

Migraine-dagboek

Eén regel per aanval. Vul het begin meteen in; de rest mag later.

Naam _____ Maand _____

Datum	Begin tijd	Eind tijd	Pijn 0–10	Symptomen misselijk · licht · geluid · aura	Medicatie wat en hoe laat	Hielp? ja / deels / nee	Wat ging vooraf slaap · stress · eten · cyclus	Notitie

Begin meteen, details later. Een datum en een begintijd zijn genoeg tijdens de aanval. Vul de rest in als je weer kunt kijken zonder pijn.

Elke zondag even terugkijken. Vijf minuten om ontbrekende regels aan te vullen houdt het dagboek compleet.

Na drie maanden naar je arts. Tel het aantal aanvallen, de gemiddelde duur en het aantal dagen met medicatie. Boven de tien medicatiedagen per maand: benoem dat.