Mon carnet des maux de tête

J'ai eu mal comment ? **1** un tout petit peu **2** un peu **3** assez fort **4** très fort **5** le pire de tous

Jour 1

Date _____

J'ai eu mal ? Oui Non

Combien ? 1 2 3 4 5

À quelle heure ? _____

Je faisais quoi ? _____

Ce qui m'a aidé _____

Verres bus ☐☐☐☐☐☐☐☐

Couché / réveillé à _____

Jour 2

Date _____

J'ai eu mal ? Oui Non

Combien ? 1 2 3 4 5

À quelle heure ? _____

Je faisais quoi ? _____

Ce qui m'a aidé _____

Verres bus ☐☐☐☐☐☐☐☐

Couché / réveillé à _____

Jour 3

Date _____

J'ai eu mal ? Oui Non

Combien ? 1 2 3 4 5

À quelle heure ? _____

Je faisais quoi ? _____

Ce qui m'a aidé _____

Verres bus ☐☐☐☐☐☐☐☐

Couché / réveillé à _____

Jour 4

Date _____

J'ai eu mal ? Oui Non

Combien ? 1 2 3 4 5

À quelle heure ? _____

Je faisais quoi ? _____

Ce qui m'a aidé _____

Verres bus ☐☐☐☐☐☐☐☐

Couché / réveillé à _____

Jour 5

Date _____

J'ai eu mal ? Oui Non

Combien ? 1 2 3 4 5

À quelle heure ? _____

Je faisais quoi ? _____

Ce qui m'a aidé _____

Verres bus ☐☐☐☐☐☐☐☐

Couché / réveillé à _____

Jour 6

Date _____

J'ai eu mal ? Oui Non

Combien ? 1 2 3 4 5

À quelle heure ? _____

Je faisais quoi ? _____

Ce qui m'a aidé _____

Verres bus ☐☐☐☐☐☐☐☐

Couché / réveillé à _____

Jour 7

Date _____

J'ai eu mal ? Oui Non

Combien ? 1 2 3 4 5

À quelle heure ? _____

Je faisais quoi ? _____

Ce qui m'a aidé _____

Verres bus ☐☐☐☐☐☐☐☐

Couché / réveillé à _____

Fin de la semaine

Jours de mal de tête _____

École manquée _____

Ce que j'ai remarqué _____

À remplir ensemble, au coucher. Entoure Oui ou Non même les bons jours.

Plutôt sur ton téléphone ? Scanne pour Migraine Journal.
Le même suivi sur iPhone, additionné pour toi. Suivi gratuit.
migrainejournal.app · libre d'imprimer et de partager

Mon carnet des maux de tête

Les enfants décrivent la douleur autrement, et les plus jeunes ont souvent mal au ventre, des nausées ou des vertiges avec — ou à la place — d'un mal de tête. Note-le ici même sans mal de tête.

MÉDICAMENTS DONNÉS

DATE	HEURE	MÉDICAMENT & DOSE	EFFICACE ? (APRÈS 1–2 H)	AUTRES SYMPTÔMES — NAUSÉES, MAL AU VENTRE, VERTIGES, PÂLEUR

POUR LE MÉDECIN — CE MOIS-CI

JOURS AVEC MAL DE TÊTE

JOURS D'ÉCOLE MANQUÉS OU ÉCOURTÉS

JOURS AVEC UN ANTIDOULEUR DONNÉ

CE QUI ARRIVE SOUVENT JUSTE AVANT

AVIS MÉDICAL LE JOUR MÊME SI

- il est brutal et intense — le pire jamais ressenti
- il suit un choc à la tête
- il s'accompagne de fièvre et d'une nuque raide, ou de taches sur la peau
- l'enfant est confus, très somnolent, a une faiblesse, parle mal ou a du mal à marcher
- les maux de tête le réveillent la nuit, ou arrivent au réveil avec des vomissements
- les maux de tête sont de plus en plus fréquents ou changent

En cas de doute, appelle ton médecin. En cas d'urgence : le **15** (SAMU) ou le **112**.

migrainejournal.app/fr/downloads
Libre d'imprimer et de partager · merci de mettre un lien, pas de copie