



Σημειώσεις: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Το ημερολόγιο κεφαλαλγίας βοηθάει τον ιατρό να τεκμηριώσει την διάγνωση για το είδος της κεφαλαλγίας από την οποία πάσχετε και να σχεδιάσετε μαζί ένα θεραπευτικό πλάνο ή να αξιολογήσετε την αποτελεσματικότητα της αγωγής σας.

Βοηθάει ακόμη εσάς να αναγνωρίσετε τους πιθανούς εκλυτικούς παράγοντες ώστε να μπορέσετε να τους αποφύγετε.

Πώς να συμπληρώσετε το ημερολόγιο κεφαλαλγίας:

1. Σημειώστε την ημέρα που συμβαίνει μια προσβολή κεφαλαλγίας, την ώρα έναρξης και την ώρα λήξης αυτής.
2. Σημειώστε κάθε τύπο κεφαλαλγίας (ημικρανία ή άλλη)
3. Σημειώστε κάθε πρόδρομο σύμπτωμα (αύρα) πριν την έναρξη αυτής. Συμπληρώστε στις σημειώσεις λεπτομέρειες για αυτά τα συμπτώματα.
4. Αξιολογήστε την ένταση σημειώνοντας μια βαθμολόγηση από το 1 έως το 10, με το 1 να είναι πολύ ήπια ενόχληση και το 10 ο πιο δυνατός πόνος που έχετε βιώσει. Σημειώστε εάν αυτή η κεφαλαλγία σας απότρεψε από το να εκτελέσετε τις συνήθειες δραστηριότητες σας ή όχι.
5. Σημειώστε τα συμπτώματα που συνοδεύουν την προσβολή σας όπως αίσθημα ναυτίας ή κάνετε εμετό, είχατε ευαισθησία στο φως η/και τους ήχους.
6. Σημειώστε εάν λάβατε κάποια αγωγή για την αντιμετώπιση αυτής της προσβολής (εκτός από την προφυλακτική αγωγή, εφόσον λαμβάνετε). Μην ξεχνάτε την ώρα λήψης της αγωγής, το σκεύασμα και τη δοσολογία.
7. Εάν είστε γυναίκα σημειώστε εάν έχετε περίοδο ή περιμένετε περίοδο τις επόμενες ημέρες.
8. Συμπληρώστε το ημερολόγιο για τουλάχιστον δύο μήνες ώστε να υπάρχουν επαρκή στοιχεία.

Εάν το πρόγραμμα αυτό δεν σας βολεύει μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα από τα πολλά που κυκλοφορούν στο διαδίκτυο!

Μπορείτε ακόμη να χρησιμοποιήσετε ειδικά applications για κινητό τηλέφωνο, όπως το migraine buddy (δωρεάν)