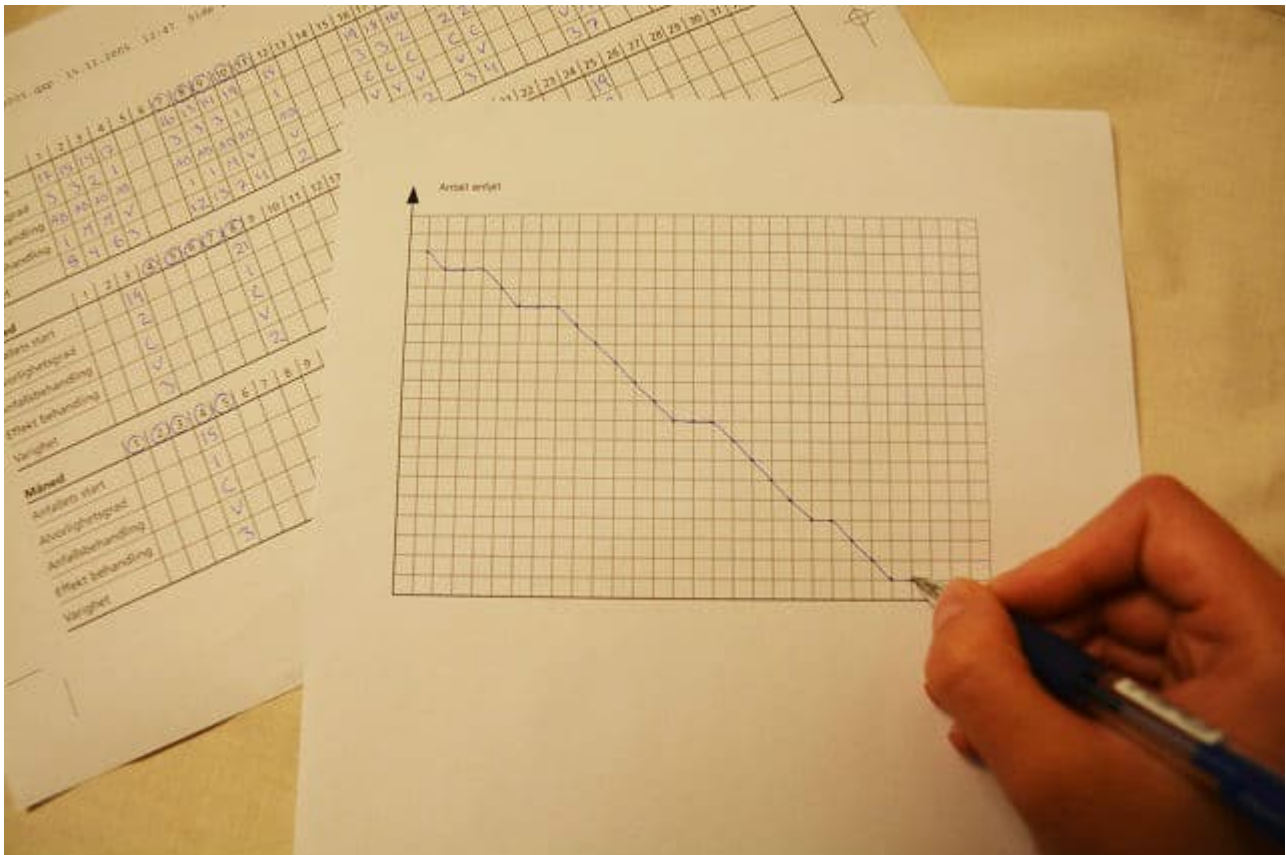


Skriv hodepinekalender og få kontroll på hodepinen

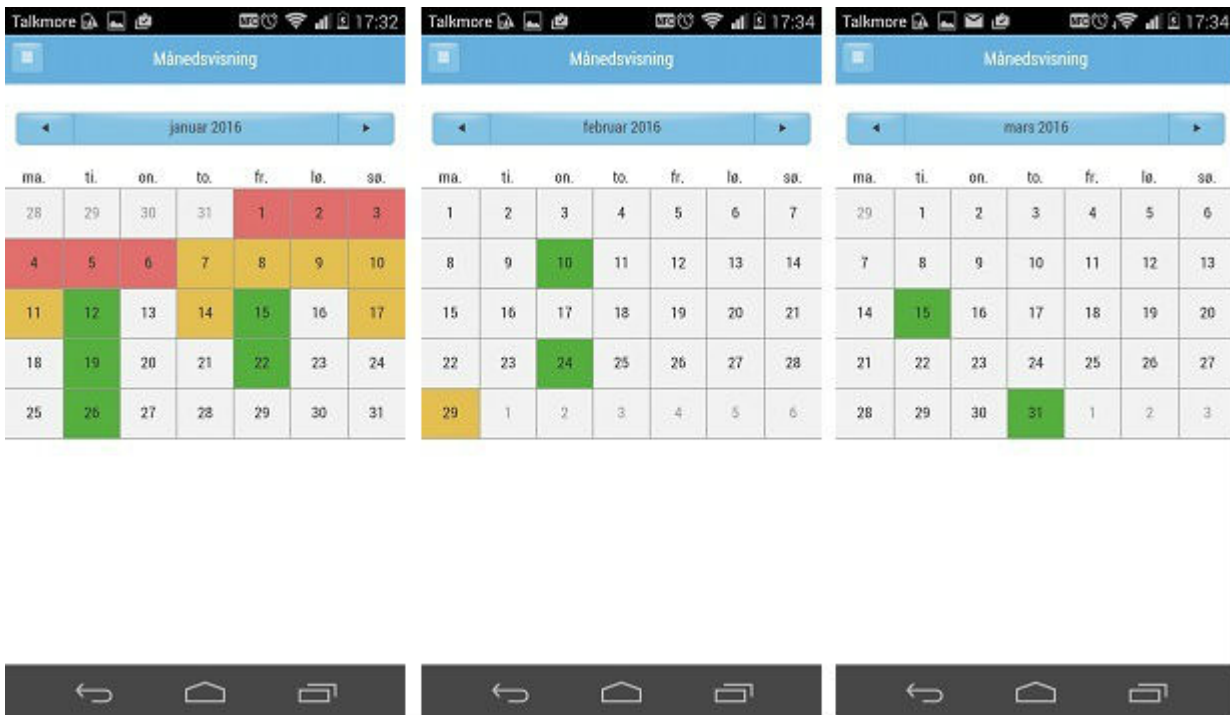


Hodepine og migrene er en av de vanligste årsakene til at pasienter oppsøker oss i helsevesenet. Det er veldig mange forskjellige årsaker som kan gi smerter i hodet. En hodepinekalender er et viktig verktøy for å kartlegge årsaken til hodepinen, men også for å ha oversikt over effekten av av behandlingen som blir gitt.

For at du og din behandler skal få best oversikt over dine hodepineplager, enten det er hodepine fra nakken, stresshodepine, migrene eller annen hodepine, er det viktig å loggføre hver gang du har et anfall. For å få riktig behandling er det veldig viktig at rett diagnose stilles. Med en nøye utfylt hodepinedagbok vil det derfor bli mye enklere å stille riktig diagnose. Etter å ha jobbet med migrenepasienter i flere år har jeg fått god erfaring med at "to hodepinepasienter aldri er like", derfor vil en slik

hodepinedagbok hjelpe oss behandlere med å forstå hva som faktisk fungerer best for deg som er plaget.

Hvis du er nøye med å skrive i hodepinekalenderen hver gang du er plaget med smerter i hodet, og deler denne informasjonen med din behandler vil veien til å finne riktig behandling for deg gå mye raskere. Vi ser at dette fungerer betydelig bedre enn at pasienter skal basere alt på hukommelse alene.



Hva slags informasjon bør være i en kalenderen?

