Monatsrückblick Migräne: kompakte Übersicht

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

Monat	Erfasste Tage	Kopfschmerztage	Tage mit irgendeinem Akutmedikament	Tage mit Triptanen, Kombinationsanalgetika, Opioiden oder Ergotaminen	Tage mit einfachen Schmerzmitteln oder NSAR	Abgleich mit Referenz	Veränderung / Frage

Eine Zeile pro Monat. Tage aus dem Tagebuch eintragen; die Abgleich-Spalte vergleicht sie mit den ICHD-3-Referenzwerten.

MIDAS-ähnliche Beeinträchtigung – letzte 3 Monate

Sinngemäß an den MIDAS-Fragebogen angelehnt (Stewart et al., Neurology 2001). Anzahl Tage eintragen; dies ist nicht das offizielle Formular.

1. Tage, an denen Sie wegen Kopfschmerzen nicht zur Arbeit, Schule oder Uni gingen	
2. Tage mit mindestens halbierter Leistung bei Arbeit oder Schule (ohne Tage aus Frage 1)	
3. Tage ohne Hausarbeit wegen Kopfschmerzen	
4. Tage mit mindestens halbierter Leistung bei der Hausarbeit (ohne Tage aus Frage 3)	
5. Tage, an denen Sie wegen Kopfschmerzen Familien-, soziale oder Freizeitaktivitäten verpassten	
Summe (Fragen 1–5)	
Grad	
A. Tage mit Kopfschmerzen (nicht gewertet)	
B. Durchschnittliche Schmerzstärke, 0–10 (nicht gewertet)	

0–5: I · keine oder geringe Beeinträchtigung
6–10: II · leichte Beeinträchtigung
11–20: III · mäßige Beeinträchtigung
21+: IV · schwere Beeinträchtigung

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.