

Kopfschmerztagebuch

[illegible]

Hinweise für Patientinnen und Patienten:

- Tragen Sie jede Kopfschmerz- oder Migräneattacke zeitnah ein.
- Bewerten Sie die Schmerzstärke auf einer Skala von 0 (kein Schmerz) bis 10 (stärkster vorstellbarer Schmerz, Beispiel: Hand in heiße Fritteuse).
- Notieren Sie mögliche Auslöser (z. B. Stress, Schlafmangel, Nahrungsmittel, Wetter).
- Bringen Sie das Tagebuch zu Ihren Arztterminen mit – es hilft bei Diagnose und Therapieplanung.