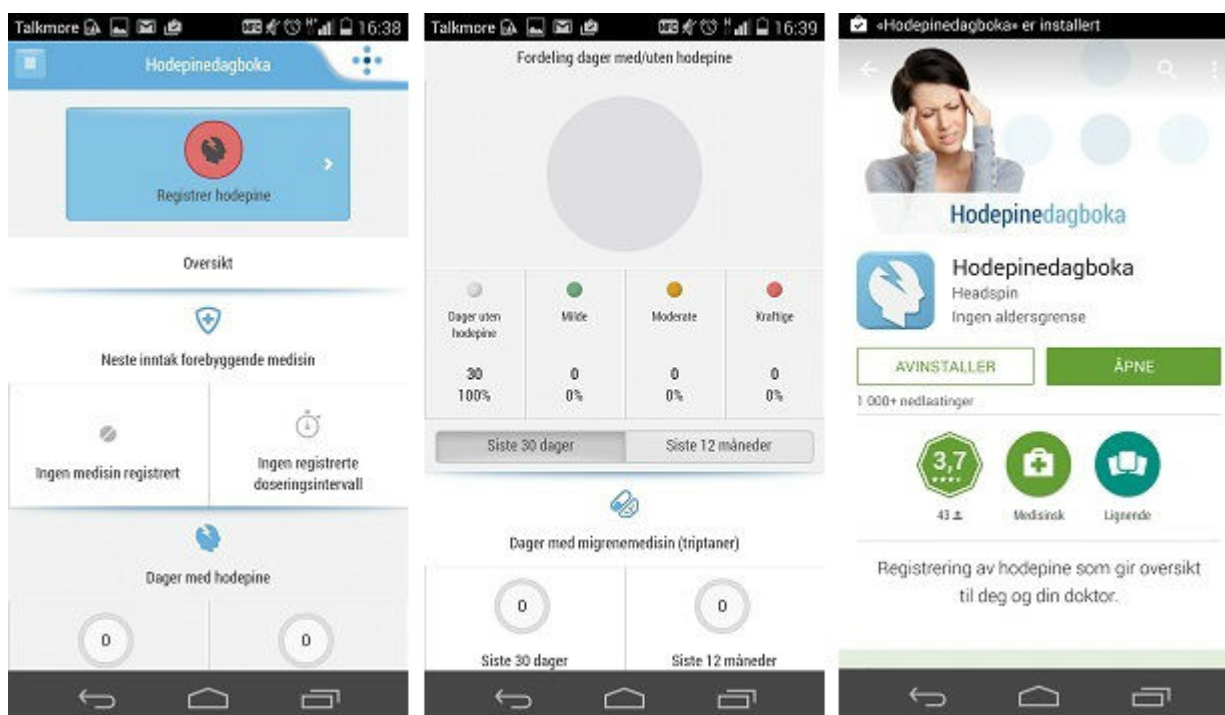
Hvilken informasjon du bør inkludere i anfallskalenderen vil variere i forhold til hva som er årsaken til plagen din, hva slags behandling du får og hvor komplisert din tilstand er. Du kan lage en veldig detaljert dagbok som vil kunne analysere mye eller du kan gå for en litt enklere som gjør registreringen raskere. Av erfaring jeg har gjort er det best å begynne med en enkel dagbok først, og for deretter lage en mer detaljert hodepinekalender senere hvis det blir nødvendig.

Du kan laste ned en [enkel anfallskalender her](#).

En enkel kalender for hodepine bør inkludere:

- Hvor ofte du har anfall / anfallsfrekvens
- Hvor plaget du var under anfallet
- Hvilken behandling du eventuelt brukte
- Varigheten av hodepinen / effekten av behandlingen
- Forebyggende tiltak
- Menstruasjonsyklus

Uavhengig av hvor detaljert du ønsker at anfallskalenderen skal være, er det viktig å registrere hodepinen hver gang du har hatt anfall. Dette bør du gjøre over en viss tidsperiode, men minimum en måned, slik at du får kartlagt eventuelle endringer i forhold til menstruasjon eller andre regelmessige hendelser. Hvis det er behov for en grundigere analyse i kalenderen, er det viktig å diskutere dette med din behandler slik at dere får tilpasset ditt behov så godt som mulig.



Slik registrerer du hodepineanfallene

Noen foretrekker å registrere anfallene på papir, mens andre er mer komfortable med å bruke et dokument på PC, f.eks. ved å bruke et excel-dokument. Det er også blitt utviklet en mobilapp som du kan laste ned til både [android](#) eller [iPhone](#), som gjør det enkelt å dokumentere plagen din uansett hvor du er bare du har med mobiltelefonen. Lager du din egen dagbok i excel, har du mulighet til å være mye mer fleksibel i hva du ønsker å registrere som mulige triggerårsaker og behandlingsformer enn du er med mobilappen. Registrer hodepinen regelmessig, en gang om dagen hvis du har hatt hodepine.

