

Kopfschmerz-Tagebuch führen

Ein Kopfschmerz-Tagebuch hilft dabei, den Kopfschmerz besser zu verstehen und zu charakterisieren. Es gibt einen genauen Überblick über Zeit, Dauer, Art und Stärke der Kopfschmerzen, aber auch über Begleitsymptome und Trigger, die den Kopfschmerz beeinflussen. Das Kopfschmerz-Tagebuch erfüllt dabei wichtige Aufgaben.

Ziele des Kopfschmerz-Tagebuchs:

- Es hilft Kopfschmerz-PatientInnen, ihre Beschwerden genau kennenzulernen und zu erkennen, welche Kopfschmerz-Art möglicherweise zugrunde liegt
- Es kann der Ärztin/dem Arzt wichtige Informationen liefern, mit deren Hilfe sie/er das optimale Medikament in der passenden Stärke auswählen kann.
- Es hilft der Ärztin/dem Arzt, den Zeitpunkt der Medikamenteneinnahme und die Dosierung zu optimieren.
- Es identifiziert (wiederkehrende) Trigger von Kopfschmerzen.
- Es zeigt, ob verordnete Medikamente gut wirken.

Wie wertet man das ausgefüllte Kopfschmerz-Tagebuch aus?

Sprechen Sie vor Beginn eines Kopfschmerz-Tagebuches am besten mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt. Sie können ihr/ihm auch vorab diese Vorlage zeigen. Sie/Er kann Sie beraten, was genau Sie in Ihrem speziellen Fall festhalten sollten.

Sie können ein Kopfschmerz-Tagebuch auch für sich selbst führen, um ein besseres Gefühl dafür zu bekommen, wann, wie oft und wie stark Kopfschmerzen auftreten. Es hilft Ihnen, den Verlauf Ihrer Kopfschmerzen nachzuvollziehen, Ihre Kopfschmerzen besser einzuschätzen und kann Sie dabei unterstützen, besser mit Ihrem Kopfschmerz umzugehen. Nehmen Sie das ausgefüllte Tagebuch und Ihre persönliche Auswertung zu Ihrem nächsten Arztbesuch mit. Es kann Ihrer/Ihrem behandelnden Ärztin/Arzt helfen, Ihre Behandlung einzuschätzen und wenn nötig anzupassen.

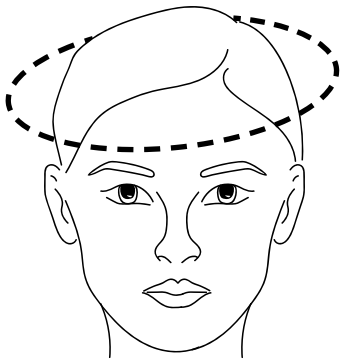
Wie füllt man das Kopfschmerz-Tagebuch richtig aus?

Sie können unsere Vorlage auf der folgenden Seite nutzen, um Ihr eigenes Kopfschmerz-Tagebuch zu führen. Dort sind die wichtigsten Punkte bereits vorgegeben, die Sie nur noch ausfüllen müssen.

Die Kopfschmerzskala dient der subjektiven Einschätzung Ihres Kopfschmerzes. Weisen Sie dem Kopfschmerz, den Sie empfinden, Werte zwischen 0 (kein Kopfschmerz) und 10 (größtmöglicher, vorstellbarer Kopfschmerz) zu. Geben Sie an wie stark der Kopfschmerz morgens, mittags, abends und nachts war. So können Sie Ihren Kopfschmerzverlauf nachvollziehen. Beschreiben Sie Ihre Kopfschmerzen möglichst genau und zeichnen Sie die Stelle Ihrer Kopfschmerzen eindeutig ein (bspw. bogenförmig). Ergänzen Sie außerdem begleitende Faktoren, wie Begleitsymptome und mögliche Trigger Ihrer Kopfschmerzen. Das hilft Ihnen dabei, Ihren Kopfschmerz besser zu verstehen und unterstützt die Ärztin/den Arzt bei der Behandlung der Kopfschmerzen.

So kann ein ausgefülltes Schmerz-Tagebuch für einen Tag aussehen:

KOPFSCHMERZ-TAGEBUCH **DATUM:** 01.05. **WOCHENTAG:** Di



REGELMÄßIGE MEDIKAMENTE:
 „Name des Schmerzmittels“ 2 x 20 Tropfen (morgens und abends)

BEDARFSMEDIKATION:
 „Name des Schmerzmittels“ 1 Tablette (mittags)

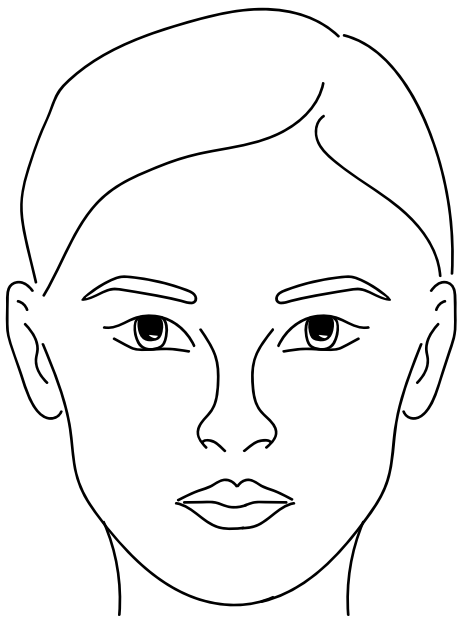
Bitte zeichnen Sie hier ein, wo Sie Schmerzen haben

	MORGENS	MITTAGS	ABENDS	NACHTS
SCHMERZ-STÄRKE	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
ART	dampf-drückend	ziehend	dampf-drückend	/
DAUER	2 Stunden	1 Stunde	2 Stunden	/
BEGLEIT-SYMPTOME	/	Verspannung im Nacken	/	/
TRIGGER	stressiges Meeting um 11 Uhr			

KOPFSCHMERZ-TAGEBUCH

DATUM:

WOCHENTAG:



REGELMÄßIGE MEDIKAMENTE:

BEDARFSMEDIKATION:

Bitte zeichnen Sie hier ein, wo Sie Schmerzen haben

	MORGENS	MITTAGS	ABENDS	NACHTS
SCHMERZ- STÄRKE	10	10	10	10
	9	9	9	9
	8	8	8	8
	7	7	7	7
	6	6	6	6
	5	5	5	5
	4	4	4	4
	3	3	3	3
	2	2	2	2
	1	1	1	1
0	0	0	0	0
ART				
DAUER				
BEGLEIT- SYMPTOME				
TRIGGER				