

# Migrainekalender

Naar een ontwerp van Prof. Goadsby, aangepast door Prof. Paemeleire (UZ Gent).

Op vraag van je arts kan je hier gedurende enkele opeenvolgende maanden je hoofdpijn- en migraineaanvallen noteren. Doe dit zo correct mogelijk en hou dit zeker vol. Zo krijg je een beter overzicht van de hoeveelheid aanvallen en hun ernst, én worden eventuele patronen herkenbaar.

Naam: \_\_\_\_\_

Jaar: \_\_\_\_\_

## Hoe gebruik je de kalender?

- Noteer 6 maanden lang je aanvallen.
- Duid aan wanneer je hoofdpijn (H) of migraine (M) had.
- Ben je een vrouw, markeer dan ook je menstruatiecyclen (O) = ongesteld.
- Hoofdpijnscore (HP-score): De ernst van de aanval wordt met een cijfer van 0 tot 10 aangeduid. 0 staat voor 'geen pijn', 10 staat voor de 'ergst denkbare pijn'.
- Behandeling: duid met een X aan of je medicatie tegen migraine of hoofdpijn hebt genomen. Aan de achterzijde van de kalender kan je noteren welke medicatie je nam voor je migraine of hoofdpijn.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Migraine - Hoofdpijn (M-H)	HP-Score (0-10)																																
	Behandeling (X)																																
	Ongesteld (O)																																
	Migraine - Hoofdpijn (M-H)																																
Migraine - Hoofdpijn (M-H)	HP-Score (0-10)																																
	Behandeling (X)																																
	Ongesteld (O)																																
	Migraine - Hoofdpijn (M-H)																																
Migraine - Hoofdpijn (M-H)	HP-Score (0-10)																																
	Behandeling (X)																																
	Ongesteld (O)																																
	Migraine - Hoofdpijn (M-H)																																
Migraine - Hoofdpijn (M-H)	HP-Score (0-10)																																
	Behandeling (X)																																
	Ongesteld (O)																																
	Migraine - Hoofdpijn (M-H)																																
Migraine - Hoofdpijn (M-H)	HP-Score (0-10)																																
	Behandeling (X)																																
	Ongesteld (O)																																
	Migraine - Hoofdpijn (M-H)																																
Migraine - Hoofdpijn (M-H)	HP-Score (0-10)																																
	Behandeling (X)																																
	Ongesteld (O)																																
	Migraine - Hoofdpijn (M-H)																																

maand

M = Migraine • H = Hoofdpijn (buiten migraineaanval) • O = Ongesteld (zo van toepassing) • X = Medicatie genomen • HP-score = Hoofdpijnscore (0-10)