

Hoofdpijnkalender

Waarom is het bijhouden van een hoofdpijnkalender belangrijk?

Heel veel mensen hebben wel eens last van hoofdpijn. Hoofdpijn is één van de meest voorkomende klachten in de huisartsenpraktijk. Er is een groot aantal verschillende typen hoofdpijn en het is niet altijd eenvoudig om deze verschillende typen van elkaar te onderscheiden. Ook komen bij een deel van de hoofdpijnpatiënten mengvormen van hoofdpijn voor die het onderscheid nog moeilijker maken. De verschillende vormen van hoofdpijn kunnen onderscheiden worden aan de hand van het type hoofdpijn, de ernst van de hoofdpijn, de duur van de hoofdpijn en eventuele klachten die voorafgaand of tegelijkertijd met de hoofdpijn voor kunnen komen.

Deze hoofdpijnkalender is een hulpmiddel voor u en uw arts om een zo exact mogelijke beschrijving van uw hoofdpijn (aanvallen) te verkrijgen. Uw arts kan dan met grote zekerheid bepalen om welk soort hoofdpijn het bij u gaat en kan dan een op uw hoofdpijn toegepaste behandeling instellen. Dit geeft u en uw arts de grootste kans op een succesvolle behandeling van uw hoofdpijn.

Hoe vult u de hoofdpijnkalender in?

- Vul uw naam en de maand in en begin op de juiste datum.
- De ernst van de hoofdpijn kunt u aangeven met een cijfer (0 = geen, 1 = licht, 2 = matig, 3 = ernstig).
- Daarnaast kunt u de duur van de hoofdpijn aangeven middels het invullen van begin- en eindtijd.
- Tevens kunt u last hebben van bijkomende verschijnselen zoals bijvoorbeeld misselijkheid, braken of overgevoelig zijn voor licht en/of geluid.
- Dit kunt u in de betreffende kolom aangeven door middel van het zetten van een kruisje.
- Indien u medicijnen tegen de hoofdpijn heeft genomen, kunt u dit onder medicatie invullen.
- Tenslotte kunt u in de kolom overige opmerkingen bijzonderheden van de dag noteren.

Voorbeeld:

Hoofdpijnkalender									
Naam: <i>Jaap Pieterse</i>		Maand: <i>mei</i>							
Datum	Hoofdpijn 0 = geen 1 = licht 2 = matig 3 = ernstig	Duur hoofdpijn		Bijverschijnselen				Medicatie	Overige opmerkingen
		begin	eind	misselijkheid	braken	licht	geluid		
1	1	16:00	18:00					<i>geen</i>	<i>spanning</i>
2	0								
3	0								
4	3	07:00	22:00		χ	χ	χ	<i>3 paracetamol 500 mg</i>	<i>hele dag op bed</i>
5	2	08:00	22:30	χ		χ		<i>idem</i>	