Kopfschmerzprotokoll

Hallo, um mehr über deine Kopfschmerzen zu erfahren und um deinen Arzt bei der Behandlung deiner Kopfschmerzen zu unterstützen, ist es wichtig, dass du ein Kopfschmerz-Tagebuch führst. Es gibt verschiedene Arten von Kopfschmerzen, somit hilft ein gut ausgefülltes Tagebuch dem Arzt herauszufinden, welche Art von Kopfschmerzen du genau hast. Aber auch wenn schon klar ist, welcher Art deine Kopfschmerzen sind, muss dein Arzt wissen, wie oft du Kopfschmerzen hast, ob diese in bestimmten Situationen auftreten oder vielleicht an speziellen Tagen. Wichtig ist, dass du genau aufschreibst, was du wann gegen deine Kopfschmerzen unternommen hast und ob sie dadurch besser geworden sind. Aber auch wenn du keine Kopfschmerzen hattest, schreibe bitte auf, wie dein Tag war und ob es besondere Erlebnisse gab. Es wäre prima, wenn du das Kopfschmerz-Tagebuch selbst ausfüllst, weil du deine Kopfschmerzen am besten kennst und sie deshalb auch am genausten beschreiben kannst. Wenn du allerdings noch zu jung bist zum Ausfüllen, helfen dir bestimmt deine Eltern dabei. Bitte bring dein Tagebuch zum nächsten Arzttermin mit. Damit gibst du deinem Arzt wichtige Informationen für eine erfolgreiche Behandlung deiner Kopfschmerzen.

Vielen Dank.

Woche _____ von Montag, _____ bis Sonntag, _____

Beantworte jeden Abend die Fragen und kreuze an oder beschreibe!

Hattest du heute Kopfschmerzen?

JA	Mo		Di		Mi		Do		Fr		Sa		So	
NEIN	Mo		Di		Mi		Do		Fr		Sa		So	

Wie war dein Tag heute? Bewerten kannst du so: + Prima ○ normal/weiß nicht - schlecht

Bewertung	Mo		Di		Mi		Do		Fr		Sa		So	

Gab es besondere Erlebnisse? Wenn ja, beschreibe kurz!

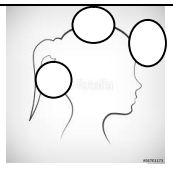
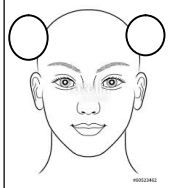
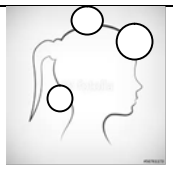
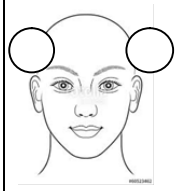
Montag _____ Dienstag _____

Mittwoch _____ Donnerstag _____

Freitag _____ Samstag _____

Sonntag _____

Wenn du in dieser Woche Kopfschmerzen hast, beantworte bitte an 1 oder 2 Tagen zusätzlich folgende Fragen:

Tag/Datum	Wann und wie lange hattest du heute Kopfschmerzen?	Hattest du neben den Kopfschmerzen weitere Beschwerden?	Kreuze bitte an, wo du Kopfschmerzen hattest.	Hast du ein Medikament eingenommen?
	Morgens ○ Mittags ○ Abends ○ Nachts ○ für _____ Stunden	Fühlte mich übel ○ Musste mich übergeben ○ Hatte Bauchschmerzen ○ Licht und Lärm waren mir unangenehm ○ _____ ○	 	Ja ○ Nein ○ _____
	Morgens ○ Mittags ○ Abends ○ Nachts ○ für _____ Stunden	Fühlte mich übel ○ Musste mich übergeben ○ Hatte Bauchschmerzen ○ Licht und Lärm waren mir unangenehm ○ _____ ○	 	Ja ○ Nein ○ _____

Woche _____ von Montag, _____ bis Sonntag, _____

Beantworte jeden Abend die Fragen und kreuze an oder beschreibe!

Hattest du heute Kopfschmerzen?

JA	Mo		Di		Mi		Do		Fr		Sa		So	
NEIN	Mo		Di		Mi		Do		Fr		Sa		So	

Wie war dein Tag heute? Bewerten kannst du so: + Prima ○ normal/weiß nicht - schlecht

Bewertung	Mo		Di		Mi		Do		Fr		Sa		So	

Gab es besondere Erlebnisse? Wenn ja, beschreibe kurz!

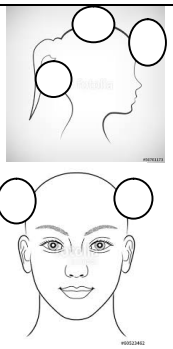
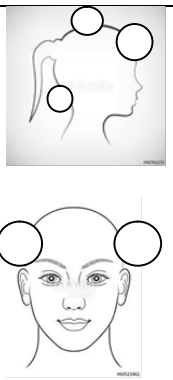
Montag _____ Dienstag _____

Mittwoch _____ Donnerstag _____

Freitag _____ Samstag _____

Sonntag _____

Wenn du in dieser Woche Kopfschmerzen hast, beantworte bitte an 1 oder 2 Tagen zusätzlich folgende Fragen:

