# Migränetagebuch als Tabelle: kostenlose CSV-Vorlage

Leeres Blatt · von Hand ausfüllen · A4, passt auch auf US Letter · dim.arvetechapps.com · Arbeitsblatt zur Dokumentation, kein Diagnosetest

| Datum | Beginn / Ende | Kopfschmerz? (ja/nein) | Stärkster Schmerz (0–10) | Schmerz / Symptome | Akutmedikament? (ja/nein) | Art des Medikaments | Medikamente / Zeit | Kontext / Unsicherheit |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Art des Medikaments: Triptan · Kombinationsanalgetikum · Opioid · Ergotamin · Einfaches Schmerzmittel / NSAR · Gepant / Ditan / anderes · Keins

# Monat im Überblick – jeden Tag ankreuzen

Monat: _____

| Tag | Kopfschmerz | Akutmittel | Triptan u. a. | Einf. Schmerzmittel |
|---|---|---|---|---|
| 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 | | | | |
| Summe | | | | |

| | |
|---|---|
| Kopfschmerztage | 15+ über >3 Monate: chronischer Bereich |
| Tage mit irgendeinem Akutmedikament | 10+ bei mehreren Klassen |
| Tage mit Triptanen, Kombinationsanalgetika, Opioiden oder Ergotaminen | 10+ |
| Tage mit einfachen Schmerzmitteln oder NSAR | 15+ |

Die Referenzwerte der ICHD-3 (1.3 chronische Migräne; 8.2 Kopfschmerz durch Medikamentenübergebrauch) gelten für regelmäßige Einnahme über mehr als 3 Monate. Eine Monatszählung ist ein Anlass für ein Gespräch, keine Diagnose. Mehrere Einnahmen an einem Datum zählen als ein Tag.