

### Anfallets start:

Klokkeslett nærmeste time 0-24: .....

### Alvorlighetsgrad:

1 = Lett hodepine (greit å fungere)

2 = Moderat hodepine

(fungerer, men det er vanskelig)

3 = Kraftig hodepine

(klarer ikke å fungere)

(K påføres etter tallet ved kvalme/oppkast)

### Anfallsbehandling:

A: ..... C: .....

B: ..... D: .....

### Effekt behandling:

I = Ingen

V = Veldig bra

M = Middels

T = Tilbakefall

### Varighet:

Antall timer anfaller påvirker deg

### Menstruasjon:

Blødningsdager markeres med ring rundt dato.

Forebyggende medisiner: .....

.....

## Hvorfor bruke HodepineKalender?

- Kartlegge hodepinemønsteret
- Stille diagnose
- Oppdage endringer i mønsteret
- Bedre behandlingen
- Registrere bruk av medikamenter

Målsettingen er å bedre den enkeltes mulighet til selv å takle hodepineproblemet.

Ta med anfallskalender ved besøk hos legen.

## HodepineKalender

Navn: .....

Lege: .....

Tlf.: .....

Periode: .....

**HUSK:** Hodepinekalenderen er et viktig hjelpemiddel for legen. Ta den derfor med til hvert legebesøk.