Tag/Datum	Wann und wie lange hattest du heute Kopfschmerzen?	Hattest du neben den Kopfschmerzen weitere Beschwerden?	Kreuze bitte an, wo du Kopfschmerzen hattest.	Hast du ein Medikament eingenommen?
	Morgens ○ Mittags ○ Abends ○ Nachts ○ für _____ Stunden	Fühlte mich übel ○ Musste mich übergeben ○ Hatte Bauchschmerzen ○ Licht und Lärm waren mir unangenehm ○ _____ ○		Ja ○ Nein ○ _____
	Morgens ○ Mittags ○ Abends ○ Nachts ○ für _____ Stunden	Fühlte mich übel ○ Musste mich übergeben ○ Hatte Bauchschmerzen ○ Licht und Lärm waren mir unangenehm ○ _____ ○		Ja ○ Nein ○ _____

Woche _____ von Montag, _____ bis Sonntag, _____

Beantworte jeden Abend die Fragen und kreuze an oder beschreibe!

Hattest du heute Kopfschmerzen?

JA	Mo		Di		Mi		Do		Fr		Sa		So	
NEIN	Mo		Di		Mi		Do		Fr		Sa		So	

Wie war dein Tag heute? Bewerten kannst du so: + Prima ○ normal/weiß nicht - schlecht

Bewertung	Mo		Di		Mi		Do		Fr		Sa		So	

Gab es besondere Erlebnisse? Wenn ja, beschreibe kurz!

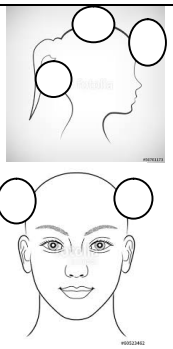
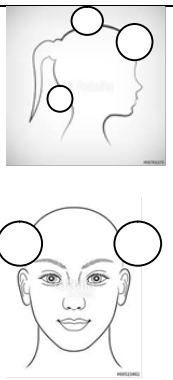
Montag _____ Dienstag _____

Mittwoch _____ Donnerstag _____

Freitag _____ Samstag _____

Sonntag _____

Wenn du in dieser Woche Kopfschmerzen hast, beantworte bitte an 1 oder 2 Tagen zusätzlich folgende Fragen:

Tag/Datum	Wann und wie lange hattest du heute Kopfschmerzen?	Hattest du neben den Kopfschmerzen weitere Beschwerden?	Kreuze bitte an, wo du Kopfschmerzen hattest.	Hast du ein Medikament eingenommen?
	Morgens ○ Mittags ○ Abends ○ Nachts ○ für _____ Stunden	Fühlte mich übel ○ Musste mich übergeben ○ Hatte Bauchschmerzen ○ Licht und Lärm waren mir unangenehm ○ _____ ○		Ja ○ Nein ○ _____
	Morgens ○ Mittags ○ Abends ○ Nachts ○ für _____ Stunden	Fühlte mich übel ○ Musste mich übergeben ○ Hatte Bauchschmerzen ○ Licht und Lärm waren mir unangenehm ○ _____ ○		Ja ○ Nein ○ _____

Woche _____ von Montag, _____ bis Sonntag, _____

Beantworte jeden Abend die Fragen und kreuze an oder beschreibe!

Hattest du heute Kopfschmerzen?

JA	Mo		Di		Mi		Do		Fr		Sa		So	
NEIN	Mo		Di		Mi		Do		Fr		Sa		So	

Wie war dein Tag heute? Bewerten kannst du so: + Prima ○ normal/weiß nicht - schlecht

Bewertung	Mo		Di		Mi		Do		Fr		Sa		So	

Gab es besondere Erlebnisse? Wenn ja, beschreibe kurz!

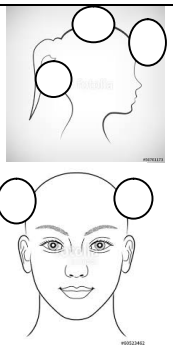
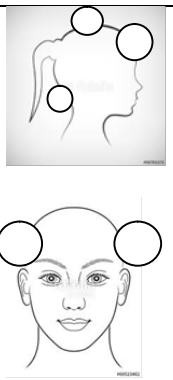
Montag _____ Dienstag _____

Mittwoch _____ Donnerstag _____

Freitag _____ Samstag _____

Sonntag _____

Wenn du in dieser Woche Kopfschmerzen hast, beantworte bitte an 1 oder 2 Tagen zusätzlich folgende Fragen:

Tag/Datum	Wann und wie lange hattest du heute Kopfschmerzen?	Hattest du neben den Kopfschmerzen weitere Beschwerden?	Kreuze bitte an, wo du Kopfschmerzen hattest.	Hast du ein Medikament eingenommen?
	Morgens ○ Mittags ○ Abends ○ Nachts ○ für _____ Stunden	Fühlte mich übel ○ Musste mich übergeben ○ Hatte Bauchschmerzen ○ Licht und Lärm waren mir unangenehm ○ _____ ○		Ja ○ Nein ○ _____
	Morgens ○ Mittags ○ Abends ○ Nachts ○ für _____ Stunden	Fühlte mich übel ○ Musste mich übergeben ○ Hatte Bauchschmerzen ○ Licht und Lärm waren mir unangenehm ○ _____ ○		Ja ○ Nein ○ _____