Medicatielogboek

Alles wat je **tegen** een aanval neemt — pijnstillers, triptanen, gepanten, middelen tegen misselijkheid. Eén regel per dosis. De twee pijnscores laten zien of een middel echt werkt.

DATUM	TIJD	MIDDEL & DOSIS	PIJN VOORAF /10	PIJN 2 U LATER /10	2E DOSIS?	BIJWERKINGEN / NOTITIES

MEDICATIEDAGEN DEZE MAAND — VINK ELKE DAG AAN WAAROP JE IETS ACUUTS NAM

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

TOTAAL DAGEN DEZE MAAND

Waarom dagen tellen en geen tabletten. Te vaak acute medicatie nemen kan zelf meer hoofdpijn geven (medicatie-afhankelijke hoofdpijn). De internationale criteria (ICHD-3, 8.2) tellen *dagen*: **15 of meer dagen per maand** voor eenvoudige pijnstillers zoals paracetamol, acetylsalicylzuur of ibuprofen; **10 of meer dagen per maand** voor triptanen, ergotamine, opioïden of combinatiepijnstillers — langer dan drie maanden achter elkaar.

Zit je in de buurt van die getallen, bespreek het dan met je arts. Stop niet op eigen houtje met een voorgeschreven middel.

Een registratie, geen medisch advies. De instructies van je voorschrijver gaan 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

Medicatielogboek

Elk preventief middel dat je hebt geprobeerd, ook de mislukte. Specialisten vragen precies dit, en voor sommige middelen hangt de vergoeding ervan af — de dosis die je bereikte, hoe lang, en waarom je stopte — en het is de lastigste lijst om uit je geheugen te reconstrueren.

MIDDEL	HOOGSTE DOSIS	GESTART	GESTOPT	WAAROM GESTOPT — BIJWERKINGEN / GEEN EFFECT / ANDERS	MIGRAINEDAGEN / MAAND ERVOOR → ERMEE

ALLERGIEËN EN MIDDELEN DIE IK NIET VERDROEG

ANDERE VASTE MEDICIJNEN EN SUPPLEMENTEN

Neem beide pagina's mee naar afspraken. De meeste preventieve middelen hebben 2–3 maanden op volle dosis nodig voordat je ze kunt beoordelen.

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