Medikamententagebuch

Alles, was du **gegen** eine Attacke nimmst — Schmerzmittel, Triptane, Gepante, Mittel gegen Übelkeit. Eine Zeile pro Einnahme. Erst die zwei Schmerzwerte zeigen, ob ein Mittel wirklich wirkt.

DATUM	UHRZEIT	MEDIKAMENT & DOSIS	SCHMERZ VORHER /10	SCHMERZ NACH 2 STD. /10	2. DOSIS?	NEBENWIRKUNGEN / NOTIZEN

MEDIKAMENTENTAGE IN DIESEM MONAT — JEDEN TAG MIT AKUTMITTEL ABHAKEN

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

TAGE GESAMT IN DIESEM MONAT

Warum Tage zählen, nicht Tabletten. Zu häufige Akutmedikation kann selbst mehr Kopfschmerzen verursachen (medikamenteninduzierter Kopfschmerz). Die internationalen Kriterien (ICHD-3, 8.2) zählen *Tage*: **an 15 oder mehr Tagen im Monat** bei einfachen Schmerzmitteln wie Paracetamol, ASS oder Ibuprofen; **an 10 oder mehr Tagen im Monat** bei Triptanen, Ergotaminen, Opioiden oder Kombinationspräparaten — über mehr als drei Monate.

Liegst du nahe an dieser Übergebrauchsgrenze, sprich mit deiner Ärztin. Setz verordnete Medikamente nicht eigenmächtig ab.

Eine Aufzeichnung, kein ärztlicher Rat. Die Anweisungen deiner Ärztin gehen vor.

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

Medikamententagebuch

Jede Prophylaxe, die du probiert hast, auch die gescheiterten. Krankenkassen und Fachärztinnen fragen genau danach — erreichte Dosis, wie lange, warum abgesetzt — und aus dem Gedächtnis ist diese Liste am schwersten.

MEDIKAMENT	HÖCHSTE DOSIS	BEGONNEN	ABGESETZT	WARUM ABGESETZT — NEBENWIRKUNG / KEINE WIRKUNG / ANDERES	MIGRÄNETAGE / MONAT VORHER → DAMIT

ALLERGIEN UND MITTEL, DIE ICH NICHT VERTRUG

WEITERE MEDIKAMENTE & PRÄPARATE

Beide Seiten zum Termin mitbringen. Die meisten Prophylaxen brauchen 2–3 Monate in voller Dosis, bevor man sie beurteilen kann.

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