

Huvudvärksdagbok

⇒ Fler huvudvärksdagböcker finns på:
huvudvarksforbundet.se

Datum	Tid	Huvudvärken		Hur kändes värken?	Vad gjorde du?	Triggers
		Svårighetsgrad	Typ			
När fick du huvudvärk?	Under vilken tid? (Början – slut.)	<i>Se nedan*</i>		Pulserande, molande, tryckande. Illamående, kräkningar, ljus-, ljudkänslig.	Medicin – dos och klockslag. Annan behandling. Vilade, sov.	Utlösande faktorer ex stress, mat, oregelbundna tider; hormoner mm.

HUVUDVÄRKEN

Ange svårighetsgrad: **1 = Lätt** (hindrar inte aktivitet) **2 = Medel** (hämmar, men hindrar inte aktivitet) **3 = Svår** (hindrar aktivitet)

Typ: **S** = Spänningshuvudvärk **M** = Migrän **O** = Annan huvudvärk

