# Månadsöversikt över migrän: en sammanfattning på en sida

Tomt blad · fyll i för hand · A4, passar även US Letter · dim.arvetechapps.com · arbetsblad för anteckningar, inte ett diagnostiskt test

| Månad | Antecknade dagar | Huvudvärksdagar | Dagar med något akut läkemedel | Dagar med triptaner, kombinationsanalgetika, opioider eller ergotamin | Dagar med enkla smärtstillande eller NSAID | Jämförelse med referens | Viktigaste förändring / fråga |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

En rad per månad. För över dagarna från din dagbok; jämförelsekolumnen ställer dem mot ICHD-3-referenserna.

# MIDAS-liknande påverkan – senaste 3 månaderna

Omformulerade frågor efter MIDAS-formuläret (Stewart m.fl., Neurology 2001). Ange antal dagar; detta är inte det officiella formuläret.

| | |
|---|---|
| 1. Dagar du var borta från arbete eller skola på grund av huvudvärk | |
| 2. Dagar då din förmåga i arbete eller skola var halverad eller sämre (utöver fråga 1) | |
| 3. Dagar utan hushållsarbete på grund av huvudvärk | |
| 4. Dagar då din förmåga i hushållsarbete var halverad eller sämre (utöver fråga 3) | |
| 5. Dagar du missade familje-, sociala eller fritidsaktiviteter på grund av huvudvärk | |
| Summa (fråga 1–5) | |
| Grad | |
| A. Dagar med huvudvärk (räknas inte) | |
| B. Genomsnittlig smärta vid huvudvärken, 0–10 (räknas inte) | |

0–5: I · ingen eller liten påverkan
6–10: II · lätt påverkan
11–20: III · måttlig påverkan
21+: IV · svår påverkan

ICHD-3-referenserna (1.3 kronisk migrän; 8.2 läkemedelsöverförbrukningshuvudvärk) gäller regelbunden användning i mer än 3 månader. En månadsräkning är ett underlag för samtal, inte en diagnos. Flera doser samma datum räknas som en dag.