Mijn hoofdpijndagboek

Hoeveel pijn deed het? **1** heel klein beetje **2** een beetje **3** best veel **4** heel veel **5** het ergste ooit

Dag 1

Datum _____

Had ik hoofdpijn? Ja Nee

Hoeveel? 1 2 3 4 5

Wanneer begon het? _____

Wat deed ik? _____

Wat hielp? _____

Gedronken vandaag ☐☐☐☐☐☐☐☐

Naar bed / wakker _____

Dag 2

Datum _____

Had ik hoofdpijn? Ja Nee

Hoeveel? 1 2 3 4 5

Wanneer begon het? _____

Wat deed ik? _____

Wat hielp? _____

Gedronken vandaag ☐☐☐☐☐☐☐☐

Naar bed / wakker _____

Dag 3

Datum _____

Had ik hoofdpijn? Ja Nee

Hoeveel? 1 2 3 4 5

Wanneer begon het? _____

Wat deed ik? _____

Wat hielp? _____

Gedronken vandaag ☐☐☐☐☐☐☐☐

Naar bed / wakker _____

Dag 4

Datum _____

Had ik hoofdpijn? Ja Nee

Hoeveel? 1 2 3 4 5

Wanneer begon het? _____

Wat deed ik? _____

Wat hielp? _____

Gedronken vandaag ☐☐☐☐☐☐☐☐

Naar bed / wakker _____

Dag 5

Datum _____

Had ik hoofdpijn? Ja Nee

Hoeveel? 1 2 3 4 5

Wanneer begon het? _____

Wat deed ik? _____

Wat hielp? _____

Gedronken vandaag ☐☐☐☐☐☐☐☐

Naar bed / wakker _____

Dag 6

Datum _____

Had ik hoofdpijn? Ja Nee

Hoeveel? 1 2 3 4 5

Wanneer begon het? _____

Wat deed ik? _____

Wat hielp? _____

Gedronken vandaag ☐☐☐☐☐☐☐☐

Naar bed / wakker _____

Dag 7

Datum _____

Had ik hoofdpijn? Ja Nee

Hoeveel? 1 2 3 4 5

Wanneer begon het? _____

Wat deed ik? _____

Wat hielp? _____

Gedronken vandaag ☐☐☐☐☐☐☐☐

Naar bed / wakker _____

Eind van de week

Hoofdpijndagen _____

School gemist _____

Wat me opviel _____

_____

Vul het samen in bij het slapengaan. Omcirkel Ja of Nee, ook op goede dagen.

Liever je telefoon? Scan voor Migraine Journal.
Dezelfde registratie op je iPhone, voor je opgeteld. Gratis bijhouden.
migrainejournal.app · gratis te printen en te delen

Mijn hoofdpijndagboek

Kinderen beschrijven pijn anders, en jonge kinderen krijgen vaak buikpijn, misselijkheid of duizeligheid bij — of in plaats van — hoofdpijn. Noteer het hier, ook als er geen hoofdpijn is.

GEGEVEN MEDICIJNEN

DATUM	TIJD	MEDICIJN & DOSIS	GEHOLPEN? (NA 1–2 U)	ANDERE KLACHTEN — MISSELIJK, BUIKPIJN, DUIZELIG, BLEEK

VOOR DE ARTS — DEZE MAAND

HOOFDPIJNDAGEN

SCHOOLDAGEN GEMIST OF INGEKORT

DAGEN MET EEN PIJNSTILLER

WAT ER MEESTAL AAN VOORAFGAAT

BEL DIRECT DE HUISARTS OF HUISARTSENPOST ALS

- je kind ineens erge hoofdpijn heeft en zich erg ziek voelt
- er erge hoofdpijn is met koorts, een pijnlijke of stijve nek, rode vlekjes, sufheid of braken
- de erge hoofdpijn kwam na een klap of val op het hoofd
- je kind verward of heel suf is, of krachtverlies, onduidelijke spraak of moeite met lopen heeft — bel dan 112

Maak een afspraak bij de huisarts als je kind jonger is dan 6, heel vaak hoofdpijn heeft, er ’s nachts wakker van wordt, of als de hoofdpijn steeds vaker komt of anders wordt. Twijfel je? Bel de huisarts.

migrainejournal.app/nl/downloads
Gratis te printen en te delen · link ernaar, upload niet opnieuw