

Elses hodepinedagbok

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: Aspirin

C: Sumatriptan

B: Ibux

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 hodepinemonsteret
- * Stille diagnose
- * Oppdage endringer i monsteret
- * 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: Else

Lege:

Tlf.:

Periode: September til uov

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

Utarbeidet av

HCPC Norge

Måned <i>Sep</i>	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	Sum
Anfallets start																																
Alvorlighetsgrad		1	2	1				2	1	2			2			1			3	2			2	1				3	2	1		
Anfallsbehandling			B					B		A			A						BCB				A	B				C	A			
Effekt behandling			M					M		V			M						VM				VM					V	M			
Varighet		4	2	3				1	2	1			3			2			3	3			1	2				4	4	3		

Måned <i>Oket</i>	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	Sum
Anfallets start																																
Alvorlighetsgrad		2	2			1	2		1			3	2			1			1	2		1			3	2		1	2			
Anfallsbehandling		B	A				A		B			C	C							A					C	A			B			
Effekt behandling		M	V				V		V			M	V							M						V	M		V			
Varighet		3	2			3	1		4			6	3			4			3	3		2			3	4		3	2			

Måned <i>Nov</i>	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	Sum
Anfallets start																																
Alvorlighetsgrad	2	3	1			2	1			3	2	2				1			2	3			1			1	3			2	2	
Anfallsbehandling	B	C	B			B				C	A	A							A	C							C			B	B	
Effekt behandling	M	V	M			M				V	M	M							V	M							M			M	M	
Varighet	5	4	3			4	2			4	5	4				3			4	7			4			3	6			4	5	