Dagbok for menstruasjonsrelatert migrene: registrer tidspunkt i syklusen

Tomt ark · fylles ut for hånd · A4, passer også US Letter · dim.arvetechapps.com · arbeidsark for notater, ikke en diagnostisk test

Dato	Syklusdag / notat	Blødningsobservasjon	Hodepine? (ja/nei)	Verste smerte (0–10)	Tidspunkt for hodepinen	Anfallsmedisin? (ja/nei)	Type legemiddel	Medisin / spørsmål

Type legemiddel: Triptan · Kombinasjonsanalgetikum · Opioid · Ergotamin · Enkelt smertestillende / NSAID · Gepant / ditan / annet · Ingen

Måneden i korte trekk – kryss av hver dag

Måned: _____

Dag	Hodepine	Anfallsmedisin	Triptan o.l.	Enkelt 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				

Hodepinedager	15+ i >3 måneder: kronisk område
Dager med en anfallsmedisin	10+ ved flere klasser
Dager med triptaner, kombinasjonsanalgetika, opioider eller ergotamin	10+
Dager med enkle smertestillende eller NSAID	15+

ICHD-3-referansene (1.3 kronisk migrene; 8.2 medikamentoverforbrukshodepine) gjelder regelmessig bruk i mer enn 3 måneder. En månedstelling er et utgangspunkt for en samtale, ikke en diagnose. Flere doser samme dato teller som én dag.