Dzienniczek migreny

Wersja minimum

Jolanta Flejszar-Olszewska

KARTA CODZIENNYCH ZAPISÓW • 14 DNI

Jeden wiersz na dzień. Jeśli brakuje miejsca, użyj kolejnego wiersza z tą samą datą.

Data	Start (godz.)	Czas trwania (godz.)	Ból 0–10 (max.)	Objawy (w tym aura)	Lek + dawka + godzina	Efekt leczenia	Obserwacje (opcjonalnie)

Dzień bez bólu: wpisz datę i **0** w skali bólu, a w polach dotyczących bólu postaw kreskę. Jeśli wystąpiła aura lub przyjęto lek doraźny, odnotuj to mimo braku bólu.

Ważne: zapisuj kolejne dawki i inne leki. Puste pole nie jest równoznaczne z dniem bez bólu.

Dzienniczek migreny

Wersja minimum

Jolanta Flejszar-Olszewska

PRZYKŁAD, INSTRUKCJA I PODSUMOWANIE MIESIĄCA

Przykład wypełnienia

Data / początek	12.01 / 14:30
Czas i nasilenie	6 godzin / 8 w skali 0–10
Objawy	nudności, nadwrażliwość na światło
Lek	sumatryptan 50 mg, godz. 15:00
Efekt	ból zmalał ok. 16:30, ustąpił o 20:30

Obserwacje opcjonalne: sen 5 godz. poprzedniej nocy; przerwa bez jedzenia 6 godz. przed bólem.

Jak prowadzić zapiski?

- Wpisuj każdy dzień, także bez bólu. **Aurę zapisuj również wtedy, gdy ból się nie pojawił.**
- Notuj nazwę, dawkę i godzinę każdego leku doraźnego oraz efekt. Zapisz też kolejną dawkę lub powrót bólu.
- Jeśli ból trwa przez północ, uwzględnij obie daty i godziny początku oraz zakończenia bólu.
- Jeśli miesiączkujesz, odnotuj początek miesiączki. Rodzaj antykoncepcji hormonalnej i jej zmiany możesz zapisać w dodatkowej notatce.
- Obserwacje dotyczące snu, posiłków czy kawy są **dobrowolne**. Gdy je prowadzisz, notuj je podobnie w dniach z bólem i bez bólu.

Podsumowanie miesiąca

Miesiąc / rok: _____

Liczba dni z bólem głowy: _____

Liczba dni stosowania leków doraźnych łącznie: _____

Dni stosowania każdego leku z osobna (wpisz nazwę i liczbę dni):

Lek: _____ Dni: _____

Lek: _____ Dni: _____

Przykład liczenia: sumatryptan i ibuprofen tego samego dnia = 1 dzień stosowania leków łącznie, ale po 1 dniu dla każdego z tych leków.