Migrainedagboek

Eén rij per dag. Vul hem dezelfde dag in, ook op dagen zonder aanval — een dagboek dat alleen slechte dagen vastlegt, kan geen percentage laten zien. Kost ongeveer vijftien seconden.

MAAND / JAAR

NAAM

MIJN 5 OP 10 BETEKENT

MIJN 9 OP 10 BETEKENT

DAG	AANVAL J / N	START-TIJD	PIEK-ERNST /10	DUUR UREN	MEDICATIE & TIJDSTIP INNAME	SLAAP UREN	NOTITIES — IETS ONGEWOONS IN DE AFGELOPEN 24 U
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							

Ernst geen · mild · matig · ernstig · verlammend

Leg je schaal vast in de vakken hierboven voordat je begint — een 7 in maand één zakt tegen maand drie af naar een 5.

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

Aanvaldetails

Print er meerdere. Vul er een in als het ergste voorbij is — niet tijdens. Noteer het *tijdstip* van alles wat je verdenkt, want iets in de uren voor het begin kan het begin van de aanval zijn in plaats van de oorzaak.

DATUM	BEGONNEN	GESTOPT	TOTAAL UREN

PIEKERNST — OMCIRKEL ER ÉÉN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

KLACHTEN

- ☐ Aura
- ☐ Misselijkheid
- ☐ Braken
- ☐ Lichtgevoeligheid
- ☐ Geluidsgevoeligheid
- ☐ Geurgevoeligheid
- ☐ Duizeligheid
- ☐ Vermoeidheid
- ☐ Wazig zien
- ☐ Nekstijfheid
- ☐ Tintelingen
- ☐ Verwardheid

ANDERS

WAAR DE PIJN ZAT



- ☐ Voorhoofd
- ☐ Linker- / rechterslaap
- ☐ Bovenkant hoofd
- ☐ Achter de ogen
- ☐ Achterhoofd
- ☐ Nek
- ☐ Kaak
- ☐ Bijholte / wang
- ☐ Heel hoofd

DE 24 UUR VOORDAT HET BEGON

MAALTIJDEN · SLAAP · WERKDRUK · REIZEN · ALLES BUITEN DE ROUTINE, MET TIJDEN

MOGELIJKE TRIGGERS

LEEFSTIJL

- ☐ Slecht geslapen
- ☐ Stress
- ☐ Uitdroging
- ☐ Maaltijd overgeslagen
- ☐ Inspanning

ETEN & DRINKEN

- ☐ Cafeïne
- ☐ Alcohol
- ☐ Chocolade
- ☐ Oude kaas
- ☐ Bewerkt vlees

OMGEVING

- ☐ Weersverandering
- ☐ Fel licht
- ☐ Hard geluid
- ☐ Schermtijd

HORMONAAL

- ☐ Hormonale cyclus

TIJDSTIP VAN ELKE VERMOEDE TRIGGER

MEDICATIE

WAT / DOSIS / TIJDSTIP / HIELP HET

WAT HIELP, WAT NIET

DONKERE KAMER · IJS · SLAAP · ETEN · ALLES WAT JE ZOU HERHALEN

DE DAG ERNA

ENERGIE, CONCENTRATIE, STEMMING — DE HERSTELDAG TELT MEE

Slaap de nacht ervoor: _____ uur · Stress die dag: laag / gemiddeld / hoog

Gratis te printen en te delen · link ernaar, upload niet opnieuw

Verslag voor de afspraak

Vul dit in vanuit pagina 1 en 2 voordat je gaat, en geef dit blad af in plaats van het hele dagboek.
Neem van de vier getallen het gemiddelde over de laatste drie maanden.

MIGRAINEDAGEN PER MAAND

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

HOOFDPIJNDAGEN TOTAAL PER MAAND

Ook de gewone hoofdpijn, niet alleen migraine.

DAGEN MET ACUTE MEDICATIE PER MAAND

Tel 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	HOOGSTE DOSIS BEREIKT	HOE LANG GEBRUIKT	WAAROM GESTOPT / EFFECT

MIJN TYPISCHE AANVAL

VOORTEKENEN · WAAR DE PIJN ZIT · ANDERE KLACHTEN · HOE LANG · DE DAG ERNA

ANDERE AANDOENINGEN & MEDICATIE

OOK ANTICONCEPTIE EN MIDDELEN VOOR 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

Een dagboek is een registratie, geen diagnose. Wat het lijkt te laten zien, hoort in een gesprek met je huisarts of neuroloog.

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