

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 anfallet 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 hodepine-
problemet.

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 legebesøk

[illegible][illegible][illegible]