

Anfallets start:

Klokkeslett nærmeste time 0-24:

Alvorlighetsgrad:

- 1 ... Lett hodepine (greit å fungere)
- 2 ... Moderat hodepine
(fungerer, men det er vanskelig)
- 3 ... Kraftig hodepine
(klarer ikke å fungere)

(K Påføres etter tallet ved kvalme/oppkast)

Anfallsbehandling:

A: C:

B: D:

Effekt behandling:

I = Ingen V = Veldig bra

M = Middels T = Tilbakefall

Varighet:

Antall timer anfaller påvirker deg

Menstruasjon:

Blødningsdager markeres med ring rundt dato.

Forebyggende medisiner:.....

.....

Hvorfor bruke Hodepine**Kalender**?

- * Kartlegge hodepinemønsteret
- * Stille diagnose
- * Oppdage endringer i mønsteret
- * Bedre behandlingen
- * Registrere bruk av medikamenter

Målsettingen er å bedre den enkeltes mulighet til selv å takle hodepineproblemet.

Ta med anfallskalender ved besøk hos legen.

Hodepine**Kalender**

Navn: _____

Lege: _____

Tlf.: _____

Periode: _____

Hodepinekalenderen er et viktig hjelpemiddel for legen. Ta den derfor med til hvert legebese

Utarbeidet av

HCPC Norge

Norges Migreneforbund

Hodetelefonen

Telefon: 800 80 880

