Il mio diario del mal di testa

Quanto faceva male? **1** pochissimo **2** un po' **3** abbastanza **4** tanto **5** più che mai

Giorno 1

Data _____

Mal di testa? Sì No

Quanto? 1 2 3 4 5

Quando è iniziato? _____

Cosa facevo? _____

Cosa ha aiutato? _____

Bevande di oggi ☐☐☐☐☐☐☐☐

A letto / sveglia _____

Giorno 2

Data _____

Mal di testa? Sì No

Quanto? 1 2 3 4 5

Quando è iniziato? _____

Cosa facevo? _____

Cosa ha aiutato? _____

Bevande di oggi ☐☐☐☐☐☐☐☐

A letto / sveglia _____

Giorno 3

Data _____

Mal di testa? Sì No

Quanto? 1 2 3 4 5

Quando è iniziato? _____

Cosa facevo? _____

Cosa ha aiutato? _____

Bevande di oggi ☐☐☐☐☐☐☐☐

A letto / sveglia _____

Giorno 4

Data _____

Mal di testa? Sì No

Quanto? 1 2 3 4 5

Quando è iniziato? _____

Cosa facevo? _____

Cosa ha aiutato? _____

Bevande di oggi ☐☐☐☐☐☐☐☐

A letto / sveglia _____

Giorno 5

Data _____

Mal di testa? Sì No

Quanto? 1 2 3 4 5

Quando è iniziato? _____

Cosa facevo? _____

Cosa ha aiutato? _____

Bevande di oggi ☐☐☐☐☐☐☐☐

A letto / sveglia _____

Giorno 6

Data _____

Mal di testa? Sì No

Quanto? 1 2 3 4 5

Quando è iniziato? _____

Cosa facevo? _____

Cosa ha aiutato? _____

Bevande di oggi ☐☐☐☐☐☐☐☐

A letto / sveglia _____

Giorno 7

Data _____

Mal di testa? Sì No

Quanto? 1 2 3 4 5

Quando è iniziato? _____

Cosa facevo? _____

Cosa ha aiutato? _____

Bevande di oggi ☐☐☐☐☐☐☐☐

A letto / sveglia _____

Fine settimana

Giorni con mal di testa _____

Scuola persa _____

Cosa ho notato _____

Compilatelo insieme prima di dormire. Cerchia Sì o No anche nei giorni buoni.

Preferisci il telefono? Inquadra il codice per Migraine Journal.
Lo stesso diario su iPhone, con i conti fatti per te. Registrare è gratis.
migrainejournal.app · gratis da stampare e condividere

Il mio diario del mal di testa

I bambini descrivono il dolore in modo diverso, e i più piccoli hanno spesso mal di pancia, nausea o capogiri insieme al mal di testa — o al suo posto. Annotalo qui anche quando il mal di testa non c'è.

FARMACI DATI

DATA	ORA	FARMACO E DOSE	HA AIUTATO? (DOPO 1–2 H)	ALTRI SINTOMI — NAUSEA, MAL DI PANCIA, CAPOGIRI, PALLORE

PER IL MEDICO — QUESTO MESE

GIORNI CON MAL DI TESTA

GIORNI DI SCUOLA PERSI O INTERROTTI

GIORNI IN CUI È STATO DATO UN ANTIDOLORIFICO

COSA SUCCEDE DI SOLITO PRIMA

CHIEDI UN PARERE MEDICO IN GIORNATA SE

- è improvviso e forte — il peggiore mai avuto
- arriva dopo un colpo alla testa
- si accompagna a febbre e collo rigido o a macchie sulla pelle
- il bambino è confuso, molto sonnolento, oppure ha debolezza, difficoltà a parlare o a camminare
- il mal di testa lo sveglia dal sonno, o compare al risveglio con vomito
- il mal di testa diventa sempre più frequente o diverso

Nel dubbio chiama il pediatra; fuori orario la guardia medica (116117 dove attivo). In emergenza chiama il 112.