Kopfschmerztagebuch

Datum	Beginn (Uhrzeit)	Ende (Uhrzeit)	Schmerzstärke (0–10)	Lokalisation	Begleitsymptome	Mögliche Auslöser	Medikamente (Name, Dosis, Uhrzeit)	Wirkung	Bemerkungen

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.

Dr. med. Herbert Karpienski | Kölner Str. 57 | 45481 Mülheim (Ruhr) | herkar.de | post@herkar.de | Tel. 0208 – 385 85 743 (AB)