

migreini.org

SUOMEN MIGREENIHISTYS RY

migreini-info.fi

Lisätietoja päänsärkyyn liittyen:

Laäke 7:

Laäke 6:

Laäke 5:

Laäke 4:

Laäke 3:

Laäke 2:

Laäke 1:

KÄYTTÄMÄSI LÄÄKKEET:

Päänsärkykohtauksien kirjaaminen auttaa sinua havaitsemaan kohtauksen toistuvuuden ja arvioimaan kiputilojen voimakkuutta. Kohtauksen seuraminen tarjoaa lisäksi tärkeää tietoa migreeniin ja päänsärkyyn erikoistuneille terveydenhoidon ammattilaisille. Päänsärkypäiväkirjalla voi olla merkitystä sopivimman hoitomuodon löytämisessä.

Kirjaaminen kannattaa

Puh:

Nimi:

Päänsärky-
päiväkirja



Täytä näin

Taulukko kattaa puolen vuoden (6 kk) seurantajakson. Merkitse taulukkoon kalenteripäivän kohdalle ne päivät, joina sinulla on ollut päänsärkyä. Merkitse ruutuun se numero, joka parhaiten kuvastaa kiputilojesi voimakkuutta:

1 = lievä kipu 2 = kohtalainen kipu 3 = kova kipu

Mikäli päänsärkykohtauksen lisäksi sinulla on ollut joko pahoinvointia tai oksentelua, piirrä numeron ympärille:

△ = pahoinvointia ▽ = oksentelua

Merkitse:

- estolääkkeenottopäivät piirtämällä ruutuun pystyviivoja: III
- päivät joina otit kohtaus- tai akuuttipäänsärkylääkkeitä ympäröimällä kyseisen päivän numero

Kuukausi 1	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
Kuukausi 2	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
Kuukausi 3	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
Kuukausi 4	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
Kuukausi 5	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
Kuukausi 6	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