

MEIN KOPFSCHMERZTAGEBUCH

EIN NÜTZLICHER HELFER, UM IHREN KOPFSCHMERZ IN DEN GRIFF ZU BEKOMMEN

Mit diesem persönlichen Kopfschmerztagebuch können Sie Ihren Arzt dabei unterstützen, die richtige Diagnose zu stellen und Ihre Therapie optimal zu gestalten.

Dazu dokumentieren Sie bitte regelmäßig, wo, wie lange und mit welcher Intensität der Kopfschmerz auftritt sowie ob und wie erfolgreich die Behandlung ist.

Viele Schmerzmittel dürfen nicht an mehr als zehn Schmerztagen eingesetzt werden. Mit dem Tagebuch haben Sie auch im Blick, wie häufig Sie Schmerzmittel einnehmen.

Wie fühlt sich der Schmerz an?

Schmerzen haben sehr unterschiedliche Eigenschaften wie schneidend, brennend oder stechend. Migräne ist z. B. gekennzeichnet durch pulsierenden Schmerz, für Spannungskopfschmerzen ist ein drückender Dauerschmerz charakteristisch. Die Beschwerden können aber auch individuell beschrieben werden.

pulsierend-pochend
dumpf-drückend
brennend
stechend
.....>

Wo liegt der Schmerz?

Die Schmerzlokalisation ist für die Diagnose sehr wichtig. Treten heftige Schmerzen direkt hinter dem Auge auf, liegt der Verdacht auf Clusterkopfschmerz nahe. Einseitige Schmerzen werden der Migräne zugeordnet und wiederum beidseitige Beschwerden sind ein Hinweis auf Spannungskopfschmerzen. Versuchen Sie, die Schmerzlokalisation so genau wie möglich anzugeben.

beidseitig
einseitig
hinter dem Auge
.....>

Welche Begleitscheinungen treten auf?

Häufig leiden Betroffene neben Kopfschmerzen unter weiteren Beschwerden. Clusterkopfschmerz wird oft von gereizten Augen, laufender Nase sowie innerer Unruhe begleitet. Bei Migräne sind beispielsweise Übelkeit und Erbrechen typisch. Für eine optimale Therapie ist es entscheidend, alle zusätzlichen Symptome im Tagebuch aufzuschreiben.

Übelkeit
Erbrechen
Licht- und Lärmempfindlichkeit
Ruhelosigkeit
laufende Nase (einseitig)
tränenendes Auge (einseitig)
.....>

Medikamenten-Einnahme auf einen Blick

Damit Ihre Arzneimittel optimal wirken, achten Sie bitte auf die Dosierungsempfehlungen Ihres Arztes und dokumentieren Sie jede Einnahme in dem Kopfschmerztagebuch. So haben Sie einen Überblick über Ihre Medikation und wissen genau:

- wie häufig Sie welches Schmerzmittel genommen haben
- wann Sie wieder eins nehmen dürfen

MEIN KOPFSCHMERZTAGEBUCH*

für den Monat _____ 201_____ Name _____

Tag	Stärke der Schmerzen				Dauer der Schmerzen			Schmerzart				Schmerzzort		Begleiterscheinungen				Schmerzverstärkung bei körperlicher Aktivität		Medikamenten-Einnahme/Notizen	Wirksamkeit der Akuttherapie								
	keine	leicht	mittel	stark	sehr stark	weniger als 4 Stunden	4 bis 12 Stunden	länger als 12 Stunden	pulsierend-pochend	dumpf-drückend	brennend	stechend	beidseitig	einseitig	hintern dem Auge	Übelkeit	Erbrechen	Licht- und Lärmempfindlichkeit	Ruhelosigkeit	laufende Nase (einseitig)	tränenendes Auge (einseitig)	ja	nein		keine	gering	mittel	gut	
Beispiel					X	X				X									X	X	X		X	Sumatriptan gespritzt				X	
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																													

* Modifiziert nach Dr. med. Dagny Holle, „Der Kopfschmerz-Kompass“