Dzienniczek migreny

Wersja rozszerzona

Jolanta Flejszar-Olszewska

DODATEK DO WERSJI MINIMUM • 14 DNI

Wybierz tylko te kategorie, które chcesz obserwować. Pozostałe pola możesz pozostawić puste.

Data	Przerwa bez jedzenia (h)	Woda / inne napoje	Kawa (ile, godz.)	Alkohol (rodzaj, ile)	Produkt (co, ile, godz.)	Bodźce (co, kiedy)	Pogoda

Wersja rozszerzona nie zastępuje minimum. Daty bólu, objawy, aurę oraz leki wpisuj w formularzu podstawowym. Tutaj dodawaj tylko wybrane obserwacje – także w dniach bez bólu.

Wskazówka: jeśli wpisujesz zdarzenie, odnotuj również jego porę, gdy jest potrzebna do ustalenia kolejności względem bólu.

Dzienniczek migreny

Wersja rozszerzona

Jolanta Flejszar-Olszewska

PRZYKŁAD I ZASADY OBSERWACJI

Przykład wypełnienia

Data	12.01
Przerwa bez jedzenia	8:00–14:00 (6 godzin)
Woda i inne napoje	woda ok. 6 szkl., herbata 1 szkl.
Kawa	2 filiżanki – 8:30 i 11:00
Bodźce	praca przed ekranem 8:00–13:00 (dłużej niż zwykle)

Alkohol, produkt i pogoda: w tym przykładzie nie były obserwowane, więc pola pozostają puste.

Jak korzystać z rozszerzonych rubryk?

- **Jedzenie i picie:** możesz zapisywać najdłuższą przerwę bez jedzenia, orientacyjną ilość napojów oraz ilość i godzinę wypicia kawy.
- **Alkohol i produkt:** jeśli je obserwujesz, zanotuj rodzaj lub nazwę, ilość i porę. Nie obowiązuje lista 3–5 produktów.
- **Bodźce:** np. silny zapach, hałas lub praca przy ekranie dłużej niż zwykle. Jeśli możesz, dodaj godzinę albo przedział czasu.
- **Pogoda:** opcjonalnie burza, silny wiatr lub wyraźna zmiana temperatury. Ciśnienie zapisuj tylko wtedy, gdy masz wiarygodne dane.
- **Dni bez bólu:** uzupełniaj wybrane obserwacje tak samo jak w pozostałe dni. Dzień bez bólu oznaczaj w formularzu minimum.

Jak interpretować zapiski?

Porównuj wybrane okoliczności w dniach z bólem i bez bólu. Zwróć uwagę, **czy wystąpiły przed rozpoczęciem bólu, czy później.** Sam fakt, że coś poprzedziło napad, nie dowodzi, że go wywołało.

Przypomnienie: nie trzeba wypełniać wszystkich rubryk. Wybierz jedną lub kilka i zapisuj je konsekwentnie przez kolejne tygodnie.