



Hoofdpijndagboek

Om een goede indruk te krijgen van de aard van uw hoofdpijn is, adviseren wij u 3 tot 6 maanden een dagboek bij te houden. In dit dagboek geeft u elke dag aan:

- of u een hoofdpijnaanval heeft (gehad) en de ernst ervan;
- of u moest braken en/of misselijk bent (geweest);
- of u menstrueert;
- het medicijn dat u die dag heeft ingenomen.

Met de gegevens uit het dagboek als startpunt kiest de hoofdpijnverpleegkundige of neuroloog samen met u de meest geschikte behandeling.

Breng het dagboek mee bij elk bezoek aan uw arts of hoofdpijnverpleegkundige.

Het invullen van het dagboek

Kies voor het invullen een vast tijdstip of de dag, bijvoorbeeld 's avonds.

Hoofdpijn

Met een cijfer in het vakje geeft u aan of u een hoofdpijnaanval heeft (gehad) en de ernst van de hoofdpijn.

1 = lichte hoofdpijn

2 = matige hoofdpijn

3 = ernstige hoofdpijn

Heeft u die dag geen hoofdpijn gehad, dan vult u niets in.

Braken, misselijkheid, menstruatie

Zet een kruisje in het vakje bij de dag dat u last heeft (gehad) van braken en/of misselijkheid. Geef ook met een kruisje aan als u ongesteld bent.

Medicijnen

Noteer in de vakjes alle medicijnen die u die dag heeft gebruikt. Ook de medicijnen die u zonder recept heeft gekocht.

Schrijf achter de naam van het medicijn ook de sterkte op, bijvoorbeeld Paracetamol (500 mg), Domperidon zetpil (60 mg), Imigran (100 mg), enzovoort.

Geef per dag aan hoeveel u van het betreffende medicijn heeft genomen, bijvoorbeeld 1x als u één dosering van het medicijn heeft gebruikt.

Voorbeeld

Maand: oktober		Jaar: 2021		
Dag		1	2	3
Hoofdpijn	3 = ernstig		3	
	2 = matig	2		
	1 = licht			1
Braken			x	
Misselijkheid		x		
Menstruatie				
Medicijnen (soort en sterkte)		Hoeveelheid		
Paracetamol (500mg)		6x		
Domperidon zetpil (60 mg)			2x	
Imigran (100mg)			3x	

Bereikbaarheid

De hoofdpijnverpleegkundige is bereikbaar op:

- maandag van 15.00-15.45 uur,
- dinsdag van 11.30-12.15 uur,
- donderdag van 11.30-12.15 uur

Telefoonnummer: (0475) 382063

Email: hoofdpijn.verpleegkundige@lzf.nl

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met het secretariaat van de poli neurologie, telefoonnummer (0475) 38 27 71.

Meer informatie

Hoofdpijnnet / Migrainefonds

Gooimeer 4-15

1411 DC Naarden

Hoofdpijnlijn: 0900-20 20 590 (€ 0,25 per minuut).

Bereikbaar ma. woe. vr. van 10.00-12.00 uur.

Website : www.allesoverhoofdpijn.nl

