

Kopfschmerzkalender

von

für den Monat

Tag	Uhrzeit und Stärke						Schmerz-		Medikamente (mit Uhrzeit)	Tätigkeit vor Schmerzbeginn	Begleitende Beschwerden
	6-10	10-14	14-18	18-22	22-2	2-6	Ort	Art			
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											
	6-10	10-14	14-18	18-22	22-2	2-6					

Stärke: 1 = leicht, 2 = mäßig, 3 = stark, 4 = sehr stark, 5 = unerträglich

Schmerzort: 1 = Stirn, 2 = Schläfe, 3 = Scheitel, 4 = Nacken, 5 = Hinterkopf, 6 = Kieferwinkel, 7 = Augen, 8 = Ohren, re =rechts, li =links

Schmerzart: 1 = dumpf, 2 = stechend, 3 = pulsierend, 4 = hämmernd, 5 = bohrend, 6 = elektrisierend, 7 = ziehend