

Mein Kopfschmerz-Kalender – Monat:

Medikamente (Schmerzmittel und zur Vorbeugung)

1.
2.
3.

Schmerzen (Stärke):

- Ø = keine
S = stark
M = mittel
L = leicht

Dauer:

- < = weniger als 6 h
> = 7–12 h
! = mehr als 12 h

Auslöser (Trigger):

Äußere Faktoren:

1. Stress/Aufregung
2. Erholung/Urlaub
3. Schlafstörungen
4. Menstruation
5. ausgelassene Mahlzeit
6.

Nahrungsmittel/Getränke:

- a. Käse
- b. Alkohol
- c. Schokolade
- d. Kaffee, Cola
- e. Restaurantbesuch
- f. Fertiggericht
- g.

Wirkung der Medikamente:

- + = ja
o = wenig
– = nein

Nicht-medikamentöse Maßnahme

1. Akupunktur
2. Akupressur
3. Autogenes Training
4. Massage
5.

Tag			Kopfschmerzen (Art & Ort)				Weitere Symptome (darunter auch Aura-Symptome)											Dosis & Wirkung							
Wochenende markieren	Stärke	Dauer	pulsierend oder pochend	dumpf oder drückend	einseitig	beidseitig	Geruchsstörung	Übelkeit	Erbrechen	Schwindel	lärmempfindlich	lichtempfindlich	Sehstörung	Sprachstörung	Sensitivitätsstörung	Lähmungserscheinung	Auslöser (Trigger)	Medikamente	Tropfen	Tabletten	Zäpfchen	Spritze	Wirkung	Nicht-medi- kamentöse Maßnahmen	Krankmeldung
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																									