So füllen Sie den Kopfschmerzkalender aus:

• Notieren Sie **Kopfschmerzen** am Tag ihres Auftretens wie folgt:

Migräne
mittelstark bis stark = **M**; leicht = **m**

Spannungskopfschmerz
mittelstark bis stark = **S**; leicht = **s**

Clusterkopfschmerz u.ä.
Attackenzahl am jeweiligen Tag = **1,2,3,** ...

Andere Kopfschmerzen
mittelstark bis stark = **K**; leicht = **k**

• Tragen Sie hier Ihre **Medikamente** gegen **akute Kopfschmerzen** ein und notieren Sie die Einnahme am jeweiligen Tag mit den entsprechenden Buchstaben

a: _____

b: _____

c: _____

• Tragen Sie hier Art, Beginn und ggf. Ende der derzeitigen oder neu begonnenen **vorbeugenden Kopfschmerzbehandlung** ein:

1: _____

Dosis*:_____ von:_____ bis: _____

2: _____

Dosis*:_____ von:_____ bis: _____

3: _____

Dosis*:_____ von:_____ bis: _____

4: _____

Dosis*:_____ von:_____ bis: _____

5: _____

Dosis*:_____ von:_____ bis: _____

* bei Medikamenten

• Falls Sie andere Medikamente, die Pille oder sonstige Hormonpräparate verwenden, tragen Sie diese bitte hier ein:

_____

_____

• Wenn es für Sie zutrifft, verwenden Sie diesen Kalender auch für die Aufzeichnung Ihrer **Monatsblutung**. Verwenden Sie dazu bitte folgende Symbole

Menstruation = **O**; Vorblutung = O

• Anmerkungen:

_____

_____

_____

_____

Kopfschmerz-Jahreskalender 20___

Ihr Name

_____

Faltanleitung für den Kopfschmerzjahreskalender

1. Falten Sie das Blatt der Länge nach in der Mitte, so dass die bedruckten Seiten nach außen zeigen.
2. Nun falten Sie das Blatt (die Kalenderseite zeigt dabei nach außen) der Breite nach in der Mitte.
3. Anschließend klappen Sie den oberen Teil des Kalenderblattes mit dem Deckblatt* nach oben (rechts) und den unteren Teil des Kalenderblattes** klappen Sie nach hinten.

Der Kopfschmerzkalender sollte dann in vier gleich großen, zusammengeklappten „Seiten“ übereinander liegen. Falls das der Fall ist, dann sind Sie fertig!

Falls nicht, dann falten Sie den Kalender einfach nach Ihren eigenen Vorstellungen.

* Aufschrift: „Kopfschmerz-Jahreskalender 20___“
** Aufschrift: „So füllen Sie den Kopfschmerzkalender aus“

© C.Wöber, M.Gharabaghi

	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
Jänner																															
Feber																															
März																															
April																															
Mai																															
Juni																															
Juli																															
August																															
September																															
Oktober																															
November																															
Dezember																															