



Koledar migren in glavobolov

Vpišite zdravila, ki jih jemljete pri glavobolu:

A:

B:

C:

Jakost bolečine:

X močna | zmerna | ✓ šibka

Trajanje:

D manj kot 6 ur

● 7–12 ur

▼ več kot 12 ur

Psihični in fizični sprožilci

1. Vznemirjenje/stres
2. Stopnja okrevanja
3. Sprememba ritma spanja in budnosti
4. Menstruacija
5. Vaš osebni sprožilec

Hrana ali pijača kot sprožilec

- A. Sir
- B. Alkoholna pijača
- C. Čokolada
- D. Kava, kokakola
- E. Vaš osebni sprožilec

MESEC

		Vrsta bolečine in mesto						Pridruženi simptomi					Število			Je vaše sredstvo pomoč					
Dan	Jakost	Trajanje	Utripanje/udarjanje	Topa bolečina/pritisek	Ena stran	Dve strani	Bruhanje	Slabost	Moti hrup	Moti svetloba	Motnje vida	Dan	Sprožilec	Zdravila	o. CTS	tableta	svečka	CTS O	(D	Malo	
1												1									
2												2									
3												3									
4												4									
5												5									
6												6									
7												7									
8												8									
9												9									
10												10									
11												11									
12												12									
13												13									
14												14									
15												15									
16												16									
17												17									
18												18									
19												19									
20												20									
21												21									
22												22									
23												23									
24												24									
25												25									
26												26									
27												27									
28												28									
29												29									
30												30									
31												31									