

Hoofdpijnkalender

Waarom een hoofdpijnkalender bijhouden?

Veel mensen hebben wel eens last van hoofdpijn. Er bestaan verschillende soorten hoofdpijn, die niet altijd even goed van elkaar te onderscheiden zijn. Door een hoofdpijnkalender bij te houden, krijgen uw arts en u een zo exact mogelijke beschrijving van uw hoofdpijn. Zo wordt het gemakkelijker om te bepalen om welk soort hoofdpijn het bij u gaat.

Hoe gebruikt u de hoofdpijnkalender?

- Vul uw naam en de maand in.
- Elke rij in de kalender stelt een dag van de desbetreffende maand voor.
- De ernst van uw hoofdpijn kunt u aangeven met een cijfer: 0 = geen, 1 = licht, 2 = matig, 3 = ernstig.
- Vul begin- en eindtijd van de hoofdpijn in.
- Het is mogelijk dat u last heeft van bijkomende verschijnselen, zoals misselijkheid, moeten braken of overgevoelig zijn voor licht en/of geluid. Wanneer dit het geval is, zet dan een kruisje in de betreffende kolom.
- Onder 'medicatie' vult u in of u medicijnen tegen de hoofdpijn heeft genomen, en zo ja, welke dat waren.
- Onder 'overige opmerkingen' kunt u andere bijzonderheden van die dag noteren.

Voorbeeld

Hoofdpijnkalender <i>voorbeeld</i>				Naam: <i>Esther Janssen</i>				Maand: <i>september</i>	
Datum	Hoofdpijn	Duur hoofdpijn		Bijverschijnselen				Medicatie	Overige opmerkingen
		begin	eind	misselijk	braken	licht	geluid		
	0 = geen 1 = licht 2 = matig 3 = ernstig								
1	1	16:30	18:00					geen	
2	0								
3	0								
4	3	07:00	22:00	X		X	X	4x paracetamol 500 mg	Hele dag in bed
5	2	08:00	22:30			X		3x paracetamol 500 mg	
6	Etc.								

Hoofdpijnkalendar I	Naam:	Maand:
---------------------	-------	--------

Datum	Hoofdpijn 0 = geen 1 = licht 2 = matig 3 = ernstig	Duur hoofdpijn		Bijverschijnselen				Medicatie	Overige opmerkingen
		begin	eind	misselijk	braken	licht	geluid		
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									

Hoofdpijnkalendar II	Naam:	Maand:
----------------------	-------	--------

Datum	Hoofdpijn 0 = geen 1 = licht 2 = matig 3 = ernstig	Duur hoofdpijn		Bijverschijnselen				Medicatie	Overige opmerkingen
		begin	eind	misselijk	braken	licht	geluid		
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									

Hoofdpijnkalendar III	Naam:	Maand:
-----------------------	-------	--------

Datum	Hoofdpijn 0 = geen 1 = licht 2 = matig 3 = ernstig	Duur hoofdpijn		Bijverschijnselen				Medicatie	Overige opmerkingen
		begin	eind	misselijk	braken	licht	geluid		
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									

Hoofdpijnkalendar IV	Naam:	Maand:
-----------------------------	--------------	---------------

Datum	Hoofdpijn 0 = geen 1 = licht 2 = matig 3 = ernstig	Duur hoofdpijn		Bijverschijnselen				Medicatie	Overige opmerkingen
		begin	eind	misselijk	braken	licht	geluid		
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									