

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			
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