



Zaczynij od wersji minimum. Wersję rozszerzoną dołącz wtedy, gdy chcesz dokładniej sprawdzić wybrany obszar, bez rozbudowywania zapisu na stałe.

[illegible]



Jolanta Flejszar-Olszewska

Dzienniczek migrenowy – przykład wypełniania wraz z instrukcją

Data	Najdł. przerwa bez jedzenia (godz.)	Napoje (szkl.)	Kawa (pora + ile)	Alkohol (rodz. + ile)	Produkty z listy(3–5)	Bodźce	Pogoda
12.01.26	6	7	rano 2	nie	czekolada; czerwone wino; sery dojrzewające	ekran długo; intensywne światło	burza; skok temp.; ciśnienie ↓

Propozycje rubryk rozszerzonych (wybierz stały zestaw):

- najdłuższa przerwa bez jedzenia: np. 6 h
- napoje: orientacyjnie (np. liczba szklanek)
- kawa: pora + ile (np. „rano 2”)
- alkohol: rodzaj + ilość albo „nie”
- produkty z listy (3–5)
- bodźce: hasła
- pogoda: hasła + ciśnienie ↑/↓

Definicje (żeby zapis był jednoznaczny):

najdłuższa przerwa bez jedzenia: wpisz jedną liczbę (np. 6 h). Godziny posiłków dopisuj tylko wtedy, gdy pomagają policzyć przerwę.

napoje: zapisuj w przybliżeniu, bez mililitrów (np. „6 szkl.”).

kawa: zapisuj krótko: pora + liczba (np. „rano 2”).

alkohol: jeśli był, wpisz rodzaj i ilość. Jeśli nie było, wpisz „nie”.

produkty z listy (3–5): wybierz maksymalnie 3–5 produktów lub składników i zapisuj wyłącznie je. Nie dopisuj nowych pozycji po jednym napadzie.

bodźce: wpisz hasło tylko wtedy, gdy coś się wyróżniało (np. „światło intensywne”, „hałas”, „zapachy”, „ekran długo”).

pogoda: wpisz hasła (np. „burza”, „wiatr”, „skok temp.”) oraz „ciśnienie ↑/↓”. Bez liczb.

Dni bez bólu

Zapisz: data + „bez bólu” (TAK). Jeśli prowadzisz rubryki rozszerzone, uzupełnij je tak samo krótko jak w dniu napadu. To pozwala porównać, czy dany czynnik częściej pojawia się przed bólem, czy także w zwykłe dni.

Podsumowanie miesiąca

dni z bólem: liczysz dni, nie epizody. Jeśli ból był choć raz, to jest dzień z bólem.

dni z lekiem doraźnym: policz osobno dni z lekiem na receptę i osobno dni z lekiem bez recepty.

Stres przewlekły

Raz w tygodniu oceń stres z ostatnich 7 dni: niski/umiarkowany/wysoki.