Migrænedagbog i regneark: gratis CSV-skabelon

Tomt ark · udfyldes i hånden · A4, passer også til US Letter · dim.arvetechapps.com · arbejdsark til notater, ikke en diagnostisk test

Dato	Start / slut	Hovedpine? (ja/nej)	Værste smerte (0–10)	Smerte / symptomer	Anfaldsmedicin? (ja/nej)	Type medicin	Medicin / tid	Kontekst / usikkerhed

Type medicin: Triptan · Kombinationsanalgetikum · Opioid · Ergotamin · Simpelt smertestillende / NSAID · Gepant / ditan / andet · Ingen

Måneden på én side – sæt kryds hver dag

Måned: _____

Dag	Hovedpine	Anfaldsmedicin	Triptan m.fl.	Simpelt smertestillende
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				
Sum				

Hovedpinedage	15+ i >3 måneder: kronisk område
Dage med anfaldsmedicin	10+ ved flere klasser
Dage med triptaner, kombinationsanalgetika, opioider eller ergotamin	10+
Dage med simple smertestillende eller NSAID	15+

ICHD-3-referencerne (1.3 kronisk migræne; 8.2 medicinoverforbrugshovedpine) gælder regelmæssig brug i mere end 3 måneder. En månedsoptælling er et udgangspunkt for en samtale, ikke en diagnose. Flere doser på samme dato tæller som én dag.