

## Neurologie

# Hoofdpijndagboek

### Inleiding

U heeft met uw behandelend arts of hoofdpijnverpleegkundige afgesproken dat u een hoofdpijndagboek gaat bijhouden. U heeft al uitleg gehad hoe u dit moet doen. In deze folder zetten we alles nog eens op een rijtje.

### Hoe gebruikt u het hoofdpijndagboek?

Op de volgende pagina's vindt u het hoofdpijndagboek. Hoe vult u het dagboek in?

- Bovenaan staat de maand vermeld. In de meest linkse kolom (1) staan de dagen van de maand.
- Als eerste kruist u aan of u hoofdpijn heeft en zo ja, hoe ernstig u deze ervaart.
- Daarna geeft u aan of er sprake is van misselijkheid, braken, overgevoeligheid voor licht en/of geluid.
- In de volgende kolom noteert u de gebruikte medicijnen. Het is belangrijk dat u de naam en de ingenomen hoeveelheid opschrijft, Noteer ook de medicijnen die u zonder doktersrecept hebt gehaald, zoals paracetamol.
- In de laatste kolom vult u bijzonderheden: dit kunnen andere lichamelijke klachten zijn, maar ook omstandigheden die van invloed zijn op uw hoofdpijnklachten.

### Voorbeeld

Dag	Duur van de hoofdpijn		Ernst van de hoofdpijn				Is er sprake van			Gebruikte medicijnen	Bijzonderheden
	Van	Tot	0	1	2	3	a	b	c		
										Naam/ sterkte/ dosis	Lichamelijke Klachten of uitlokkende factoren
1	11.00	22.00			X		X	X		Paracetamol 500 mg 2 stuks	Stijve nek menstruatie
2											
3											
4											

### Uitleg:

*ernst van de pijn:*

0=geen pijn

1=licht

2=matig

3=ernstig

*Is er sprake van:*

a=misselijkheid

b=braken

c=overgevoeligheid licht/geluid

## Tips

Onderstaande tips kunnen u helpen bij het invullen van het hoofdpijndagboek:

- Leg dit dagboek op een goed zichtbare plek
- Houd een vast tijdstip aan om het dagboek in te vullen bijvoorbeeld 's avonds na het eten
- Noteer in uw agenda of kalender dat u het dagboek moet invullen
- Neem voldoende tijd en zorg ervoor dat u niet wordt afgeleid, zodat u alle gegevens rustig kunt invullen.

Maand: .....

Da g	Duur hoofdpij n		Ernst van de hoofdpijn				Last van			Gebruikte medicijnen	Bijzonderhede n
	Va n	To t	0	1	2	3	a	b	c		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

**Maand (vervolg) .....**

Dag	Duur hoofdpijn		Ernst van de hoofdpijn				Last van			Gebruikte medicijnen  Naam/ sterkte/ dosis	Bijzonderheden  Lich. Klachten of uitlokkende factoren
	Van	Tot	0	1	2	3	a	b	c		
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Maand: .....

Da g	Duur hoofdpij n		Ernst van de hoofdpijn				Last van			Gebruikte medicijn en	Bijzonderhede n
	Va n	To t	0	1	2	3	a	b	c		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

**Maand (vervolg) .....**

Dag	Duur hoofdpijn		Ernst van de hoofdpijn				Last van			Gebruikte medicijnen	Bijzonderheden	
	Van	Tot	0	1	2	3	a	b	c			Naam/ sterkte/ dosis
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

Maand: .....

Da g	Duur hoofdpij n		Ernst van de hoofdpijn				Last van			Gebruikte medicijn en	Bijzonderhede n
	Va n	To t	0	1	2	3	a	b	c		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

**Maand (vervolg) .....**

Dag	Duur hoofdpijn		Ernst van de hoofdpijn				Last van			Gebruikte medicijnen Naam/ sterkte/ dosis	Bijzonderheden Lich. Klachten of uitlokkende factoren
	Van	Tot	0	1	2	3	a	b	c		
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Maand: .....

Da g	Duur hoofdpij n		Ernst van de hoofdpijn				Last van			Gebruikte medicijn en	Bijzonderhede n
	Va n	To t	0	1	2	3	a	b	c		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											



**Maand (vervolg) .....**

Dag	Duur hoofdpijn		Ernst van de hoofdpijn				Last van			Gebruikte medicijnen	Bijzonderheden
	Van	Tot	0	1	2	3	a	b	c		
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Maand: .....

Da g	Duur hoofdpij n		Ernst van de hoofdpijn				Last van			Gebruikte medicijn en	Bijzonderhede n
	Va n	To t	0	1	2	3	a	b	c		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

**Maand (vervolg) .....**

Dag	Duur hoofdpijn		Ernst van de hoofdpijn				Last van			Gebruikte medicijnen	Bijzonderheden
	Van	Tot	0	1	2	3	a	b	c		
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Maand: .....

Da g	Duur hoofdpij n		Ernst van de hoofdpijn				Last van			Gebruikte medicijn en	Bijzonderhede n
	Va n	To t	0	1	2	3	a	b	c		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

Maand (vervolg) .....

Dag	Duur hoofdpijn		Ernst van de hoofdpijn				Last van			Gebruikte medicijnen	Bijzonderheden
	Van	Tot	0	1	2	3	a	b	c		
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

## Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u ze stellen tijdens het eerstvolgende bezoek of contact opnemen met:

### Polikliniek neurologie

#### Locatie Venray

Routenummer 22

☎ (0478) 52 25 88 optie 2

### Hoofdpijnverpleegkundige

Petra van Horck

☎ (0478) 52 24 56 keuzemenu optie 2

*Bereikbaar op maandag en donderdag*

✉ hoofdpijnpoli@viecuri.nl

## **VieCuri Medisch Centrum**

### **Locatie Venlo**

Tegelseweg 210  
5912 BL Venlo  
☎ (077) 320 55 55

### **Locatie Venray**

Merseloseweg 130  
5801 CE Venray  
☎ (0478) 52 22 22

internet: [www.viecuri.nl](http://www.viecuri.nl)