

Udredning af hovedpine

Navn:

Dato:

	Ja	Nej	Sommetider
Hovedpine oftere end 1 gang ugentlig			
Højresidig smerte			
Venstresidig smerte			
Smerte i panden / bag øjenbryn			
Smerten i baghovedet			
Støj, lugte mv. udløser eller forværrer			
Hovedpine forværres ved aktivitet/anstrengelse			
Føles som dump, trykkende smerte			
Forstoppelse (afføring mindre end 1 gang dagligt)			
Kaffeforbrug større end 2 kopper dagligt			
Væskeindtag under 4 glas vand/urtete dagligt			
Tør hud			
Urinen er mørk gul /brun uanset tidspunkt på dagen			
Kræver sødt og snacks			
Får tømmermænd af 1-2 glas rødvin			
Kvinder: Hovedpine forværres op til menstruation			
Fed mad forværrer (fx friture, svinekød)			
Stærk lys forværrer			
Hovedpine af bestemte fødevarer (fx farverig slik, chokolade)			
Afhængig af særlige fødevarer			
Dagligt indtag af samme fødevarer (fx brød, mælk)			
Hudproblemer eller knopper på armene/ben			
Koncentrationsbesvær			
Får du over en times frisk luft dagligt			
Hovedpinen forsvinder på ferier ved indtagelse af anden mad end traditionel dansk fx middelhav/indisk			
Får du dagligt grøntsager, frugt, bær og krydderurter			
Spiser konventionelle grøntsager særligt fra udlandet			
Hovedpine ved sult /lavt blodsukker			

	Ja	Nej	Sommetider
Indlæringsbesvær			
Hovedpine på særlige tidspunkter af døgnet (eftermiddag/formiddag)			
Går nemt sukkerkold			
Lille indtag af olier fra nødder, frø og kerner			
Hovedpine forværres ved manglende søvn			
Sengetid efter 23			
Vågner om natten			
Hovedpine i forbindelse med konflikter, frustration mv.			
Forværring af hovedpine ved personlige, sociale, psykiske problemer			
Tilgodeser egne behov i hverdagen			
Kvinder: Uønsket hårvækst ansigt, arme, lænd, ben			
Massage, fysioterapi hjælper kortvarig			
Spændinger i nakken			
Ensformig arbejdsstilling			
Hovedpine ved stressende perioder			
Urolige ben eller tendens til kramper			
Langvarig/kronisk sygdom			
Forhøjet blodtryk			
Tager du smertestillende for lindring (fx panodil, magnyl, ipren)			
Har du oplevet andre midler/tiltag der kan dæmpe eller fjerne smerten			
Er der mærkbare synsforstyrrelser			
Kraftig hovedpine, der kommer om natten og aftager når du sætter dig op			
Stiv nakke og feber (kontakt læge)			
Nedsat kontrol over muskler i relation til hovedpinen			