Migrainekalender

Eén vakje per dag. Markeer het dezelfde avond, ook op goede dagen — de lege vakjes maken hier een telling van.
Tel aan het eind van elke maand de drie totalen op.

	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	MIGRAINE-DAGEN	HOOFDPIJN-DAGEN	MEDICATIE-DAGEN
JAN																																		
FEB																																		
MRT																																		
APR																																		
MEI																																		
JUN																																		
JUL																																		
AUG																																		
SEP																																		
OKT																																		
NOV																																		
DEC																																		

M migraine · **H** andere hoofdpijn · **omcirkel de letter** als je die dag acute medicatie nam (pijnstiller, triptan of gepant) · laat pijnvrije dagen leeg. Een aanval die over middernacht doorloopt, telt als **twee** migrainedagen.

Een registratie, geen diagnose. Neem het mee naar je huisarts of neuroloog — naar de drie totalen vragen ze.

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

Migrainekalender

Voor de maanden waarin je meer detail wilt. Schrijf de datum in de hoek van elk vak, noteer de piekernst en vink aan als je acute medicatie nam. Print er één per maand.

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
Ernst ___ /10 Med. □	Ernst ___ /10 Med. □	Ernst ___ /10 Med. □	Ernst ___ /10 Med. □	Ernst ___ /10 Med. □	Ernst ___ /10 Med. □	Ernst ___ /10 Med. □
Ernst ___ /10 Med. □	Ernst ___ /10 Med. □	Ernst ___ /10 Med. □	Ernst ___ /10 Med. □	Ernst ___ /10 Med. □	Ernst ___ /10 Med. □	Ernst ___ /10 Med. □
Ernst ___ /10 Med. □	Ernst ___ /10 Med. □	Ernst ___ /10 Med. □	Ernst ___ /10 Med. □	Ernst ___ /10 Med. □	Ernst ___ /10 Med. □	Ernst ___ /10 Med. □
Ernst ___ /10 Med. □	Ernst ___ /10 Med. □	Ernst ___ /10 Med. □	Ernst ___ /10 Med. □	Ernst ___ /10 Med. □	Ernst ___ /10 Med. □	Ernst ___ /10 Med. □
Ernst ___ /10 Med. □	Ernst ___ /10 Med. □	Ernst ___ /10 Med. □	Ernst ___ /10 Med. □	Ernst ___ /10 Med. □	Ernst ___ /10 Med. □	Ernst ___ /10 Med. □

MIGRAINEDAGEN DEZE MAAND	ALLE HOOFDPIJNDAGEN	DAGEN MET ACUTE MEDICATIE	DAGEN GEMIST OF INGEKORT

Tel dagen, geen aanvallen: een aanval van twee dagen is twee migrainedagen.

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