Maandoverzicht migraine: een korte samenvatting

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

Maand	Genoteerde dagen	Hoofdpijndagen	Dagen met een aanvalsmiddel	Dagen met triptanen, combinatiepijnstillers, opioïden of ergotamine	Dagen met enkelvoudige pijnstillers of NSAID’s	Vergelijking met referentie	Verandering / vraag

Eén regel per maand. Neem de dagen over uit je dagboek; de vergelijkingskolom zet ze naast de ICHD-3-referenties.

MIDAS-achtige beperking – laatste 3 maanden

Vragen in eigen woorden naar de MIDAS-vragenlijst (Stewart et al., Neurology 2001). Vul dagen in; dit is niet het officiële formulier.

1. Dagen dat je door hoofdpijn niet naar werk of school ging	
2. Dagen dat je op werk of school de helft of minder presteerde (zonder dagen uit vraag 1)	
3. Dagen zonder huishoudelijk werk door hoofdpijn	
4. Dagen dat je in het huishouden de helft of minder deed (zonder dagen uit vraag 3)	
5. Dagen dat je door hoofdpijn familie-, sociale of vrijetijdsactiviteiten miste	
Totaal (vragen 1–5)	
Graad	
A. Dagen met hoofdpijn (telt niet mee)	
B. Gemiddelde pijn van die hoofdpijn, 0–10 (telt niet mee)	

0–5: I · geen of weinig beperking
6–10: II · lichte beperking
11–20: III · matige beperking
21+: IV · ernstige beperking

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.