



Kopfschmerztagebuch

Egal, ob Sie von Kopfschmerzpatienten oder Kopfschmerzspezialisten erstellt wurden, schienen mir die Kopfschmerzkalender, die ich über die letzten Jahre gesehen habe, unvollständig und mangelhaft. Hier präsentieren wir das „einfache, aber gute“ Tagebuch, das wir in unserem Kopfschmerzzentrum seit mehr als einer Dekade nutzen. Mit Hilfe dieses Tagebuchs kann man „Kopfschmerztage“ pro Monat und „funktionell beeinträchtigende Kopfschmerztage“ pro Monat festhalten. Ebenso kann sich der Arzt hierdurch einen Eindruck verschaffen, ob ein Übergebrauch an Schmerzmedikamenten bestehen könnte. Wir nutzen das Tagebuch, um ein patientenspezifisches Kopfschmerzprofil zu erstellen (z.B. würde 17/7 bedeuten, dass der Patient während des betreffenden Monats 17 Kopfschmerztage verzeichnete, an denen der Kopfschmerz an 7 Tagen funktionell beeinträchtigend war). Möchten wir beispielsweise wissen, ob eine Patientin menstruationsassoziierte Migräneattacken haben könnte und wir den zeitlichen Zusammenhang zwischen dem Auftreten der Kopfschmerzen und Menstruation festhalten wollen, bitten wir sie einfach, den Beginn und das Ende der Menstruationstage im Tagebuch festzuhalten.

John F. Rothrock, MD
Editor-in-Chief, *Headache*
Professor and Vice Chair
Director, Headache Treatment and Research Program
University of Alabama at Birmingham
Birmingham, AL, USA

Übersetzt durch Oliver Summ, MD



Monat _____

Kopfschmerz (J/N)	Stärkste Schmerzstärke (1,2 oder 3)*	Kopfschmerzmedikation eingenommen? (J/N)	Welches Schmerzmedikament?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			
31.			

* 1 = leicht

2 = stark, aber nicht in täglichen Aufgaben beeinträchtigend

3 = stark, zumindest zeitweise in täglichen Aufgaben beeinträchtigend