Dagboek voor migraine en menstruatie

Leeg blad · met de hand invullen · A4, past ook op US Letter · dim.arvetechapps.com · werkblad om te ordenen, geen diagnostische test

Datum	Cyclusdag / notitie	Bloeding	Hoofdpijn ? (ja/nee)	Hevigste pijn (0–10)	Tijd van hoofdpijn	Aanvalsmiddel? (ja/nee)	Soort middel	Medicatie / vragen

Soort middel: Triptan · Combinatiepijnstiller · Opioïde · Ergotamine · Enkelvoudige pijnstiller / NSAID · Gepant / ditan / anders · Geen

De maand in één oogopslag – vink elke dag aan

Maand: _____

Dag	Hoofdpijn	Aanvalsmiddel	Triptan e.d.	Enkelv. pijnstiller
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				
Totaal				

Hoofdpijndagen	15+ gedurende >3 maanden: chronisch bereik
Dagen met een aanvalsmiddel	10+ bij meerdere klassen
Dagen met triptanen, combinatiepijnstillers, opioïden of ergotamine	10+
Dagen met enkelvoudige pijnstillers of NSAID’s	15+

De ICHD-3-referenties (1.3 chronische migraine; 8.2 hoofdpijn door overmatig medicijngebruik) gelden voor regelmatig gebruik gedurende meer dan 3 maanden. Een maandtelling is een aanleiding voor een gesprek, geen diagnose. Meerdere innames op één datum tellen als één dag.