Voorbereidingsblad

NEEM DEZE ENE PAGINA MEE

Geef dit af in plaats van het hele dagboek. Een eerste afspraak duurt vaak 20–30 minuten, en het meeste daarvan gaat op aan het vaststellen van deze vier getallen. Neem het gemiddelde over de laatste drie maanden.

NAAM

DATUM AFSPRAAK

PERIODE VAN DE REGISTRATIES

MIGRAINEDAGEN PER MAAND

Dagen, geen aanvallen. Eén aanval over twee dagen telt als twee.

HOOFDPIJNDAGEN TOTAAL PER MAAND

Ook de gewone hoofdpijn.

DAGEN MET ACUTE MEDICATIE PER MAAND

Per soort middel. Wees precies — het verandert het plan.

BEPERKINGSSCORE

MIDAS of HIT-6, met datum. Bewaar oude scores voor de trend.

BEHANDELGESCHIEDENIS — WAAR ARTSEN HET MEEST AAN HEBBEN

MIDDEL (PREVENTIEF & ACUUT)	HOOGSTE DOSIS BEREIKT	HOE LANG GEBRUIKT	WAAROM GESTOPT / EFFECT

‘Iets met een T dat niet hielp’ kan een arts niets mee. Of een middel faalde op een lage dosis na twee weken of op de volle dosis na vier maanden, leidt tot heel andere volgende stappen.

MIJN TYPISCHE AANVAL

VOORTEKENEN · WAAR DE PIJN ZIT · ANDERE KLACHTEN · DUUR · DE DAG ERNA

VOORGESCHIEDENIS & ANDERE AANDOENINGEN

LEEFTIJD BIJ EERSTE MIGRAINE · SINDS WANNEER DIT PATROON · IN DE FAMILIE

ANDERE MEDICATIE, OOK ANTICONCEPTIE, STEMMING EN SLAAP

VRAGEN OM TE STELLEN

- [ ] Wat voor hoofdpijnaandoening is dit, en waarom?
- [ ] Kom ik in aanmerking voor preventieve behandeling?
- [ ] Hoe lang voordat we besluiten dat dit niet werkt?
- [ ] Bij welke bijwerkingen stop ik in plaats van door te zetten?
- [ ] Hoeveel dagen per maand is acute medicatie veilig?
- [ ] Wanneer wil je me eerder zien?
- [ ] Wat moet ik bijhouden voor de volgende afspraak?

MIJN EIGEN VRAGEN

VANDAAG BESLOTEN

SCHRIJF DIT OP VOORDAT JE HET GEBOUW VERLAAT

Een registratie, geen diagnose. Het oordeel van je arts gaat voor.

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