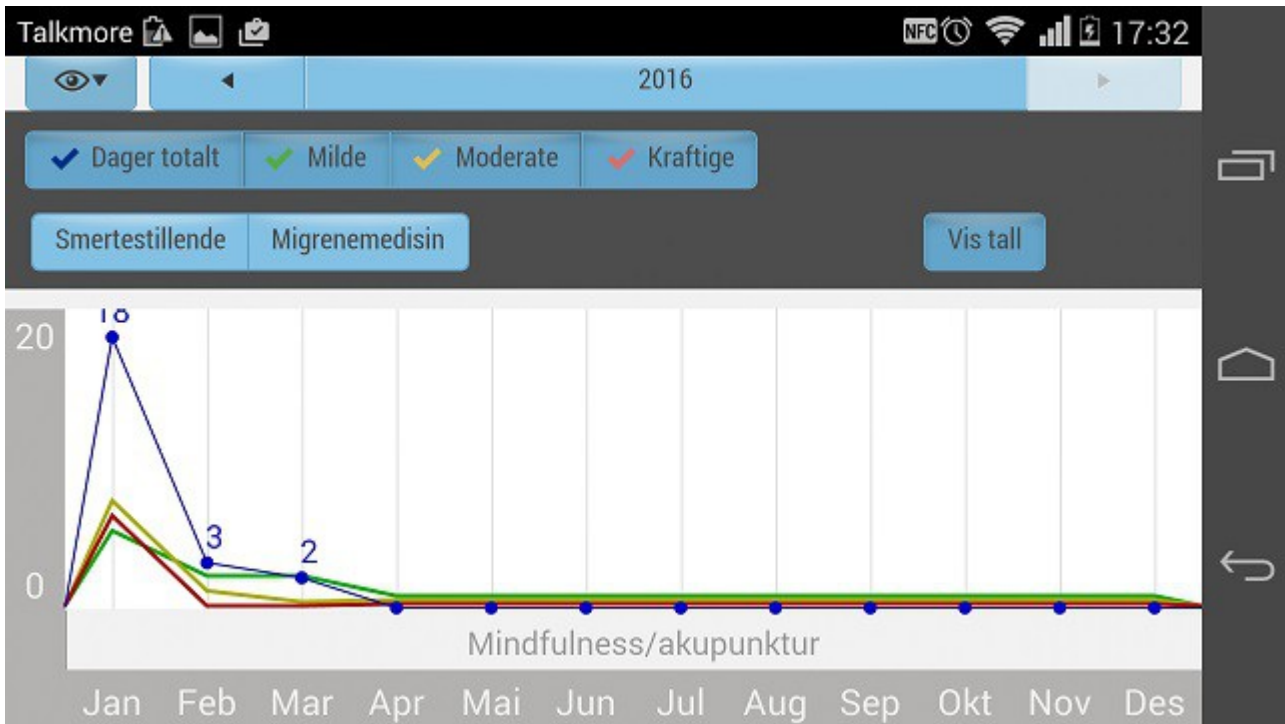
En slik kalender er viktig både for oss behandlere og for deg som er rammet av hodepine. Du som pasient vil etterhvert kunne begynne å se mønster i dagboken slik at du kan identifisere mulige triggere, mens for oss behandlere vil en hodepinedagbok uvurderlig informasjon i forhold til både diagnostisering og behandling av plagen din. Dagboken er et nøkkelverktøy for å se utvikling av plagene når nye behandlingsmetoder eller forebyggende tiltak benyttes. Ta derfor alltid med anfallskalenderen med til din behandler.

Som beskrevet over, er det utviklet en egen norsk app som lar deg loggføre hodepinen din på mobilen. Jeg har selv prøvd den og den er absolutt verdt å prøve for en som trenger en enkel og grei kalender. Ved hjelp av en oppdatert medisinaliste, lar appen deg registrere hva slags anfallsmedisiner du tar, både smertestillende og migrenemedisin. I tillegg kan du også legge inn forebyggende medisin. Appen lar deg sende din informasjon til eposten din slik at du kan lagre dette på et trygt sted.



Foto: Marianne Otterdahl Jensen

Det jeg liker aller best med denne appen er at hvis du ønsker å benytte [medisinfri hodepinebehandling](#), har du mulighet til å oppdrette egne anfallsbehandlinger. Kiropraktisk leddbehandling av øvre del av nakken er en effektiv migrenebehandling, og dersom du har mulighet til å oppsøke en behandler som gjør denne typen behandling kan du skrive dette inn i appen. Det samme gjelder akupunktur, som i følge Cochrane, er effektivt som en forebyggende behandling av migrene.



*appen har et lite forbedringspotensiale ved den ikke lagrer noen informasjon andre steder enn på mobilen (sikkerhetsmessige årsaker), så det er derfor veldig lurt å jevnlig sende data til din epost. I tillegg er det ikke mulig, ut i fra det jeg vet, å korrigere hvis du har registrert feil.