das nur schlechte Tage erfasst, zeigt keine Rate. Dauert etwa fünfzehn Sekunden.

MONAT / JAHR

NAME

MEINE 5 VON 10 HEISST

MEINE 9 VON 10 HEISST

TAG	ATTACKE J / N	BEGINN UHRZEIT	MAX. INT. /10	DAUER STD.	MEDIKAMENT & UHRZEIT	SCHLAF STD.	NOTIZEN — UNGEWÖHNLICHES IN DEN LETZTEN 24 STD.
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							

Intensität keine · leicht · mäßig · stark · lähmend

Leg deine Skala oben fest, bevor du anfängst — eine 7 im ersten Monat wird bis zum dritten zur 5.

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

Attacken-Detailblatt

Mehrfach drucken. Erst ausfüllen, wenn das Schlimmste vorbei ist — nicht währenddessen. Notiere die *Uhrzeit* jedes Verdachts: Was in den Stunden vor dem Beginn auftritt, kann schon die Attacke selbst sein statt ihre Ursache.

DATUM _____ BEGINN _____ ENDE _____ STUNDEN GESAMT _____

HÖCHSTE INTENSITÄT — EINE ZAHL EINKREISEN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SYMPTOME

- ☐ Aura
- ☐ Übelkeit
- ☐ Erbrechen
- ☐ Lichtempfindlich
- ☐ Lärmempfindlich
- ☐ Geruchsempfindlich
- ☐ Schwindel
- ☐ Müdigkeit
- ☐ Verschwommen sehen
- ☐ Nackensteifigkeit
- ☐ Kribbeln
- ☐ Verwirrtheit

SONSTIGES

WO DER SCHMERZ SASS



- ☐ Stirn
- ☐ Schläfe links / rechts
- ☐ Scheitel
- ☐ Hinter den Augen
- ☐ Hinterkopf
- ☐ Nacken
- ☐ Kiefer
- ☐ Nebenhöhlen / Wange
- ☐ Ganzer Kopf

DIE 24 STUNDEN DAVOR

MAHLZEITEN · SCHLAF · ARBEITSLAST · REISEN · ALLES UNGEWOHNTE, MIT UHRZEIT

MÖGLICHE AUSLÖSER

LEBENSSTIL

- ☐ Schlechter Schlaf
- ☐ Stress
- ☐ Zu wenig getrunken
- ☐ Mahlzeit ausgelassen
- ☐ Anstrengung

ESSEN & TRINKEN

- ☐ Koffein
- ☐ Alkohol
- ☐ Schokolade
- ☐ Gereifter Käse
- ☐ Wurstwaren

UMGEBUNG

- ☐ Wetterwechsel
- ☐ Helles Licht
- ☐ Lärm
- ☐ Bildschirmzeit

HORMONELL

- ☐ Hormonzyklus

UHRZEIT JEDES VERMUTETEN AUSLÖSERS

MEDIKAMENTE

WAS / DOSIS / UHRZEIT / HAT ES GEHOLFEN

WAS HALF, WAS NICHT

DUNKLES ZIMMER · KÜHLEN · SCHLAF · ESSEN · WAS DU WIEDERHOLEN WÜRDEST

DER TAG DANACH

ENERGIE, KONZENTRATION, STIMMUNG — DIE NACHPHASE ZÄHLT MIT

Schlaf in der Nacht davor: _____ Std. · Stress an dem Tag: gering / mittel / hoch

Frei zum Drucken und Weitergeben · bitte verlinken, nicht neu hochladen

Übersicht für den Termin

Vor dem Termin aus Seite 1 und 2 ausfüllen und diesen Bogen statt des ganzen Tagebuchs abgeben. Die vier Zahlen als Durchschnitt der letzten drei Monate.

MIGRÄNETAGE PRO MONAT

Tage, nicht Attacken. Eine Attacke über zwei Tage zählt doppelt.

KOPFSCHMERZTAGE INSGESAMT PRO MONAT

Auch die gewöhnlichen, nicht nur Migräne.

TAGE MIT AKUTMEDIKATION PRO MONAT

Je Wirkstoffgruppe zählen. Ehrlich angeben — das ändert den Plan.

BEEINTRÄCHTIGUNGSWERT

MIDAS oder HIT-6, mit Datum. Alte Werte für den Verlauf aufheben.

BISHERIGE BEHANDLUNG — DER WICHTIGSTE TEIL FÜR DIE ÄRZTIN

MEDIKAMENT	HÖCHSTE DOSIS	WIE LANGE	WARUM ABGESETZT / WIRKUNG

MEINE TYPISCHE ATTACKE

VORBOTEN · WO DER SCHMERZ SITZT · ANDERE SYMPTOME · DAUER · DER TAG DANACH

ANDERE ERKRANKUNGEN & MEDIKAMENTE

AUCH VERHÜTUNG, MITTEL FÜR STIMMUNG UND SCHLAF

FRAGEN, DIE ICH STELLEN WILL

- [ ] Welche Kopfschmerzerkrankung ist das, und warum?
- [ ] Kommt für mich eine Prophylaxe infrage?
- [ ] Ab wann entscheiden wir, dass es nicht wirkt?
- [ ] Bei welchen Nebenwirkungen absetzen statt durchhalten?
- [ ] An wie vielen Tagen im Monat darf ich mein Akutmittel nehmen?
- [ ] Wann soll ich früher wiederkommen?
- [ ] Was soll ich bis zum nächsten Termin erfassen?

MEINE EIGENEN

Ein Tagebuch ist eine Aufzeichnung, keine Diagnose. Was es zu zeigen scheint, gehört ins Gespräch mit Hausärztin oder Neurologin.

Frei zum Drucken und Weitergeben · bitte verlinken, nicht neu hochladen