



Hoofdpijndagboekje

In dit dagboekje kun je een maand bijhouden wanneer je hoofdpijn hebt en hoe erg het is. Op die manier proberen we erachter te komen wat voor soort hoofdpijn je hebt, waardoor je het krijgt en wat we eraan kunnen doen.

Naam:

Start datum:



Hoe vul je het dagboekje in?

Als je hoofdpijn hebt, is het belangrijk dat je bij alle kolommen wat invult. We geven hieronder aan wat je in de kolommen kunt opschrijven.

Datum: schrijf de datum van de dag op, bijvoorbeeld 6 nov.

Begin tijd hoofdpijn: schrijf op hoe laat de hoofdpijn begint. Als je bijvoorbeeld wakker wordt met hoofdpijn, schrijf dan op 'bij wakker worden'.

Eind tijd hoofdpijn: schrijf op hoe laat de hoofdpijn weer weggaat. Als de hoofdpijn er nog is als je gaat slapen, schrijf je op 'tot slapen'.

Soort hoofdpijn: probeer de hoofdpijn te omschrijven, bijvoorbeeld bonkend, stekend, drukkend of een zwaar gevoel.

Ernst hoofdpijn: je geeft de hoofdpijn een cijfer tussen 0 en 10.

Waarbij 0 geen hoofdpijn is en 10 de allerergste hoofdpijn die je maar kunt bedenken.

Activiteit bij het opkomen van de hoofdpijn: schrijf op wat je aan het doen was toen je hoofdpijn kreeg. Was je bijvoorbeeld aan het sporten? Zat je op school? Zat je in de auto?

Misselijkheid, braken: schrijf een 'm' als je last hebt van misselijkheid tijdens de hoofdpijn en een 'b' als je ook moet braken (overgeven).

Pijnstillers: Als je een pijnstiller hebt genomen tegen de hoofdpijn, schrijf dan een 'p' voor paracetamol en een 'i' voor ibuprofen. Geef met een + of een – aan of de pijnstiller je heeft geholpen.

Rust: vul hier 'ja' in als je rust hebt genomen, of 'nee' als je door bent gegaan.

Bijzonderheden: hier kun je dingen opschrijven die misschien invloed hebben op je hoofdpijn, bijvoorbeeld of je laat naar bed bent geweest, verkouden bent, een feestje hebt gehad of iets vervelends hebt meegemaakt.

