

MIGRAINE DAGBOEK

Het bijhouden van de kenmerken van je migraineaanval is een handig hulpmiddel om je beter inzicht te geven in het verloop van je eigen migraine. Misschien kan het helpen te bepalen welke factoren jouw migraineaanval triggeren. Raadpleeg je huisarts als je migraine aanhoudt.

Gebruik onderstaande tabel om de kenmerken van je migraine te noteren (zoals de pijn en symptomen). Schrijf elke migraineaanval op en noteer de details.



Op welke dag had je pijn?	Hoe laat startte en stopte de pijn? (tijd)	Op welke plaats had je pijn? (Bijv. tussen de ogen, achterzijde hoofd)	Hoe intens was de pijn? (schaal 1-10, 10 is het hoogst)	Had je last van waarschuwingssignalen of symptomen? (Bijv. aura, misselijkheid, gevoeligheid voor licht en/of geluid)	Waren er mogelijke triggers? (Bijv. specifieke voeding, hoeveelheid slaap, stressvolle activiteit, menstruatie)	Welk middel heb je ingenomen tegen de pijn? (met dosering)	Gaf het middel verlichting?	Andere notities

*Nicholas Hall's, OTC migraine analgesics sales value for January-December 2020. Excedrin is een geneesmiddel. Niet gebruiken bij: maagdarmklachten; hemofilie; ernstige hart-, lever- of nieraandoeningen: >15 mg met hotrexaat/week inneemt; het laatste trimester van de zwangerschap. Lees voor gebruik de bijsluiter. PM-NL-XCDRN-23-00004 en KOAG/KAG 112-1013-2199.

