Migrainedagboek — voorbeeldweek

ZO ZIET EEN INGEVULDE WEEK ERUIT

Dezelfde kolommen als pagina 1 van het gratis migrainedagboek, ingevuld voor één verzonnen week. Het blauw is de registratie; de notities rechts leggen uit waarom elke regel zo is opgeschreven.

MAAND / JAAR
maart

MIJN 5 OP 10 BETEKENT
kan werken, maar trager

MIJN 9 OP 10 BETEKENT
donkere kamer, kan niet praten

DAG	AANVAL J/N/H	START	PIEK /10	UREN	MEDICATIE & TIJD	SLAAP	NOTITIES
ma 3	N					7½	Gewone dag
di 4	N					6	Laat op — deadline
wo 5	J	07:30	7	9	Sumatriptan 50 mg · 08:15	5	Ermee wakker. Di lunch overgeslagen.
do 6	J	(vervolg)	5	6	Ibuprofen 400 mg · 10:00	8	Zelfde aanval, 2e dag
vr 7	N					7	Dof, uitgeput (migrainekater)
za 8	H	15:00	3	2		8	Lichte hoofdpijn, geen migraine
zo 9	N					7½	

WAAROM HET ZO IS OPGESCHREVEN

DE GOEDE DAGEN
Maandag, dinsdag en zondag krijgen toch een N en een slaapcijfer. Zonder die dagen is er geen percentage — alleen een lijst slechte dagen.

VASTGELEGDE SCHAAL
De 5 en de 9 staan bovenaan in eigen woorden omschreven, zodat een 7 in maart hetzelfde betekent als een 7 in juni.

EÉN AANVAL, TWEE DAGEN
De aanval van woensdag liep door tot donderdag. Dat is één aanval maar *twee migrainedagen* — het getal dat artsen tellen.

DOSIS EN TIJD
‘Sumatriptan 50 mg · 08:15’ — de tijd laat zien dat het na 45 minuten werd genomen, en daar vraagt je arts naar.

NIET ELKE HOOFDPIJN IS MIGRAINE
Zaterdag staat op H: dat telt als hoofdpijndag, maar niet als migrainedag.

WAT DEZE WEEK OPLEVERT

MIGRAINEDAGEN	ALLE HOOFDPIJNDAGEN
2	3
DAGEN MET ACUTE MEDICATIE	**AANVALLEN**
2	1

Uit de notities komen de patronen: een korte nacht en een overgeslagen lunch vóór woensdag is één datapunt. Drie maanden daarvan is een patroon dat het testen waard is.

Een voorbeeld, niet de registratie van een echt persoon.

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