

## Analyse og opfølgning på hovedpine

Navn:

Dato:

Sæt en streg for hvert hovedpine/migræne anfald samt hvad der har udløst den/forværret den.

Smerteintensiteten måles på en skala fra 0-10 0=ingen & 10 = Høj/værst tænkelige smerte

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6	Uge 7	Uge 8	Uge 9	Uge 10	Uge 11	Uge 12
<b>Antal anfald</b>												
Smerteintensitet												
Synsforstyrrelser												
<b>Ondt i hovedet ved:</b>												
Sult/ lavt blodsukker												
Sparsom væskeindtag												
PMS – inden menstruation												
Lys, støj, lugte												
Manglende/afbrudt søvn												
Indtag af allergene fødevarer fx hvede, chokolade.												
Indtag af særlige drikkevarer fx kaffe eller vin												
Nitrit, aspartam eller andre tilsætningsstoffer/sødemidler.												
Frustrationer												
Stress												
Nakkespændinger												