Triggertest

EÉN VARIABELE · ZES WEKEN

Verander **één ding** en houd het zes weken vol. Vier dingen tegelijk veranderen vertelt je niets over welke ertoe deed, en legt je voorgoed vier beperkingen op.

HET ENE DING DAT IK VERANDER

STARTDATUM

NULMETING — VOORDAT JE IETS VERANDERT

MIGRAINEDAGEN IN DE 4 WEKEN ERVOOR

GEMIDDELDE ERNST /10

DAGEN MET ACUTE MEDICATIE

Zonder nulmeting heb je niets om mee te vergelijken, en je herinnert het je verkeerd.

ZES WEKEN

WEEK	MIGRAINEDAGEN	GEM. ERNST	VOLGEHOUDEN?	WAT ER VERDER VERANDERDE — ZIEKTE, REIZEN, DEADLINES, SLAAP
1				
2				
3				
4				
5				
6				

RESULTAAT

MIGRAINEDAGEN: NULMETING → DAARNA

OORDEEL — HOUDEN, SCHRAPPEN OF OPNIEUW TESTEN

VOORDAT JE CONCLUDEERT

Is er in die zes weken nog iets anders veranderd? Een rustige maand op het werk, een vakantie of een seizoenswissel verschuift de getallen vanzelf.

En check de richting van oorzaak en gevolg: trek in eten, dorst, nekstijfheid en lichtgevoeligheid komen vaak *vóór* de pijn, als deel van de aanval — die weghalen kan dus niet helpen.

Een registratie, geen diagnose. Bespreek wat je vindt met je huisarts of neuroloog.

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