

## Kopfschmerz Tagebuch

Name: .....

von: .....

bis: .....

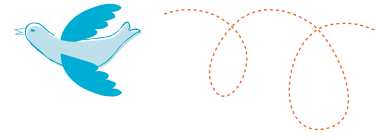


**Hallo,**

das Tagebuch soll Dir dabei helfen, etwas gegen Deine Kopfschmerzen zu unternehmen, und das funktioniert so:








Am Besten nimmst Du Dir jeden Abend etwas Zeit, um das Tagebuch auszufüllen. Auf der zweiten Seite ist der Wochenkalender. Hier musst Du jeden Tag ankreuzen, wie Dein Tag war und ob Du Kopfschmerzen hattest oder nicht. Du kannst auch notieren, ob Du etwas besonderes erlebt hast. Wenn Du Kopfschmerzen hattest, füll bitte zusätzlich eine der Spalten auf der dritten Seite aus. Nach sechs Wochen kannst Du gemeinsam mit Deinem Arzt vielleicht schon herausfinden, was Dir Kopfschmerzen macht und was Ihr dagegen tun könnt.

Probier es einfach mal aus!!!



## Kopfschmerz Tagebuch

von Montag: ..... bis Sonntag: .....

1. Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Wie war Dein Tag heute?							
 prima							
 normal							
 schlecht							
Hattest Du Kopfschmerzen?							
 ja							
 nein							
Hast Du etwas besonderes erlebt? Wenn ja, was? *							
 ja							
 nein							

\* Montag: .....

Dienstag: .....

Mittwoch: .....

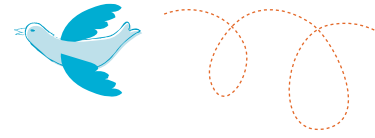
Donnerstag: .....

Freitag: .....

Samstag: .....

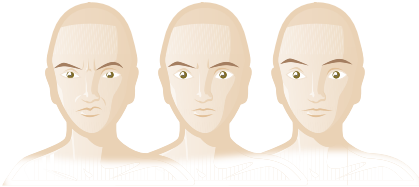
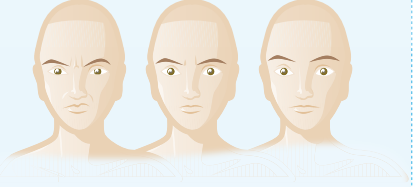
Sonntag: .....





## Kopfschmerz Tagebuch

Hallo,  
wenn Du Kopfschmerzen hast, wäre es prima, wenn Du an diesem Tag zusätzlich einmal folgende Fragen beantwortest:

Datum		
Wann und wie lange hattest Du heute Kopfschmerzen?	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> morgens</li> <li><input type="checkbox"/> mittags</li> <li><input type="checkbox"/> abends</li> <li><input type="checkbox"/> in der Nacht</li> </ul> Für _____ Stunden	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> morgens</li> <li><input type="checkbox"/> mittags</li> <li><input type="checkbox"/> abends</li> <li><input type="checkbox"/> in der Nacht</li> </ul> Für _____ Stunden
Zeichne bitte ein, wo Du die Kopfschmerzen hattest		
Kreuze an, wie Du Dich heute gefühlt hast!	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> übel/schlecht</li> <li><input type="checkbox"/> Erbrechen</li> <li><input type="checkbox"/> Bauchschmerzen</li> <li><input type="checkbox"/> licht-/lärmempfindlich</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> übel/schlecht</li> <li><input type="checkbox"/> Erbrechen</li> <li><input type="checkbox"/> Bauchschmerzen</li> <li><input type="checkbox"/> licht-/lärmempfindlich</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul>
Hast Du Medikamente eingenommen?	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ja</li> <li><input type="checkbox"/> nein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ja</li> <li><input type="checkbox"/> nein</li> </ul>

