HUVUDVÄRKSDAGBOK

LÄTT:
Hämmar inte skola/arbete /aktiviteter

MEDEL:
Hämmar, men förhindrar inte skola/arbete/aktiviteter

SVÅR:
Förhindrar skola/arbete/aktiviteter

TYP:
1 = migrän
2 = spänningshuvudvärk
3 = kluster-huvudvärk
4 = annan huvudvärk

NAMN:							**ÅR:**
DATUM	KLOCKSLAG börjar/slutar	HUVUDVÄRKEN (se bredvid)				VARFÖR? – Utlösande faktorer Triggers som stress, mat, dryck, hormoner, väder mm.	VAR på huvudet? Vilken sida?
		Lätt	Medel	Svår	Typ		